

БУЧАНСЬКІ НОВИНИ



№ 4 (827) 29 січня 2021 року «Бучанські новини» – ваш путівник у житті громади, друг і порадник на кожен день! | Тел.: (04597) 48-305 | buchanevents@ukr.net

ГОСТРЕ ПИТАННЯ

Зберегти, не можна знищити!



Стор. 3

ОСВІТА

Безкоштовне харчування учнів і дошкільнят

Стор. 4

ОСОБИСТІСТЬ

Вадим Геращенко: «Секрет успіху – це моя команда»

Стор. 6

ПОРАДИ ЛІКАРЯ

Допомога при низькому тиску

Стор. 10

СПІВПРАЦЯ

Бучанського міського голову Анатолія Федорука вчергове обрано головою Київського регіонального відділення Асоціації міст України

26 січня у Бучі відбулися Загальні збори Київського регіонального відділення Асоціації міст України.



У роботі Зборів взяли участь виконавчий директор АМУ **Олександр Слобожан**, голова Київського РВ АМУ, Бучанський міський голова **Анатолій Федорук**, голови громад-членів АМУ, виконавчий директор Київського РВ АМУ **Олександр Дехтярчук**, депутат Київської обласної ради, консультант з юридичних питань проекту «ПУЛЬС» USAID **Володимир Удовиченко** та представники виконавчої дирекції Київського РВ АМУ.

Відкрив захід та привітав його учасників Бучанський міський голова **Анатолій Федорук**. Зокрема, він зауважив: – *Київське регіональне відділення АМУ, відстоюючи інтереси місцевого самоврядування на Київщині, провело значну роботу у 2018-2020 роках, зокрема і щодо новостворених громад, адже було пройдено тернистий шлях у формуванні нового адміністративно-територіального устрою.*

Закінчення на стор. 2.

ПОСЛУГИ СТАЮТЬ БЛИЖЧЕ

«Екстрена допомога» доїжджатиме швидше

Народний депутат **Ольга Василевська-Смаглюк** провела виїзну робочу нараду з головою Бучанської міської ради **Анатолієм Федоруком**, директором Київського обласного центру екстреної медичної допомоги **Оксаною Шарко**, керівником Вишгородської станції **Віктором Павленком** та працівниками.

За результатами наради досягнуто домовленостей щодо відкриття пункту тимчасового базування бригади екстреної медичної допомоги, який буде розміщено по вул. Пушкінській (у північній частині міста від переїзду). Це дасть змогу бригадам позбутися залежності від графіку руху потягів та «корків» на залізничному переїзді, відтак – швидше реагувати на виклики.



Також було прийнято рішення щодо оновлення основних приміщень Бучанської підстанції. Наразі напрацьовуються передпроектні рішення.

Народний депутат **Ольга Василевська-Смаглюк** впевнена, що депутатський корпус Бучанської міської ради вчергове підтримає вектор розвитку медицини в громаді.

ВАЖЛИВО



Вибиратимемо на референдумі

Народні депутати ухвалили законопроект №3612 про народовладдя через всеукраїнський референдум.

За цей проект закону у другому читанні та в цілому проголосували 255 парламентаріїв, 58 натиснули кнопку «проти», ще 40 утрималися.

Закінчення на стор. 2.

ІЗ СЕСІЙНОЇ ЗАЛИ

Актуально для життєдіяльності громади

Засідання 7 сесії VIII скликання Бучанської міської ради, яке провів Бучанський міський голова **Анатолій Федорук**, було насичене нагальними і важливими для об'єднаної громади питаннями.



Серед яких:

- звернення до Кабінету Міністрів України щодо недопущення підвищення тарифів на тепло, електроенергію, водопостачання та водовідведення (стор. 2);
- затвердження Громадського бюджету Бучанської міської територіальної громади на 2021 рік (стор. 2);
- створення Ворзельської амбулаторії загальної практики сімейної медицини у складі Бучанського центру первинної медико-санітарної допомоги (стор. 3);
- затвердження програми «Шкільний автобус» Бучанської міської територіальної громади на 2021-2023 роки (більше в наступному номері видання);
- затвердження Програми «Поліцейський офіцер громади» на 2021-2023 роки.

Загалом депутати розглянули більше 135 питань порядку денного.



ВАЖЛИВО

ВИБИРАТИМЕМО НА РЕФЕРЕНДУМІ

Закінчення. Початок на стор. 1.

Тепер цей документ ще має підписати Голова Верховної Ради Дмитро Разумков та Президент України Володимир Зеленський.

Згідно із законом, предметом всеукраїнського референдуму можуть бути питання:

- затвердження закону про внесення змін до розділів I, III, XIII Конституції України;
- загальнодержавного значення;
- про зміну території України;
- про втрату чинності закону України або окремих його положень.

Водночас на референдум не можуть вносити питання:

- що суперечать положенням Конституції, загально визнаним принципам і нормам міжнародного права, закріпленим насамперед Загальною декларацією прав людини, Конвенцією про захист прав людини й основоположних свобод, протоколами до неї;
- що скасовують чи обмежують конституційні права і свободи людини й громадянина та гарантії їх реалізації;
- спрямовані на ліквідацію незалежності України, порушення державного суверенітету, територіальної цілісності України, створення загрози національній безпеці України, розпалювання міжетнічної, расової, релігійної ворожнечі;
- щодо питань податків, бюджету, амністії;
- внесені Конституцією України й законами України до відання органів правопорядку, прокуратури чи суду.

АКТУАЛЬНО

ВАКЦИНАЦІЯ ВІД КОРОНАВІРУСУ

Міністерство охорони здоров'я України підписало контракт на постачання 1,9 млн доз китайської вакцини від коронавірусу виробництва Sinovac Biotech у максимально короткі терміни. Про це повідомили в Офісі Президента.

Україна придбає 1 913 316 доз вакцини Sinovac Biotech за ціною 504 грн за дозу. Нею безкоштовно вакцинують громадян, які мають ризик інфікування, та тих, хто виконує критичні функції в боротьбі з пандемією COVID-19.

За умовами договору, першу партію вакцини в кількості 700 тисяч доз буде поставлено в Україну протягом 30 днів після офіційної реєстрації в Китаї або регулятором Великої Британії, Швейцарії, Японії, Австралії, Канади, Ізраїлю, Індії, Мексики, Бразилії чи Європейського Союзу. Очікується, що китайський регулятор схвалить вакцину в січні 2021 року, а в лютому її передадуть на перекваліфікацію до ВООЗ.

У межах глобальної ініціативи COVAX Україна гарантовано отримає 8 млн доз вакцини від коронавірусу безкоштовно.

МОЗ затвердив Дорожню карту щодо проведення масової вакцинації від COVID-19 в Україні в 2021—2022 роках. За цей період має бути вакциновано не менш ніж 50% населення (понад 20 млн осіб).

Вакцинація проходитиме в чотири етапи:

- січень-квітень 2021 — люди з високим ризиком інфікування та розвитку COVID-19 і ті, хто виконує критичні функції в боротьбі з пандемією COVID-19;
- квітень-червень 2021 — люди з надзвичайно високим ризиком інфікування та розвитку COVID-19 і ті, хто надає медичні послуги;
- червень-вересень 2021 — люди з високим ризиком інфікування та розвитку COVID-19 і ті, хто виконує функції з підтримки безпеки і життєдіяльності держави;
- вересень 2021- березень 2022 — люди з підвищеним ризиком інфікування та розвитку COVID-19 і ті, хто виконує функції з підтримки безпеки і життєдіяльності держави.

Завдяки участі мерів АМУ вдається обстоювати фінансовий ресурс та повноваження громад

Закінчення. Початок на стор. 1

Виконавчий директор АМУ Олександр Слобожан у вітальному слові наголосив:

– Завдяки вашій активній участі – міських, сільських, селищних голів – АМУ вдається відстоювати не тільки фінансовий ресурс, а й повноваження органів місцевого самоврядування.

Щомісячно аналітики та експерти Асоціації міст України аналізують в середньому 266 нормативно-правових актів, з яких 263 або передбачають позбавлення фінансового ресурсу органів місцевого самоврядування, або передбачають перекладення додаткових повноважень. І тільки спільними зусиллями АМУ зупиняє ці процеси. Адже місцеве самоврядування – це стільки повноважень, скільки у ньому фінансових ресурсів.

Депутат Київської обласної ради Володимир Удовиченко зазначив, що в результаті плідної співпраці всіх рівнів влади ми сьогодні маємо результат – децентралізацію, сформовані терито-



Голова правління КРВ АМУ, Бучанський міський голова Анатолій Федорук:

– Від консолідації наших зусиль буде залежати, як почуватиметься місцеве самоврядування в майбутньому.

ріальні громади Київщини й ефективне місцеве самоврядування як основу української державності.

ІЗ СЕСІЙНОЇ ЗАЛИ

Громадський бюджет у дії

На сесії затверджено граничний розмір фінансування проєктів Громадського бюджету Бучанської міської територіальної громади на 2021 рік, за обсягом.

А саме:

- 4 малих проєкти, бюджет яких становить від 50 000,00 грн до 250 000,00 грн;
 - 2 великих проєкти, бюджет яких становить від 250 001,00 грн до 500 000,00 грн.
- Затверджено етапи реалізації Громадського бюджету:
- Подання проєктів: 15 лютого 2021 рік – 15 березня 2021 рік.

- Розгляд Комісією поданих проєктів та виставлення їх на голосування: 16 березня 2021 рік – 19 квітня 2021 рік.
- Голосування за проєкти: 20 квітня 2021 рік – 20 травня 2021 рік.
- Визначення проєктів-переможців: 21 травня 2021 рік – 31 травня 2021 рік.
- Планування та реалізація проєктів: 01.06.2021 рік – 31.12.2022 рік.

ЗВЕРНЕННЯ

Ні підвищенню тарифів

Депутати на сесії підтримали звернення до Кабінету Міністрів України щодо недопущення підвищення тарифів на тепло, електроенергію, водопостачання та водовідведення.

«У період коронакризи влада має підтримати бізнес і населення та встановити мораторій на підвищення будь-яких тарифів. Питання зміни тарифів для населення і промисловості можливо розглядати лише після виходу нашої держави з кризи, відновлення у повному обсязі роботи всіх галузей економіки, стабільної ситуації на ринку праці, зростання рівня доходів і рівня життя громадян.

Враховуючи зазначене, депутати вимагають від Кабінету Міністрів України:

- скасувати рішення щодо штучно завищених тарифів;

- ухвалити рішення про спрямування на потреби населення газу українського видобутку із наших підземних сховищ за ціною закупки, що дасть змогу миттєво знизити тарифи;
- вжити відповідних заходів щодо недопущення підвищення тарифів за розподіл (доставку) природного газу для газорозподільних компаній;
- посилити заходи соціального захисту населення в умовах стрімкого зростання цін на газ;
- вжити відповідних заходів щодо недопущення підвищення тарифів на електроенергію», – додається у зверненні.

Не подобається по батькові? Можеш змінити

Донедавна українці могли змінювати за власним бажанням лише імена та прізвища, а по батькові – ні. Верховна Рада України дозволила і цю зміну.

Цей Закон, що набрав чинності з 1 січня 2021 року, передбачає такі зміни:

- фізична особа, яка досягла 16 років, має право на власний розсуд змінити своє прізвище та (або) власне ім'я, та (або) по батькові;
- фізична особа, яка досягла 14 років, має право змінити своє прізвище та (або) власне ім'я, та (або) по батькові за згодою батьків.

У разі якщо над фізичною особою, яка досягла 14 років, встановлено піклуван-

ня, зміна прізвища та (або) власного імені, та (або) по батькові такої особи здійснюється за згодою піклувальника.

Фізична особа, яка досягла 14 років, має право змінити своє прізвище та (або) власне ім'я, та (або) по батькові за згодою одного з батьків, якщо другий з батьків помер, визнаний безвісно відсутнім, оголошений померлим, визнаний обмежено дієздатним, недієздатним, позбавлений батьківських прав стосовно цієї дитини або якщо відомо-

Виконавчий директор Київського РВ АМУ Олександр Дехтярчук поінформував учасників Зборів щодо актуальних питань роботи органів місцевого самоврядування Київської області. Він подякував всім головам за спільну працю, адже було зроблено багато правильних речей для жителів громад і висловив сподівання, що найближчим часом будуть вирішені всі питання, які зараз найбільше турбують громади, зокрема і передача майна, і розвиток сфери охорони здоров'я тощо. Також він доповів щодо структури організації роботи Правління Київського РВ АМУ.

В рамках заходу було обрано голову Київського регіонального відділення АМУ – одноголосно учасники зборів підтримали Бучанського міського голову Анатолія Федорука.

Також під час Зборів учасники обрали членів Правління Київського РВ АМУ, представників до складу Правління АМУ, делегатів на конференцію АМУ, обговорили інші питання відповідно до плану роботи.

ЗАКОН

УКРАЇНСЬКА У СФЕРІ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Набули чинності норми статті 30 Закону України «Про забезпечення функціонування української мови як державної», які регулюють використання державної мови у сфері обслуговування споживачів.

Нагадаємо, Закон України «Про забезпечення функціонування української мови як державної» був ухвалений Верховною Радою 25 квітня 2019 року і 16 липня того ж року набрав чинності.

Цей закон деталізував державний статус та вживання української мови в різних сферах життя: від бізнесу – і до освіти. Статус української мови як єдиної державної мови передбачає обов'язковість її використання на всій території України при здійсненні повноважень органами державної влади та місцевого самоврядування, а також в інших публічних сферах суспільного життя. Статті цього Закону набирають чинності поетапно.

Так, з 16 січня 2021 року сфера обслуговування має повністю перейти на українську мову.

Якщо споживача не обслуговують державною мовою в певному закладі чи в інтернет-магазині, Уповноважений або його представник складає акт про результати здійснення контролю за застосуванням державної мови й оголошує попередження та вимогу усунути порушення протягом 30 днів від дати складення акта.

У разі повторного порушення (протягом року) складається протокол і тоді вже накладається штраф – від 300 до 400 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян (наразі це 5 100 - 6 800 грн).

ПОСЛУГА

сті про батька (матір) дитини виключено з актового запису про її народження, або якщо відомості про чоловіка як батька дитини внесені до актового запису про її народження за заявою матері.

У разі заперечення одного з батьків щодо зміни по батькові дитини спір щодо такої зміни може вирішувати орган опіки і піклування або суд. Під час вирішення спору беруться до уваги виконання батьками своїх обов'язків стосовно дитини та інші обставини, що засвідчують відповідність зміни по батькові інтересам дитини.

Юлія Тимошенко: «Батьківщина» ініціює проведення референдуму із п'яти важливих для народу запитань

Ми не дозволимо позбавити українців права визначити своє майбутнє. Розуміємо, що закон, ухвалений вчора парламентом, свідомо написаний так, щоб громадяни не змогли провести референдумів з тих питань, які їх справді турбують. Але голос людей має бути почутий. Команда «Батьківщини» ініціює негайне проведення референдуму із ключових питань життя країни.

Про це під час виступу у Верховній Раді заявила Голова партії «Батьківщина» Юлія Тимошенко.

«Бюрократичні процедури, передбачені цим законом, мають лише одну мету – не дозволити людям домогтися проведення референдуму. Але, якщо вони таким чином хочуть захистити владу від народу – хай не сподіваються», – запевнила лідер партії.

Голова «Батьківщини» повідомила, що спільно з командою стає пліч-о-пліч із суспільством й разом із людьми ініціює проведення референдуму з п'яти питань. Вона закликати громадян сказати:

1. ТАК постачанню населенню українського газу та атомної електроенергії з 30% рентабельністю;

2. Ні продажу сільськогосподарської землі;
3. Ні продажу стратегічної власності;
4. Ні легалізації наркотиків;
5. Ні легалізації грального бізнесу.

Юлія Тимошенко запропонувала політичним силам, які поділяють необхідність запровадження справжнього народовладдя, об'єднати свої зусилля.

ПОЛІТИЧНА РЕКЛАМА

«Якщо 70% людей, за даними опитувань всіх рейтингових агенцій, вважають, що країна рухається в неправильному напрямку, то це означає, що рішення приймаються проти волі народу. Тому, хоч і поганий закон про референдум прийнятий, але ми як пробійна сила домагатимемося референдуму по п'яти питаннях», – запевнила Юлія Тимошенко.

«Я хочу звернутися до людей – ви не самотні. Ми й без референдумів будемо відстоювати ваші інтереси. А референдуми можуть поставити крапку на всьому тому безладі, який вже останні сім років в країні відбувається. Тому діємо!» – наголосила Юлія Тимошенко.

Впроваджується програма «Поліцейський офіцер громади»

Кілька днів тому Бучанський міський голова Анатолій Федорук та секретар Бучанської міської ради Тарас Шаправський провели робочу зустріч з представниками Національної поліції щодо впровадження проекту в Бучанській міській об'єднаній територіальній громаді.

На виконкомі затверджено цільову програму «Поліцейський офіцер громади» на 2021-2023 роки, яка стане своєрідним компасом для реалізації проекту.

Новий формат роботи дільничного офіцера поліції передбачає:

- його постійну присутність на території селищ Ворзель, Бабинці та села Гаврилівка,
- більш тісну співпрацю з населенням та виконавчими органами Бучанської міської ради,

- підзвітність територіальній громаді та додаткові функції (більший акцент на попередження правопорушень, оформлення адміністративних матеріалів за порушення правил дорожнього руху, часткова передача функцій дозвільної системи).

Серед основних завдань Програми:

- постійна співпраця поліцейських офіцерів з громадою;
- інтеграція поліції в суспільство;
- задоволення безпекових потреб громадян;
- ефективне та консолідоване розв'язання локальних проблем громади.

БЛАГОУСТРІЙ

КАПІТАЛЬНІ РЕМОНТИ ТРЬОХ ВУЛИЦЬ БУЧІ – У НАЙБЛИЖЧИХ ПЛАНАХ

Виконком Бучанської міської ради затвердив кошторисні частини проектної документації по робочих проектах щодо капітального ремонту об'єктів:



- вулиці Горького від Депутатської до №6 (капітальний ремонт з тротуаром);
- дороги між вул. Лесі Українки та бульв. Б. Хмельницького;
- вулиці Інститутська від Тургенева до Революції.

ОГОЛОШЕНО КОНКУРС

Із 26 січня 2021 року на Київщині стартував конкурс на посади поліцейських офіцерів громади

Якщо Ви самостійний і відповідальний, відкритий і комунікабельний, здатний до критичного мислення і вмієте залагоджувати конфлікти – це служба саме для Вас.

«Поліцейський офіцер громади» – це наступний крок у реформі Національної поліції, направлений на впроваджен-

ня нового формату роботи дільничних офіцерів. Основна мета проекту – забезпечити кожному територіальну громаду окремим офіцером.

Головне завдання поліцейського офіцера громади – орієнтуватися на потреби місцевого населення, підтримувати постійний контакт з мешканцями, щоденно забезпечувати порядок на своїй території, своєчасно реагувати на проблеми громади та запобігати вчиненню правопорушень.

Зазначимо, що у грудні минулого року на території шести ОТГ приступили до

несення служби поліцейські офіцери громади.

Детальна інформація про проект на сайті.

Участь у конкурсі можуть взяти співробітники поліції з досвідом роботи не менше ніж півтора року, вищою освітою та водійським посвідченням.

Анкету можна заповнити до 14 лютого, онлайнформа та інформація на офіційному сайті Національної поліції України у підпункті «Реформа поліції – Поліцейський офіцер громади».

Зберегти, не можна знищити!

Так вирішили на спільному засіданні працівники амбулаторії, Бучанський міський голова Анатолій Федорук, керівник профільного відділу Бучанської міської ради, головний лікар бучанської первинки, депутати БМР, які міцно «обперлися» на бажання жителів нікуди не переселятися.

Ірпінська версія виглядала інакше «зберегти не можна, знищити». І хоча, якщо глибоко копнути, справа не в комі, а в долі людей, яка, за великим рахунком, керманців Ірпеня не цікавить.

Створена штучно проблема владою Ірпеня довкола Ворзельської амбулаторії «закипала»... Можна здогадатися, якими підігрітими були обурення жителів селища під час обговорення на вулицях, у магазинах: пропонували різні шляхи вирішення, навіть перекриття міжнародної траси.

І все через «бажання» директора Ірпінського центру ПМСД А.Левківського переселити медиків у село Михайлівка-Рубежівка і змусити жителів їхати за послугами за кілька кілометрів. Ось так хотіли «наблизити» якість і комфорт, «запакувати» в автобус, який нечасто курсує між населеними пунктами, старих і малих, хворих і здорових.

Та «реформаторам» втілити свій задум не вдалося: зірвали план переселення самі ж працівники амбулаторії, які директору Ірпінського центру ПМСД А.Левківському направили звернення всіх членів колективу амбулаторії та їхні індивідуальні заяви про відмову працювати в с. Михайлівка-Рубежівка та заяви про звільнення вже з 1 лютого нинішнього року.

ЗАСПОКІМО ЖИТЕЛІВ ВОРЗЕЛЯ:

послуги й надалі всі мешканці отримуватимуть у селищі. Уже наступного дня, тобто 2 лютого, всі праців-



На сесійному засіданні депутати майже одногосно (двоє утрималися) підтримали проект рішення щодо створення Ворзельської амбулаторії загальної практики сімейної медицини як структурного підрозділу КНП «Бучанський центр первинної медико-санітарної допомоги».

– Рішення про створення Ворзельської амбулаторії базується на позиції трудового колективу: сімейних лікарів і всього персоналу, які забезпечують діяльність цієї медичної установи, – зазначив Бучанський міський голова Анатолій Федорук.

ники будуть прийняті на роботу в КП «Бучанський центр первинної медико-санітарної допомоги», і кожен клієнт відвідуватиме лікаря, із яким уклав декларацію.

Між цією формулою виходу із, здавалося б, тупикової ситуації, постійно тривав діалог із медиками, не вмовляли телефони депутатів.

ТОЧКА ЗОРУ

Лікарі Ворзельської амбулаторії:

– Амбулаторія сімейної медицини продовжує і надалі надавати медичні послуги, але з 02.02.2021 вже у складі Бучанського центру ПМСД. Таке рішення було прийнято одногосно всіма медичними працівниками Ворзельської амбулаторії.

Продовження функціонування нашого закладу у складі Бучанського центру ПМСД є логічним продовженням попереднього приєднання громади Ворзель до Бучанської міської об'єднаної територіальної громади.

Лариса Матюшенко, керівник відділу БМР:

– Ворзельська амбулаторія належить Ворзельській громаді! І тільки громада визначатиме її долю.

Жителі селища теж вирішили звернутися до місцевої влади Бучанської та Ірпінської громад із закликом зберегти Ворзельську амбулаторію. На сесійному засіданні колективно звернення, підписане жителями селища, передали депутатам БМР.

Данута Костура, жителька Ворзеля:

– Абсолютно логічне рішення працівників ворзельської амбулаторії.

Люди, вибираючи собі сімейного лікаря, навіть не уявляли, що невдовзі доведеться їздити на консультацію у Михайлівку-Рубежівку. Позиція ірпінських посадовців дивна і незрозуміла. Відкриваючи в Ірпені амбулаторії, вони щоразу наголо-

ГОСТРЕ ПИТАННЯ

шували саме на територіальній близькості амбулаторій до пацієнтів.

Ворзельська амбулаторія для більшості мешканців розташована в пішій доступності. Для інших є 424 марш-рутка, яка ходить часто і чітко.

Думається, що надання меддопомоги все ж не є місцем для поррахунків.

Лариса Федорук, депутат БМР:

– Колектив прийняв цілком зважене рішення в умовах децентралізації. Мешканці селища завжди ставали на захист ворзельської амбулаторії, коли виникали критичні ситуації. А тепер медичні працівники стали на захист своїх пацієнтів, прийнявши таке рішення. У цій ситуації всі маємо бути згуртованими, обстоюючи інтереси кожного жителя територіальної громади.

Валентина Хрокало, депутат БМР:

Хочу звернутися від усієї громади до колег депутатів м. Ірпінь. Просимо прийняти зважене доленосне рішення щодо передачі Ворзельської амбулаторії територіальній громаді, яка розташовується у нашому селищі та обслуговує наше населення. В 2021 році виповниться вже 21 рік, як ворзеляни отримують у цьому приміщенні оздоровчі кваліфіковані послуги. Наша громада дуже обурена у зв'язку із ситуацією, що склалася навколо нашої Ворзельської амбулаторії, і не буде стояти осторонь, а також готова відстоювати свої права, які гарантовані нам Конституцією.

требує швидких кроків для поліпшення ситуації.

Всі питання вирішуються, тож будьте здорові!

Наталія Новак: «Хочеться далі працювати та досягати нових успіхів!»



Учителька школи № 4 Наталія Станіславівна гідно представила Бучанську громаду на Всеукраїнському конкурсі «Учитель року-2020»: у номінації «математика» перше місце на I (міському) етапі, та у десяти кращих на II (обласному) етапі. «БН» поспілкувалися із педагогом, почули її особисту історію та секрети успіху.

ди було цікаво з нею спілкуватися про її роботу. Потяг до вчителювання у мене виник із самого дитинства, – стверджує пані Наталія. – Навчатися в школі мені завжди подобалося – були гарні наставники. І вже змалечку я збирала навколо себе менших діток і намагалася навчити всього, що знала сама.

У Бучу Наталія Станіславівна потрапила, навчаючись на п'ятому курсі університету, отримала направлення на проходження практики в школу №4. Дівчина була цьому дуже рада. І коли перед закінченням практики дізналася, що одна з педагогіків йде в декретну відпустку, залишилася працювати на її місці.

– Не можу сказати, що перший рік роботи був легким, бо потрібно було суміщати роботу та навчання в магістратурі, – згадує пані Наталія. – Однак після отримання диплома я змогла повністю присвятити себе роботі, тим паче, що після закінчення навчання мені було набагато легше справлятися з педагогічною діяльністю. Дуже запам'ятався той період тим, що, повертаючись із роботи, я відчувала себе щасливою, – розповідає Наталія Новак.

На запитання, чим же так приваблює її ця професія, Наталія Станіславівна впевнено відповідає: «Спілкуванням з дітьми». Вчителька захоплена повідала, що коли займається з дітьми, то від-

чуває якесь неймовірне внутрішнє наповнення.

– Навіть коли маєш не надто гарний настрій, то вже після першого уроку він завжди покращується, – стверджує вчителька. – І для мене абсолютно не має значення в якому класі проводити заняття: першому чи п'ятому, бо маю переконання, що з дітьми будь-якого віку можна знайти спільну мову. Адже їм усім необхідна любов, увага і турбота. Мені хочеться далі працювати, досягати нових успіхів та рухатися вперед у педагогічному напрямі.

Чоловік пані Наталії Ярослав Миколайович теж вчитель. Тоді він працював у Бучанській школі №2. Вони часто перетиналися на різних шкільних заходах, та навіть одного разу пані Наталія була присутня на відкритому уроці Ярослава Миколайовича. Однак доля назавжди поєднала цю чудову пару у 2012 році – саме тоді вони одружилися та дали один одному обітницю любити та підтримувати в біді та радості все життя... Наразі пан Ярослав працює у 4-й школі. Разом вони виховують чудового синопка Назарчика, якому нещодавно виповнилося 5 років.

«БН» запитали в Наталії Станіславівні, чи хотіла б вона, щоб її син колись обрав професію педагога. Вона відповіла:

– Мені колись ще в Криму у восьмому класі моя вчителька математики поради-

ла: «Якщо дуже хочеш – потрібно йти». Не можна нехтувати бажаннями, тому однозначно, якщо мій син захоче обрати цю професію, то я його обов'язково підтримаю у його прагненні вчителювати. Пам'ятаю, як колись моя мама теж одразу схвалила мій вибір. А ось тато радив подумати, через те, що професія вчителя малооплачувана.

Однак педагог дуже задоволена своєю роботою та запевнила, що навіть у майбутньому не планує змінювати обрану професію, незважаючи ні на що.

Користуючись нагодою, хочемо привітати Наталію Новак з отриманням I місця на I (міському) етапі Всеукраїнського конкурсу «Учитель року-2020» у номінації «математика». Також пані Наталія представляла Бучанську ОТГ на II (обласному) етапі конкурсу «Учитель року-2020», де ввійшла в десятку найкращих вчителів області! Це чудовий результат, адже на участь у конкурсі зареєструвалися 87 педагогів високого рівня.

– На обласному етапі конкурсу треба було пройти чотири випробування в дистанційному режимі. Було нелегко суміщати підготовку до завдань та роботу, однак мені допомагала адміністрація нашої школи на чолі з директором Аллою Літкевич, за що я їм надзвичайно вдячна. Адже без підтримки вчителів, які вірили у мої знання, у мене, нічого б не вийшло. Одному дуже складно. Аллі Миколаївні та заступникам хочу подякувати за практичну та психологічну підтримку, впевненість у мені. Вони дуже допомагали у підготовці й додавали сил. Хочу зазначити, що мені приємно було брати участь у цьому конкурсі: учасники були компетентні та мали досить високий рівень знань.

Спілкувалася **Тетяна ДОМАРЄВА**

Пані Наталія родом із мальовничого півострова Крим. Після 8-го класу переїхала з батьками до невеличкого містечка Кагарлик Київської області, де і закінчувала 11 клас. До слова, Наталія Станіславівна отримала із шкільним атестатом золоту медаль, тому зі вступом до вищих проблем не мала. Наталка точно знала, куди хоче вступати, тому без вагань подала документи до Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

– Інших професій для себе не обирала і не шукала, – розповідає Наталія Новак. – В сім'ї у мене лише тітка була педагогом – вона на той час і тепер живе в Бучі та викладає в Бучанській школі №4 у початкових класах. І хоча територіально вона жила тоді від нас далеко, мені завж-

ОСВІТА

Безкоштовне харчування учнів і дошкільнят

Для 1566 учнів і малюків пільгових категорій, які навчаються у закладах освіти Бучанської міської територіальної громади, з 1 січня 2021 року організовано харчування за рахунок бюджету громади.



Вартість надання послуг з харчування одного учня на день 35,00 грн – 100 % за рахунок коштів бюджету Бучанської міської територіальної громади.

У закладах загальної середньої освіти безкоштовне харчування для 717 дітей, а саме:

- 15 дітей-сиріт;
 - 41 дитина, позбавленої батьківського піклування;
 - 77 дітей з особливими освітніми потребами, які навчаються в інклюзивних класах;
 - 33 дітей, із сімей, які отримують допомогу відповідно до Закону України «Про державну соціальну допомогу малозабезпеченим сім'ям»;
 - 294 дитини із числа внутрішньо переміщених осіб;
 - 14 дітей, які мають статус дитини, що постраждала внаслідок воєнних дій і збройних конфліктів;
 - 8 дітей загиблих (померлих) учасників АТО/ООС;
 - 183 дитини, батьки, або особи, що їх замінюють, є учасниками АТО/ООС;
 - 14 дітей, батьки, або особи, що їх замінюють, є учасниками АТО/ООС та стали особами з інвалідністю;
 - 2 дітей, батьки, або особи, що їх замінюють, є постраждалими учасниками Революції Гідності;
 - 36 учнів, які мають статус дитини з інвалідністю.
- Для 530 вихованців закладів дошкільної освіти організовано безкоштовне харчування.
- Вартість харчування однієї дитини, в розмірі:
- для дітей віком до 3 (4)-х років - 26,00 грн на день;
 - віком від 3-х до 6 (7) років - 34,00 грн на день;
- У садочках безкоштовно харчуються:
- 2 дітей, позбавлених батьківського піклування;
 - 26 дітей з інвалідністю;
 - 278 дітей, які потребують корекції фізичного та (або) розумового розвитку;
 - 12 дітей із сімей, які отримують допомогу відповідно до Закону України «Про державну соціальну допомогу

малозабезпеченим сім'ям»;

94 дітей із числа внутрішньо переміщених осіб;

- 1 дитина, яка має статус дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій і збройних конфліктів;

109 дітей, батьки, або особи, що їх замінюють, є учасниками АТО/ООС;

8 дітей, батьки, або особи, що їх замінюють, є учасниками АТО/ООС та стали особами з інвалідністю.

Пільгові умови оплати (50%) за харчування дітей пільгових категорій, за фактичні дні відвідування закладу дошкільної освіти з числа:

318 дітей із багатодітних сімей;

1 дитина із сім'ї, яка опинилась у складних життєвих обставинах та перебуває на відповідному обліку в службі у справах дітей та сім'ї Бучанської міської ради, центрі соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді Бучанської міської ради.

Безкоштовне харчування організовано відповідно до Міської комплексної цільової програми «Організація харчування дітей у закладах дошкільної та загальної середньої освіти Бучанської міської об'єднаної територіальної громади на 2020-2022 роки» та рішень виконавчого комітету Бучанської міської ради:

- від 15.12.2020 № 944 «Про забезпечення безоплатним харчуванням учнів 1 – 11 класів пільгових категорій закладів загальної середньої освіти Бучанської міської об'єднаної територіальної громади у 2021 році»;

- від 15.12.2020 № 945 «Про забезпечення безкоштовним харчуванням та пільговими умовами оплати за харчування вихованців закладів дошкільної освіти, що фінансуються з бюджету Бучанської міської об'єднаної територіальної громади у 2021 році»;

- від 15.12.2020 № 946 «Про встановлення плати для батьків за харчування дітей та вартості харчування дітей, які відвідують заклади дошкільної освіти, що фінансуються з бюджету Бучанської міської об'єднаної територіальної громади у 2021 році»;

- від 01.12.2020 № 858 «Про затвердження переліку документів для організації безкоштовного харчування дітей та пільгової оплати за харчування дітей пільгових категорій у закладах освіти, що фінансуються з бюджету Бучанської міської об'єднаної територіальної громади».

Пресслужба БМР

ОЗДОРОВЛЕННЯ

ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ПОНАД УСЕ

Місцевою Комплексною програмою підтримки сім'ї та прав дітей Бучанської ОТГ «Назустріч дітям» за рахунок коштів місцевого бюджету в літній період 2021 року оздоровленням та відпочинком планується охопити 450 дітей з населених пунктів громади. Інформує Бучанська міська рада.

Зокрема, за рахунок коштів місцевого бюджету, безоплатними путівками будуть забезпечені

- діти загиблих учасників АТО/ООС,
 - діти з інвалідністю,
 - діти-сироти та діти позбавлені батьківського піклування,
 - діти з багатодітних та малозабезпечених сімей, які перебувають на обліку служби у справах дітей та сім'ї,
 - діти, які перебувають на обліку як такі, що потрапили у СЖО (складні життєві обставини).
- Путівками з 25 % батьківською доплатою будуть забезпечені талановиті та обдаровані діти, стипендіати міського голови, діти, які перебувають на диспансерному обліку, діти учасників АТО/ООС та діти постраждалих учасників Революції Гідності, діти із числа внутрішньо переміщених осіб.

Пресслужба БМР



Нагадаємо

У 2019 році 445 хлопчиків та дівчат пільгових категорій за кошти місцевого бюджету оздоровилися на морі чи у гірській місцевості. У 2020, враховуючи умови карантинних обмежень, дозвіл на надання послуг з оздоровлення дітей було отримано тільки із серпня 2020 року. Та все ж 189 діток змогли поїхати на море й гарно відпочити.

Вадим ГЕРАЩЕНКО, власник компанії «Альянс краси»: «Секрет успіху – це моя команда»

«Альянс краси» – це українська компанія, виробничі потужності якої розташовані в селі Синяк Бучанської громади. Понад 20 років вона займається виготовленням якісної косметичної продукції, засобів гігієни, миючих засобів, антисептиків. Зараз є одним із лідерів на ринку косметики в Україні, експортує продукцію в Європу, країни СНД.

Історія цього бізнесу розпочалась ще в далекі 90-ті. Тоді Вадим Геращенко, нині власник ТОВ «Фармацевтичний науково-дослідний центр «Альянс краси», займався імпортом косметики. А вже у 2000-му бізнесмен вирішив створити власне виробництво. У 2007-му на місці старого консервного заводу на Київщині виростили виробничі потужності товариства.

ПРОДУКЦІЯ ЄВРОПЕЙСЬКОГО РІВНЯ

На виробництві «Альянс краси» впроваджено міжнародну систему управління якістю GMP 22716, діє сертифікат ISO 90001 і CERTIFICATE EN ISO 22716: 2009. Компанія пройшла сертифікацію Центру екологічних сертифікацій та маркування «Жива планета» – оцінка продукції на відповідність екологічним критеріям.

Технолог «Альянс краси» Ярослав Лещенко розповідає, що на початку 2021 року в Україні було прийнято технологічний регламент, за яким зобов'язують усі аналогічні підприємства в державі так само сертифікувати виробництво.

– А «Альянс краси» вже давно працює за європейськими критеріями якості і виробляє дійсно чудову продукцію. Щороку ми проходимо сертифікацію та аудит, чим і доводимо високий рівень якості.

Їхня технологія виготовлення сьогодні дає змогу випускати понад 600 позицій на замовлення фірм і торгових мереж, які зацікавлені в розширенні асортименту під власними торговими марками.

Виробництво

Сьогодні «Альянс краси» може похизуватися потужними ресурсами:

- більше ніж 300 фахівців;
- власне виробництво косметичних засобів;
- науково-дослідна лабораторія;
- мікробіологічна лабораторія;
- власна дизайн-студія;
- дистриб'юторська мережа по всій Україні.

Ярослав Лещенко розповідає, що компанія використовує на виробництві сировину світових брендів з Німеччини, Швейцарії, США, Японії, Франції та інших. Майже всю рослинну сировину, тобто екстракти, закуповують у вітчизняного виробника.



Прострочену чи несвіжу сировину утилізують. На сьогодні «Альянс краси» має договір з компанією, яка переробляє такі відходи, що дуже важливо для захисту довкілля.

СТУПЕНІ КОНТРОЛЮ ЗА ПРОДУКЦІЄЮ

Їх в «Альянсу краси» дуже багато. І розпочинається все із входу на підприємство. Ретельно вимиті руки у всіх працівників і відвідувачів, халати, бахили, шапочки. Під час виробництва контролюють всю сировину і чистоту емностей до кінцевого продукту: хімічний та мікробіологічний склад, фізичний вигляд, колір, вагу, термін придатності. Все це на кожному етапі виготовлення

обов'язково звіряється із зразками. І, що важливо, перевірити якість кожної випущеної партії можливо до кінцевого терміну придатності. А вже весь цей час у виробника зберігається так званий арбітражний зразок – три примірники продукції. Тож компанія, а разом з нею і клієнт, що придбав товар, у разі необхідності зможуть простежити, коли і чому продукт зазнав небажаних змін.

ЯК ОРГАНІЗОВАНО ВИРОБНИЦТВО

Цех виготовлення косметичних засобів налічує шість реакторів, саме у яких і варять продукцію: це реактор з пінними миючими засобами, з кремовими емульсіями, реактор для зубних паст та інших виробів. Під час виробництва у компанії використовують лише очищену воду. Для цього в цеху встановлено професійне обладнання.

Нещодавно закупили автоматичну лінію для фасування виробів продуктивністю чотири тонни за годину. Таких ліній у компанії дві, інші лінії механічні, на яких працюють переважно місцеві жителі. Про працівників теж піклуються: на виробництві встановили сучасну вентиляційну систему. А на роботу співробітників привозить власний автобус.

Наразі компанія випускає від одного до півтора мільйона одиниць продукції на місяць. До речі, для фасування продукту має власну тару, яку видавають у своєму цеху.

ЯКІСТЬ І ЩЕ РАЗ ЯКІСТЬ

У розробці нових продуктів обов'язково беруть участь лікарі – дерматолог, офтальмолог, токсиколог. Паралельно з ними працюють парфумери, хіміки, мікробіологи, дизайнери. Тільки після тестування продукти потрапляють на полиці магазинів.

ДОПОМОГА

Коли почалась пандемія коронавірусу, керівництво вирішило надати кошти на соціальну допомогу. На ці гроші було випущено 5 тисяч антисептичних гігієнічних гелів для рук, які доставили в амбулаторії різних сіл Київської області. Зокрема в медичні заклади Бучанської громади.

Також компанія виділила 1,5 млн гривень для забезпечення антисептичними засобами усіх шкіл Бучанської ОТГ.



ЗНАЙОМСТВО ЗБЛИЗЬКА

Вадим Геращенко — український підприємець, депутат Київської обласної ради, письменник. Співатор роману «Живі. Всупереч». Займається благодійною діяльністю.

– *Вадиме Олексійовичу, як ви зважилися на відкриття такого бізнесу?*

– До всіх дій призводить голод, якщо людина сита, вона не буде покидати свою зону комфорту. Мені потрібно було годувати сім'ю. Починали з малого – з продажу ізраїльської та білоруської косметики. Поступово перейшли на випуск власних торгових марок, – розповідає Вадим Геращенко, – Крок за кроком ми змогли організувати таку сильну команду, яка підняла виробництво на європейський рівень.

Спочатку продукцію компанії випускали на контрактній основі під Private Label (англ. Приватна марка) – власна марка продукту, створена на виробничих потужностях іншої компанії.

Наразі «Альянс краси» має приблизно 30 торгових марок і випускає понад 600 позицій для інших замовників.

Цей шлях до успіху був нелегким та нешвидким. Та зараз продукцію компанії можна зустріти на полицях вітчизняних магазинів ЄВА, АТБ, АШАН, ПРІСТОП та багатьох інших.

– У нас дуже сильна технологічна база, свої лабораторії. Ми розробляємо самі всю продукцію для себе і для інших компаній. У нас своя дизайн-студія та майже повністю замкнутий цикл виробництва. Навіть упаковку і пляшки робимо самі, – ділиться Вадим Олексійович.

– *У чому Ваш секрет успіху?*

– Секрет успіху – це моя команда.

– *20 років тому Ви думали, що досягнете до такого рівня?*

– Ні. Напевно, правильна фінансова політика бізнесу, у якій гроші завжди йшли тільки на розвиток, привела нас до таких результатів. Також ми не боялись залучати кредити, для того щоб можна було створити потужне виробництво.

– *Ви багато робите для села та громади. З чим це пов'язано?*

– Чим більше віддаєш, тим більше отримувеш – це моє основне кредо. Це правило працює в моєму житті. Я зобов'язаний людям, які тут живуть, своїм успіхом. Деякі прийшли зі мною і ми починали з нуля. Вони повірили в мене, допомогли піднятися компанії, і мені було б соромно дивитися їм в очі, якщо б я не робив би їхнє життя легшим.

Вадим Олексійович розповідає, що коли розпочинали бізнес, косметична промисловість в Україні не була розвинутою, і вони з колективом разом всього вчилися.

– Ми опанували професію, відвідували виставки та семінари.

– *Кажуть, що кожен п'ять років потрібно щось змінювати в бізнесі. Це правда? Як у вашій компанії?*

– Взагалі ми намагаємося тримати один напрям, але щоразу вдосконалюємо свою продукцію. Намагаємося йти в ногу з часом та стежимо за світовими тенденціями. За рік близько 20 відсотків асортименту компанії знімаємо з виробництва, і стільки ж новинку виводимо на ринок. А є такі торгові марки, які ми не змінюємо. Вони живуть десятиліття і не потребують оновлення.

Постійна робота та саморозвиток дають свої результати, і компанія займає найвищі рейтингові місця у виробництві своєї продукції в Україні.

– Наша мета – зберегти красу і молодість наших жінок, – зазначає Вадим Геращенко. – Нещодавно я відвідував виробництво Південної Кореї, дивився їхні нові технології. Ми цікавимося світовим досвідом, тому що користувачі нашої продукції хочуть мати вдома продукт хорошої якості за доступною ціною.

Спілкувались
Ірина ПАЯСЬ,
Ірина ЛЕВЧЕНКО
Фото авторів



Варвара Назіна – спортивна гордість нашої громади»

Історія Варвари, як акробатки, почалася із зовсім юного віку. Тоді дівчинку вперше привели в спортивний зал. Спочатку ніхто із родини Назіних не планував, щоб дитина професійно займалась цим видом спорту. Просто мама хотіла, щоб Варя ходила на заняття у вільний час, так як не відвідувала дитячий садочок. Тоді вона також почала займатися бальними танцями, але ці тренування не так подобались дівчинці, і вона обрала акробатику.

Наразі маленька спортсменка вчиться у першому класі Мироцької школи, навчання дівчинці дається легко, і вона добре його поєднує зі спортом.

А тренується вона на професійному рівні: тричі на тиждень у загальній групі з акробатики, двічі на тиждень – хореографія, і ще двічі – індивідуальні заняття.

– Цей вид спорту визнаний Міністерством молоді та спорту України, тому двічі на рік Варя відвідує спортивні збори на базі олімпійського резерву в Кончі-Засті, на яких присутні багато професійних спортсменів, таких як Олег Верняєв, Ігор Радівілов, Ангеліна Кисла та інші, – розповідає Ірина. – Тренування поруч з професіоналами мають велике значення, тому що дочка бере приклад з них і показує ще кращі результати.

Акробатика – технічно складний вид спорту. Щоб вийти на високий рівень, юнакам і дівчатам доводиться долати багато перешкод. Ірина розповідає, що для досягнення результату потрібен особливий характер та сила волі. А ще треба дійсно любити те, чим займаєшся.

Варварі шість років. Утім вона вже успішна акробатка. За три роки тренувань маленька дівчинка із села Мироцького встигла стати чотириразовою чемпіонкою України, чемпіонкою міста Києва і Київської області, міста Харкова та Харківської області. Вона отримала багато грамот, нагород і медалей. В інтерв'ю «БН» маленька спортсменка та її мама Ірина розповіли, як готуються до змагань, про що мріють та поділилися секретами виховання справжніх чемпіонів.



– Я ніколи не чула від Варі, що вона не піде на тренування. Все навпаки, донька хоче більше часу проводити в залі.

Багато залежить і від тренерів, з якими займається спортсмен, і з ними неабияк пощастило Варварі. Тренер зі спортивних танців дівчини Вікторія Філіппова – майстер спорту, чемпіонка світу з аеробної гімнастики, була тренером двох сезонів проекту «Танці з зірками». Акробатикою займається з Варєю чемпіон України та Франції зі спортивної гімнастики, член чоловічої збірної України (2015 -2020 роки) Роман Шкляренко.

ОСОБИСТІСТЬ

Вільного часу Варвара має небагато. Тому звичні для багатьох дітей щоденні ігри з однолітками – це не про неї. Щоправда сама дівчинка впевнена: іншого життя вона не бажає. Варвара ладна день і ніч проводити в спортивному залі.

– У кожного є свої захоплення. Мені подобається акробатика, я люблю перемагати, подорожувати Україною та мрію поїхати за кордон. Без спорту багатьох речей не було б у моєму житті. З однолітками я часто спілкуюся в школі. Цього вистачає, – розповідає Варвара.

Про майбутнє мама дівчинки говорить дещо обережно. Вона розуміє, що трохи зарано казати, ким стане Варвара, коли виросте, але кидати цю справу спортсменка наразі не збирається.

2020 рік для дівчинки виявився важким, як і для будь-якої іншої дитини, але Варвара не залишала тренувань, тому що вдома має все необхідне для підтримання фізичної форми. Зі своєю старшою сестрою дівчинка ще й займається у спортивному залі.

– Ірино, розкажіть, як виховати впевнену в собі дитину, яка іде до своєї мети?

– Любіть свою дитину! Незалежно від усього. Будь-яку: спортивну, не спортивну, веселу, сумну, повненьку чи худеньку. Просто любіть і підтримуйте завжди. Дослухайтесь до її думок та побажань. Спілкуйтеся з нею. І саме тоді в дитини буде бажання досягати вершин.

Спілкувалась Ірина ПЯЄСЬ

АСТРОЛОГІЧНИЙ ГОРОСКОП

ЯКІ ЗМІНИ В ЖИТТІ ОБІЦЯЄ НАМ 2021 РІК?

Спершу слід сказати, що він пройде під знаком Білого Металевого Бика, який за китайським календарем вступить у свої права 12 лютого 2021 року. У Китаї цей образ ототожнюється з грошима. Та і взагалі Бик тварина працелюбна. Якщо грамотно підлаштуватися під його світосприйняття і принципи, то налагодити своє життя не буде важко - звичайно, доклавши до цього певні зусилля. І головне тут, що все обов'язково вийде, оскільки Металевий Бик далекий від фаталізму і розраховує тільки на свої сили. Так слід поступати і нам.

Закінчення. Початок у № 3 «БН»

ДІВА

2021 рік буде плідним і вельми вдалим, якщо Діва візьме повну відповідальність за події, що відбуваються в її житті. Перестаньте звинувачувати в невдачах оточуючих, не чекайте допомоги, відмовтеся від ідей, що вам хтось щось винен, і візьміть те, що хочете, самі.

Бездіяльність і очікування обійдеться дуже дорого - ви опинитеся на узбіччі. Ставте цілі і досягайте їх самостійно. І тоді успіх прийде - як у фінансах, так і в досягненні життєвого комфорту.

Бик упроваджує в життя ті нововведення, які приніс Щур, а Діва просто ненавидить зміни. Ось чому їй буде так складно розвиватися в 2021 році. Щоб бути в тренді, доведеться відкрити свій мозок новому. Бик зажадає від представника цього знаку чималих зусиль. Покажіть, на що здатні, не жалійте себе, будьте чесні із собою, і обов'язково візьмете від життя те, що вам хочеться!

ТЕРЕЗИ

У 2021 рік прагматичного Бика піднесенням і дещо відірваним від реальності Терезам доведеться непросто. В 2021-му вони одержать тільки те, що дійсно заробили. Як у фінансовій сфері, так і в стосунках.

Білий Бик має намір привчити Терезів до самостійності. Рік буде досить метушливим. Але нові навички виявляться вкрай корисними. У другій половині року зможете зробити справжній прорив у навчання або професійній сфері. Щоб досягти успіху, у 2021 році Терезам слід займатися тією самою справою, що і в попередньому.

Ви зможете досягти чудових результатів, а все завдяки своєму вмінню адаптуватися до нових умов, які приніс із собою 12-річний цикл, що почався в рік Щура.

СКОРПІОН

Ви стане одним з найуспішніших знаків зодіаку в бізнесі, кар'єрі, суспільному визнанні. А ось проблеми можуть виникнути у сфері особистих, сімейних стосунків. Небажання створювати сім'ю або відсутність відданості стануть проблемою.

Якщо Скорпіону зумів переформатуватися під нові «щурячі» умови у 2020, в 2021 його чекають великі успіхи. Ну, а якщо криза 2020 виштовхнула його на узбіччя життя, зараз всі сили підуть на те, щоб просто залишитися на місці.

Скорпіону нерідко заважатимуть його емоції і негативні очікування. Гороскоп радить знайти людину, яка його надихатиме і підтримуватиме в ньому бойовий дух. Не соромтеся пробувати стрибнути вище голови, відмовтеся від рефлексій, будьте уважнішими до почуттів своїх рідних і близьких.

СТРІЛЕЦЬ

Вам не вистачатиме розмаху: завжди готовий до масштабних дій, представник стихії Вогню відчує обмеження. Але це убереже Стрільця від необдуманих вчинків.

Не варто кардинально змінювати своє життя, бережіть і розвивайте те, що маєте. Продовжуйте почини 2020. Прагніть збирати гроші, знання, корисні знайомства. У 2021 році в честі на-полегливість, неухильне слідування ці-

лям, і Стрелець зможе їх проявити, чим порадує господаря року.

Важлива щоденна планомірна робота, яка приведе Стрільця до успіху. Знаючи про авантюризм цього знаку, хочеться попередити про небезпеку такої поведінки в рік Бика. Змиріться з необхідністю чесною праці, і в 2021 році все у вас вийде!

КОЗЕРІГ

Бик не налаштований одаровувати Козерога благами, він готовий давати йому лише необхідне для життя. Відмовтеся від ініціативи - і залишитеся на бобах. Чиніть опір, робіть більше, ніж потрібно - і досягнете всього, чого хочете.

У 2021 році Козероги опиняться в ситуації конкуренції - в бізнесі, в кар'єрі або в любові, але де саме точно їм доведеться доводити свою перевагу. Втім, загострення пристрастей буде навіть корисне - воно дасть яскраві емоції і надихне на невеликі, але важливі зміни в житті, на які без кризової ситуації він не зважився б.

2021 рік стане переломним для бізнесу або кар'єри: стане зрозуміло, чи має сенс продовжувати справу, якій ви присвятили більшу частину свого життя. Те саме можна сказати про стосунки.

Зірки обіцяють насичений подіяний період. А також рік достатньо змінить і самого Козерога, його ставлення до життя. Ймовірно, Бик примусить змінити баланс цінностей.

ВОДОЛІЙ

Водолій весь рік відчуватиме тиск - з

боку обставин, близьких, керівництва. Головне, на що він скаржитиметься - це відсутність волі дій. Буде складно у своєму житті що-небудь змінити. Навіть якщо він перебуватиме в ситуації, яка його не влаштовує. Доведеться працювати й намагатися змінити її із середини. Тільки це допоможе позбавитися дискомфорту. Пам'ятайте: вам потрібні рішення завдання, а не втеча!

Є вірогідність, що цього року Водолій втратить звичну опору.

2021 стане часом росту. Так, буде не просто, зате за підсумками року ви зможете пишатися собою і своїми досягненнями!

РИБИ

Рік обіцяє бути періодом застою. Розвиток матимуть тільки ті справи, що були початі в попередньому 2020. Втім, після божевільного року Щура, Рибам навіть приємно буде відсидітися в затишному болоті, хоча до кінця року його затхлий запах стане очевидним.

Риби точно не одержать від Бика перших ролей: їхній тихий характер і прагнення до спокою володар року не розуміє і не сприймає. Найчастіше він просто забуває про них. Особи цілісні в 2021 знайдуть гармонію.

Риби почуватимуться самотніми, відособленими. Цілком можливо, вони відчують, що ледве знаходять спільну мову з друзями і близькими.

Рік не обіцяє нічого поганого, але і великих можливостей. Проте, при бажанні і завзятості, ви завжди зможете нагадати Бикі про себе і отримати бажаний шанс.

СТБ

4:55 Т/с «Комісар Рекс». 8:30 Битва екстрасенсів. (16+). 13:25, 14:50 Т/с «Сліпа». (12+).

КАНАЛ «УКРАЇНА»

6:30, 7:10, 8:15 Ранок з Україною. 7:00, 8:00, 15:00, 19:00, 23:00, 3:10 Сьогодні. 9:00 Зоряний шлях.

ТК «КІЇВ»

7:00 Ранок по-київськи. 10:00 Відкриті уроки. 11:00 Т/с «Уряд», 17 с. (16+).

Четвер, 4 лютого

UA-ПЕРШИЙ

6:00 Гімн України. 6:01, 10:58, 3:15 Енеїда. 6:30 М/ф «День, коли щастить».

КАНАЛ «1+1»

6:30, 7:10, 8:10, 9:10 Сніданок з «1+1». 7:00, 8:00, 9:00, 12:00, 14:00, 16:45, 19:30, 4:35 «ТСН».

ІНТЕР

5:30, 22:05 «Слідство вели...» з Л. Каневським. 7:00, 8:00, 9:00, 12:00, 17:40 Новини.

ІSTV

4:15 Скарб нації. 4:25 Еврика! 4:35 Факти. 4:55 Т/с «Відділ 44». (16+).

НОВИЙ КАНАЛ

6:00, 7:30 Kids' Time. 6:05 М/с «Том і Джері». 7:35, 15:00 Орел і решка.

СТБ

5:05 Т/с «Комісар Рекс».

8:35 Битва екстрасенсів. (16+). 13:25, 14:50 Т/с «Сліпа». (12+).

КАНАЛ «УКРАЇНА»

6:30, 7:10, 8:15 Ранок з Україною. 7:00, 8:00, 15:00, 19:00, 23:00 Сьогодні.

ТК «КІЇВ»

7:00 Ранок по-київськи. 10:00 Відкриті уроки. 11:00 Т/с «Уряд», 18 с. (16+).

П'ятниця, 5 лютого

UA-ПЕРШИЙ

6:00 Гімн України. 6:01, 10:58, 0:58 Енеїда. 6:30 М/ф «Дивне китеня».

КАНАЛ «1+1»

6:30, 7:10, 8:10, 9:10 Сніданок з «1+1».

7:00, 8:00, 9:00, 12:00, 14:00, 16:45, 19:30, 4:15 «ТСН». 9:25, 10:25, 6:05 «Життя відомих людей».

ІНТЕР

5:30, 22:40 «Слідство вели...» з Л. Каневським. 7:00, 8:00, 9:00, 12:00, 17:40 Новини.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ

З 1 лютого 2021 року Київська обласна лікарня, яка розташована за адресою Київ, вул. Північно-Сирецька, 49, (Обласна лікарня № 2, стаціонарне відділення) знову розпочинає приймати на лікування ветеранів АТО/ООС та постраждалих від наслідків аварії на ЧАЕС.

Документи, які потрібні для госпіталізації: – електронне направлення від сімейного лікаря, з яким підписана декларація; – посвідчення УБД. Приймальня генерального директора (стаціонар): тел.(044) 200-48-49.

18:00, 1:20 «Стосується кожного». 20:00 «Подорожці». 21:00 Т/с «Шерлок».

ІSTV

4:30 Служба розшуку дітей. 4:35, 0:50 Факти. 4:55 Т/с «Відділ 44». (16+).

НОВИЙ КАНАЛ

6:00, 7:30 Kids' Time. 6:05 М/с «Том і Джері». 7:35 Орел і решка. 8:30 Т/с «Надприродне». (16+).

СТБ

5:50 Слідство ведуть екстрасенси. (16+). 12:55, 14:50, 18:05 Т/с «Сліпа». (12+).

КАНАЛ «УКРАЇНА»

6:30, 7:10, 8:15 Ранок з Україною. 7:00, 8:00, 15:00, 19:00 Сьогодні. 9:00 Зоряний шлях.

Субота, 6 лютого

UA-ПЕРШИЙ

6:00 Гімн України. 6:01, 2:35 Енеїда. 7:00, 8:00, 9:00, 21:00, 0:00, 2:10, 3:30, 5:35 Новини.

11:55 Х/ф «Мій найкращий роман». 13:35 Д/с «Суперчуття. Особливий загін».

КАНАЛ «1+1»

7:00, 3:15, 5:20 «Життя відомих людей». 8:00 «Сніданок. Вихідний».

7:50 М/ф «Васик-телесик». 8:15 Погода. 8:21, 13:30, 16:10 Д/с «Дикі тварини».

КАНАЛ «1+1»

7:00 «Життя відомих людей». 8:00 «Сніданок. Вихідний». 9:00 «Лото-Забави».

ІНТЕР

5:35 Х/ф «Вождь червоношкірих». 7:25 Х/ф «Амазонія».

ІSTV

5:10 Скарб нації. 5:15 Еврика! 5:25 Факти. 5:50 Більше ніж правда.

НОВИЙ КАНАЛ

7:20, 9:10 Kids' Time. 7:25 М/ф «Атлантида: Втрачена імперія».

СТБ

5:00 Невідома версія. Вечори на хуторі поблизу Диканьки. (12+).

НОВИЙ КАНАЛ

8:20, 10:00 Kids' Time. 8:25 М/ф «Феї: Втрачений скарб».

СТБ

5:35, 10:50 Т/с «Двоє над прірвою». 7:55 Неймовірна правда про зірок.

КАНАЛ «УКРАЇНА»

7:00, 15:00, 19:00 Сьогодні. 7:30, 3:00 Реальна містика. 8:50 Х/ф «Курка».

Неділя, 7 лютого

UA-ПЕРШИЙ

6:00 Гімн України. 6:01 Енеїда. 7:00, 8:00, 8:55, 22:00 Новини.

БЛАНК ПЕРЕДПЛАТИ НА 2021 РІК

Blank form for subscription payment details, including fields for name, address, and payment schedule for 2021.

03 лютого 2021 року о 11:00 відбудеться встановлення та погодження меж земельної ділянки в натурі (на місцевості) та закріплення межових знаків земельної ділянки за проектом землеустрою щодо відведення земельної ділянки за адресою м. Буча, вулиця Яблунська, 320-А (поруч з земельною ділянкою кадастрові номери: 3210800000:01:129:0554, 3210800000:01:129:0557).

Просимо власників та землекористувачів суміжних ділянок з'явитись для погодження меж та встановлення межових знаків.

ОФІЦІЙНО

Аудит тарифів на компослуги

На Київщині готуються до проведення комплексного аудиту тарифів на комунальні послуги. Йдеться про вартість води, електроенергії, опалення та газу для населення.

«У населених пунктах Київщини тарифи на комунальні послуги різняться. Тож нам важливо розуміти, чи аргументованим є їх ціноутворення і чи не доводиться сплачувати людям зайві кошти за тепло, воду, газ чи опалення. Закликаю представників органів місцевого самоврядування сприяти його проведенню. Маємо спільно зробити так, щоб жителі нашої області отримували якісні послуги за виправдану вартість», – зазначив голова Київської облдержадміністрації Василь Володін.

Також він нагадав, що Уряд ухвалив граничну вартість газу на рівні 6,99 грн за кубометр. Отже, приватні постачальники, які обслуговують жителів області, не мають права формувати вищу ціну, ніж встановив Кабмін. При цьому люди не зобов'язані постійно

обслуговуватися в одного й того самого газопостачальника.

«Змінити компанію може кожен, незалежно від того, де він живе – у приватному чи багатоквартирному будинку. Зробити це можна в будь-який момент за допомогою «Приват-24» чи онлайн-кабінету споживача газу. Це абсолютне право всіх українців. Тож не звертайте уваги на спекуляції чи міфи на тему того, що змінити постачальника газу неможливо», – додав Василь Володін.

Водночас він уточнив, що Уряд максимально вдосконалив механізм надання соціальної підтримки.

Це свідчить про два фактори:

- перший полягає в тому, що держава розширила коло людей, які мають право на пільги та субсидії;
- другий – держава максимально спростила процес їх оформлення.

«Цими перевагами вже успішно скористалися 30% жителів Київщини. Інші можуть знайти всі деталі та подати заяву на оформлення допомоги в онлайн-режимі на сайті Міністерства соціальної політики. Не ігноруйте таку можливість», – резюмував Василь Володін.

Інформація Київської обласної державної адміністрації

НЕ ШТРАФУВАТИМУТЬ ЗА НЕВЧАСНУ ОПЛАТУ КОМУНАЛЬНИХ РАХУНКІВ

Прем'єр-міністр Денис Шмигаль запевнив, що людям не стануть нараховувати штрафи або пеню за несвоєчасно сплачені квитанції за газ і опалення за січень.

За його словами, уряд розпочав реалізацію кроків, необхідних для того, щоб ринки електроенергії та газу почали працювати правильно і зручно для людей.

«Щоб люди не хвилювалися, якщо будуть платіжки, неправомірно зависоко нараховані. Ми очікуємо результатів розслідування антимонопольного

комітету та встановлення чесних і прозорих правил на ринку газу», – сказав Шмигаль.

Також він додав, що Кабміном буде ухвалено рішення про компенсацію домогосподарствам, які користуються електроопаленням. Тобто ціна на газ буде встановлюватися раз на рік, як це робиться в більшості країн Європи.

Водночас, як зазначив Прем'єр-міністр, уряд спільно з профільним комітетом Верховної Ради ініціюватиме ухвалення законопроекту про можливість передачі газорозподільних мереж органам місцевого самоврядування. «Це важливий елемент, який забезпечить справедливості формування ціни на розподіл», – додав він.

Куди українці їздили найбільше

У матеріалі – ТОП міських вокзалів, які найбільше прийняли пасажирів у 2020 році, та напрямків, які громадяни обрали для подорожей торік.



У 2020 році прийняли:

- Вокзал Львова – 2,57 млн пасажирів,
- «Одеса-Головна» – 2,08 млн,
- «Харків-Пасажирський» – 1,85 млн,
- «Дніпро-Головний» – 1,38 млн.

«Укрзалізниця» також інформує, що у рік пандемії COVID-19 поїздами далекого сполучення скористалися понад 16 млн пасажирів

Найбільше їздили до Харкова і назад – 712,7 тис. чоловік.

5 найпопулярніших напрямків:

- Київ – Харків – 712,7 тис.
- Київ – Львів – 652,8 тис.
- Київ – Дніпро – 561,8 тис.
- Київ – Вінниця – 472,6 тис.
- Київ – Одеса – 383,5 тис.

Швидкісними поїздами «Інтерсіті» подорожували 2,35 млн пасажирів. Найчастіше, знову напрямком Київ – Харків.

На першому місці, що не дивно особам були надані послуги з пасажирського перевезення, що становить приблизно 26,5 тис. за добу.

Що цікаво, це навіть більше, ніж кількість пасажирів інших чотирьох топових міст.

ЗДОРОВ'Я

Коронавірус! Вчасне діагностування!

Коронавірусна інфекція - гостре інфекційне вірусне захворювання, яке характеризується запаленням слизових оболонок верхніх та нижніх дихальних шляхів с вираженою інтоксикацією.

Зараження людини відбувається повітряно-крапельним шляхом. Найчастіше захворюванню піддаються люди, які мали близькі контакти з людиною, яка захворіла: родичі, медичні працівники, робітники колективів, які мали тісний контакт із хворими.

Середня тривалість інкубаційного (скритого) періоду – 3-14 днів. Тривалість захворювання становить в середньому 6-7 днів.

ЯК ВИЗНАЧИТИ НА ПОЧАТКОВИХ СТАДІЯХ КОРОНАВІРУС?

На початковій стадії коронавірус має такі ж симптоми, що і інші гострі вірусні захворювання. Найпоширенішими симптомами є головний біль, кашель, лихоманка та утруднення дихання, в деяких випадках - діарея або кон'юнктивіт. Новий штам коронавірусу може викликати тяжку форму пневмонії. В цьому його небезпека.

Важливо! Вчасне діагностування та лікування. Так як за симптоматикою коронавірус нічим не відрізняється від інших вірусних хвороб і при відсутності необхідного лікування захворювання на COVID-19 виникають ускладнення, які можуть призвести до летального випадку, тому при виникненні вказаних симптомів захворювання не потрібно займатись самолікуванням, а терміново по телефону звернутись за допомогою до свого сімейного лікаря, особливо зараз в період росту постудних захворювань, захворювань на грип та ГРЗ. Сімейний лікар має алгоритм дій, що робити.

Основний метод, за допомогою якого підтверджують наявність в організмі коронавірусу - це ПЛР-тест. Саме він вважається найнадійнішим для встановлення діагнозу COVID-19 в Україні. Тому для

ухвалення рішення щодо методів лікування сімейний лікар призначає хворому лабораторне обстеження методом ПЛР. Робити цей тест можна в будь-який день у період прояву симптомів, а також при підозрі на безсимптомний перебіг хвороби. В Київській області лабораторні дослідження методом ПЛР проводяться у вірусологічній лабораторії ДУ «Київська ОЛЦ МОЗ України», яка в достатній кількості забезпечена необхідним обладнанням та реактивами і в якій працюють висококваліфіковані працівники. Згідно з рекомендаціями МОЗ, в Україні методом ПЛР безкоштовно (державним коштом) людей тестують лише за направленням лікаря. Тести на ПЛР (назофарингіальні змиви) можна здати в спеціальному приміщенні в протиепідемічній амбулаторії №4 за адресою м.Ірпінь вул.Михайлівська, 22 та в амбулаторіях загальної практики сімейної медицини смт. Гостомель, Ворзель, Коцюбинський. В м. Буча аналізи відбираються в амбулаторії загальної практики сімейної медицини №3 за адресою м.Буча вул.Скляковська,7

При цьому за шість годин не використовувати ніякі препарати для горла, а за 3-4 години не можна їсти, курити, чистити зуби і полоскати горло. Зразки відбирають за направленням сімейного лікаря або під час лікування в стаціонарі. Тяжкохворим, які знаходяться на самоізоляції, зразки відбираються за місцем проживання. Після відбору зразки доставляються у вірусологічну лабораторію ДУ «Київський ОЛЦ МОЗ України» для проведення досліджень.

Не займайтесь самолікуванням! Звертайтеся за меддопомогою до сімейного лікаря та вчасно обстежуйтеся на COVID-19 методом ПЛР!

Кучер О.І., лікар-епідеміолог Ірпінського МВЛД ДУ «Київський ОЛЦ МОЗ України»

В УКРАЇНІ ІСТОРИЧНИЙ РЕКОРД ЩОДО ІМПОРТУ ВИНА

Наші споживачі все більше надають перевагу закордонним винам. У 2020-му придбали імпортованого алкогольного напою цього виду на \$ 179 млн, що на \$ 32,4 млн більше, ніж торік. Фаворит в українців – італійське вино.

Крім того, за даними Державної митної служби, імпорт вина перевищує його експорт. За шість місяців 2020-го держава імпортувала вина на \$67,9 млн, при цьому експортувала на \$6,1 млн, що в 11 разів менше суми в грошах ввезеного напою.

ТОП постачальників закордонного вина:

- Італія – за півроку ввезено вина з цієї країни на \$20,7 млн.
- Франція – на \$10,5 млн,
- Німеччина – \$9,9 млн.

Інші країни імпортували цього алкогольного напою на \$26,7 млн.

Виробництво винограду в Україні скоротилося на 97 000 тонн у 2020 році до рекордно низького обсягу в 269 000 тонн. Переробка винограду, в порівнянні з 2019 роком, скоротилася майже вдвічі, до 75 000 тонн, що також є рекордно низьким показником за всю історію незалежності. Зокрема, 14 січня 2021 року Кабінет Міністрів підвищив мінімальні ціни на українські ігристі вина.

З 2021 року Україна ввела нульове мито на імпорт вина з Євросоюзу, згідно з Угодою про асоціацію.

УКРЗАЛІЗНИЦЯ

У ПОТЯГИ – ЗА КСЕРОКОПІЯМИ ДОКУМЕНТІВ

Укрзалізниця планує спростити вимоги до документів, пропонованих для проїзду. Про це повідомив голова компанії Володимир Жмак.

«Ми зараз розглядаємо і рішення про спрощення вимог до документів, які пред'являє пасажир. Ми будемо говорити про те, що «Дія» працюватиме, ксерокопія документа теж буде достатньою підставою для допуску пасажирів у вагон», – заявив Володимир Жмак.

Він зазначив, що сьогодні на Укрзалізницю діють старі норми, які поки не встигли скасувати.

Крім того, Укрзалізниця в партнерстві з Visa і Middleware Inc. планує запустити чатбот у месенджерах Viber і Telegram з функцією продажу квитків.

ДОПОМОГА

Продукти в подарунок

Програма підтримки «3 турботою про кожного» продовжує працювати в новому році. Продуктові набори у межах програми надали незахищеним верствам населення: самотнім людям у віці, громадянам похилого віку, які потребують догляду, а також громадянам з інвалідністю, які проживають у складних життєвих обставинах з усієї Бучанської громади.

Жителі громади, які за нинішніх обставин найбільше потребують підтримки, отримавши такі продуктові набори надзвичайно вдячні за увагу в складний період.

Маршрут допомоги завернув цього тижня у Мироцьке, Здвижівку і Бабинці.

Люди з інвалідністю, учасники Другої світової війни, самотньопротяжувачі отримали продуктові набори. 10 осіб у Мироцькому, 14 – у Здвижівці та 9 – у Бабинцях.

**МИРОЦЬКЕ**

Фахівці управління соціальної політики Бучанської міської ради відповідно до програми «3 турботою про кожного» відвідали 10 осіб у Мироцькому та надали продуктові набори.

Усі вони відтепер взяті на облік та обслуговування до територіального центру. Кожен відчув турботу і підтримку та важливий сигнал: ти не один, про тебе дбають!

Автомобіль із допомогою їде далі!

ЗДОРОВ'Я І КРАСА

Масаж пальчиків – насолода і користь

Візьміть собі за правило щовечора перед сном робити нескладний масаж рук, а точніше пальців, – радять у Бучанському консультативно-діагностичному центрі.

Скористайтесь будь-яким жирним кремом (при цьому ви ще й допоможете підживити вашу шкіру рук) і робіть рухи, схожі на натягування вузьких рукавичок. Тобто робіть погладжувальні рухи від кінчиків пальців до їх основи. В кінці зробіть кілька рухів, схожих на жести під час миття рук.

- масаж сприяє притоку свіжої, багаті киснем крові до м'язів, що допомагає впоратися зі скрутністю і болем в суглобах, сухожиллях, зв'язках і сполучній тканині;
- масаж допомагає зняти біль і поліпшити рухливість пальців рук;
- навіть короткий масаж рук допоможе вам розслабитися і зануритися в глибокий і здоровий сон;
- саме на руках розташовані особливі активні точки, натискаючи на які, ви впливаєте на ваше загальне самопочуття.

СИНДРОМ ЗАП'ЯСТНОГО КАНАЛУ

Все більше і більше людей в наш час приходять до лікарів зі скаргами на болі в зап'ястях. Більшості ставлять один діагноз – синдром зап'ястного каналу. Виною всьому все ті ж смартфони, планшети і комп'ютери. Цей синдром у деяких проявляється в легкій формі, а когось доводиться звертатися до хірургів.

Регулярний масаж допоможе позбутися болу у разі цієї недуги.

Синдром тріскаючого пальця

Це патологія, основний симптом якої – труднощі в розгинанні і згинанні пальців через ураження сухожилля.

Масаж допомагає сухожиллям відновитися і повертає нормальну рухливість пальців.

Наші пальчики зв'язані із внутрішніми органами:

– масаж великого пальця стимулює діяльність головного мозку та тонізуюче впливає на весь організм.

– масаж вказівного пальця сприяє гарній роботі шлунка, середнього – кишечнику, а безіменного – печінки, мізинець пов'язаний із серцем.

Дбайте про себе та будьте здорові!

ЯК ПРАВИЛЬНО ДОГЛЯДАТИ ЗА РУКАМИ В ЗИМОВИЙ ПЕРІОД?

Косметологи впевнені, що про вік жінки в першу чергу говорить стан її рук. Ідеальна шкіра – гарний імідж для кожної леді. Звичайно всі ми знаємо, що доглядати за руками необхідно і не тільки через зовнішню красу та привабливість, але й задля власного комфорту. Адже якщо шкірі рук не приділяти уваги, не зволожувати, то виникає не тільки дискомфорт та сухість, але й інші негативні наслідки. Особливо взимку. Тож на що слід звернути увагу?

КУЛЬТУРА МИТТЯ РУК ВЗИМКУ

Мити руки теж варто правильно. Зокрема холодної пори слід проводити водні процедури для рук літньою водою чи ледве теплою. Це допоможе зберегти наявну вологу в шкірі. Після миття витирайте руки насухо, щоб волога не випаровувалася разом з крапельками води. Не використовуйте для очищення рук занадто агресивні засоби. Вибирайте максимально м'яке кускове або рідке мило.

Допомога при низькому тиску

Бучанський центр первинної медико-санітарної допомоги роз'яснює:



Гіпотонія – це зниження артеріального тиску нижче 90/60 мм рт. ст. Таких цифр недостатньо, щоб призвести до інфаркту або інсульту, проте це також негативно впливає на організм, адже мозок недоотримує кисню.

ОЗНАКИ НИЗЬКОГО ТИСКУ:

- постійна слабкість, запаморочення, пітливість, нудота, озноб, помутиння зору,
 - зниження концентрації, головний біль.
- Якщо Ви страждаєте від низького тиску, бучанські лікарі пропонують підвищити його такими простими способами:
- Солоня вода

Випийте склянку підсоленої води або з'їжте щось солоне. Адже натрій підвищує рівень кров'яного тиску.

- Кава
- Цей напій чудово підвищує тиск, що правда, якщо Ви не кавоман.

- Питна вода

Причиною низького тиску може бути зневоднення, тому варто відновити водний баланс за допомогою води або зеленого чаю. Випийте якомога більше, адже рідина допомагає відрегулювати кровотік в організмі.

- Прийміть правильну позу

Якщо є можливість ляжте на спину та підніміть ноги вище голови. Якщо сидите, закиньте ногу на ногу. Стойте – схрестіть ноги, як ножиці.

ПРОФІЛАКТИКА НИЗЬКОГО ТИСКУ:

- Харчуйтеся регулярно та невеликими порціями.
- Повноцінний сон. Спите не менше 7-8 годин на день.
- Відмовтеся від алкоголю та куріння. Або хоча б обмежте їх кількість.
- Намагайтеся частіше гуляти на свіжому повітрі.
- Правильно харчуйтеся. Гіпотонію нормалізують вітаміни групи B6 та B12, залізо, калій, магній та фосфор. У цьому допоможуть банани, горіхи, печінка, шоколад, чорнослив, баклажани. Замініть солодощі фруктами.
- Контрастний душ. Його бажано практикувати щодня.
- Фізична активність. На судини добре впливає помірною фізичною активністю: плавання, біг, аеробіка. Не завадить масаж.

Фахівці Бучанського консультативно-діагностичного центру надають важливі рекомендації вимірювання артеріального тиску – добре відомої і, на перший погляд, нескладної медичної маніпуляції.

Зверніть увагу! Дослідження свідчать, що 7 з 10 вимірювань у домашніх умовах виконуються зі значними похибками і це пов'язано з недотриманням певних правил. Ці непомітні нюанси можуть завищити показники тонометра на 10, 20 і навіть 50 мм рт. ст.

7 ФАКТОРІВ, ЩО МОЖУТЬ ВПЛИВАТИ НА РЕЗУЛЬТАТИ ВИМІРЮВАННЯ:

- розмова під час процедури може підвищувати артеріальний тиск на 2-8 мм рт. ст.
 - переповнений сечовий міхур теж може призвести до збільшення показників на 10 мм рт. ст.
 - відсутня опора для спини створює додаткове напруження м'язів. Як наслідок, можливе підвищення тиску на 7 мм рт. ст.
 - відсутня опора для ніг не дає в повній мірі розслабити м'язи і може підвищувати тиск на 7 мм рт. ст.
 - ноги навхрест можуть призвести до результатів більших на 2-8 мм рт. ст.
- Положення руки. Верхню кінцівку слід покласти на стіл так, щоб середина манжети на плечі перебувала на одному рівні із серцем. Недотримання цього правила може підвищувати артеріальний тиск на 10 мм рт. ст.
- Манжета замалого розміру може завищувати показники на 2-10 мм рт. ст. Накладена поверх одягу манжета призведе до подібних результатів, але цифра збільшиться на 5-50 мм рт. ст.
- Контролюйте свій тиск, будьте фізично активними, їжте більше свіжих овочів і фруктів, менше жирної та солоної їжі, відмовтеся від тютюну та будьте здорові!

Якщо низький тиск супроводжується неприємними симптомами, зверніться до лікаря, адже причиною гіпотонії може бути інша хвороба.

лежно від типу шкіри. Єдине, на що слід зважати: взимку можна користуватися більш жирнішим засобом, це захистить шкіру рук також від перепадів температури та вітру. Рукавички найкраще вибирати з натуральних матеріалів.

СКРАБИ – ПОМІЧНИКИ У ДОГЛЯДІ ЗА ШКІРОЮ РУК

Скрабові суміші використовують не тільки для обличчя. Руки також очищують таким способом не частіше ніж раз на тиждень, щоб не пошкодити шкіру. Та не забувайте найголовніше правило такого очищення – зм'якшувати оброблені ділянки шкіри живильним кремом.

Головне правило гарної шкіри – пити багато води та не забувати про збалансоване харчування.

Підготувала
Тетяна ДОМАРЄВА



ЦІКАВО ЗНАТИ

ЯКА КОРИСТЬ ВІД СМАЖЕНОГО СОНЯШНИКОВОГО НАСІННЯ

Майже всі обожнюють насіння соняшнику. Смачне з приємним ароматом воно вабить все більше і більше людей. Сьогодні в кожному супермаркеті й навіть маленькому магазині ви знайдете великий вибір з відомим продуктом. Але не кожен з нас обізнаний про користь і шкоду смаженого насіння соняшнику.

КОРИСТЬ

Будучи рекорсменами за вмістом корисних речовин, насіння містить фосфор, магній, залізо, молібден, фтор, кремній, натрій. Тільки одного калію вп'ятеро більше, ніж у бананах та апельсинах.

З маленьких насінин виробляють соняшникову олію. Проходячи переробку, відходи соняшнику використовують, як поживний корм для домашніх тварин.

Але під час смаження насіння втрачає багато корисних компонентів. Тому лікарі радять вживати насіння в сирому вигляді, трохи підсушене.

Смажене насіння, як показали дослідження, все одно багате різноманітними корисними сполуками. Насамперед, це джерело вітаміну А, який позитивно впливає на зір, а також стан волосся, нігтів і шкіри. Крім того, в насінні міститься найпотужніший антиоксидант – вітамін Е, а він, як відомо, регулює роботу серця. У насінні соняшнику достатня кількість вітаміну В. Він допомагає поліпшити стан шкіри, а також нормалізує роботу нервової системи. Вітамін D також входить до складу смаженого насіння соняшнику. Він добре впливає на стан суглобів. Також доповнюють список велика кількість білка, амінокислоти, фосфор, магній, калій, селен, йод, кремній, фтор та інші мінерали. Але все ж таки тут варто зазначити, що в насінні, яке не піддавалося термічній обробці вітамінів і мінералів набагато більше.



ШКОДА

Люди, які страждають на ожиріння, дуже обережно повинні ставитися до ароматних зернят. Багатий вміст жирів і вуглеводів призведуть до збільшення ваги. Є протипоказання у разі таких захворювань, як виразка шлунка, ентероколіт, подагра, холецистит, панкреатит.

Крім того, сама рослина соняшника має властивість забирати з ґрунту не тільки корисні, але й шкідливі речовини, які потім потрапляють до насіння, і, відповідно, в організм людини.

До речі, соняшник – головна медоносна рослина, з якої бджоли збирають велику кількість пилку. Натуральний соняшниковий мед вирізняється золотавим кольором, часом із трохи зеленуватим відтінком.

Корисні властивості соняшнику переважають всі протипоказання, тому споживайте з розумом!

Підготувала
Ірина ПАЯСЬ

Корисно та смачно!

Є продукти, які дієтологи радять вживати частіше, щоб наш організм отримував всі необхідні речовини для нормального функціонування. Ми сьогодні пропонуємо ознайомитися із цим списком продуктів та підготували цікаві рецепти до кожного. Тож готуйте і смачного!

БРОКОЛІ

Броколи дуже корисна та містить вітаміни С, К та групи В, фолат, калій, залізо та марганець, а також антиоксиданти і потужні поживні речовини, що допомагають у боротьбі з онкологічними хворобами. Вживаючи броколи, ви неодмінно покращите зір, очистите організм та зміцните імунітет.



Оладки

Інгредієнти:

Броколи – 600 г; борошно – 4 ст.л.; вода – 2 ст.л.; яйце – 1 шт.; часник 2 зубчики; олія для смаження; сіль за смаком.

Приготування:

Броколи залийте окропом, залиште на 5 хвилин, потім подрібніть. Додайте яйце, борошно, воду та сіль. Ретельно перемішайте та обсмажуйте протягом трьох хвилин з кожного боку. Подавай з сметаною або йогуртом.



НЕДІЛЬНІ РЕЦЕПТИ

СОЧЕВИЦЯ

Ідеальний продукт для діабетиків. Клітковина сочевиці покращує травлення, а мікроелементи – роботу серцево-судинної системи.

Сочевиця з грибами

Інгредієнти:

Сочевиця 1 склянка; печериці 200-300 г; цибуля ріпчаста 1-2 шт.; часник 1-2 зубчики; морква 1-2 шт.; сіль; мелений перець; зелень петрушки або кропу; рослинна олія для смаження.

Приготування:

Сочевицю залийте трьома склянками води, закип'ятіть і варіть ще хвилин 20. На розігрітій сковороді підсмажте на рослинному маслі до м'якості цибулю з часником, потім додайте моркву і трохи пізніше – гриби. До овочів додайте сочевицю, перемішайте і потримайте ще близько 5 хвилин. Посоліть, поперчіть та посипте зеленню.



Підготувала
Тетяна ДОМАРЄВА



БРЮССЕЛЬСЬКА КАПУСТА

Містить багато органічних кислот, бета-каротину, тіаміну, токоферолу, рибофлавіну і фолієвої кислоти, а також фосфор, натрій, кальцій, калій і магній. У невеликих кількостях овоч містить марганець, залізо, фтор, йод, молібден, кобальт, мідь.

Брюссельська капуста зі сметаною і сиром

Інгредієнти:

Брюссельська капуста – 400 г; сметана 20% – 200 г; сир твердий – 100 г; мелений мускатний горіх – на кінчику ножа; сіль і будь-які спеції за смаком.

Приготування:

Капусту відваріть у воді з дрібною солю до напівготовності, процідіть та викладіть у форму. Натріть зверху сир, посоліть, поперчіть, посипте мускатним горіхом, залийте сметаною. Запікайте в духовці за 180 градусів 15-20 хвилин.

Квашена капуста обов'язково має бути в раціоні в осінньо-зимовий період

Квашена капуста анітрохи не поступається свіжому овочу в корисності, а тільки перевершує його. У ній всі вітаміни зберігаються! Крім того, під час квашення утворюються корисні бактерії. Їх можна порівняти з бактеріями, які містяться в кефірі. Вони перетворюють цукор на молочну кислоту. Завдяки своїм корисним властивостям квашена капуста допомагає нормалізувати рівень глюкози і холестерину в крові. Зокрема це хороша профілактика серцево-судинних захворювань.

Важливість у раціоні квашеної капусти для здоров'я людини полягає, перш за все, в наявності в ній великої кількості вітаміну С (аскорбінової кислоти). Ця речовина має вагомий корисний властивості: захищає організм і активізує роботу імунітету. Щоб отримати добову норму вітаміну С, досить вживати 200 г квашеної капусти.

Серед численних достоїнств є той факт, що квашена капуста нормалізує мікрофлору кишківника, сприяє правильному травленню і, тим самим, покращує діяльність шлунково-кишкового тракту

загалом. А від цього багато в чому залежать наше здоров'я, краса і добре самопочуття.

Однак слід уточнити: не можна їсти кислу капусту людям з виразковою хворобою шлунка і дванадцятипалої кишки, жовчнокам'яною хворобою, у разі ниркової недостатності.

ІСТОРІЯ СТРАВИ

Вважається, що вона з'явилася в Китаї, а будівельники Великої китайської стіни їли квашену в рисовому вині капусту ще в III столітті. Звідти це

Страви з використанням квашеної капусти САЛАТИ

Є багато варіантів салатів із загальною назвою «Зимовий», одним зі складників яких є квашена капуста. Найпростіше 150–200 г капусти поєднати з натертим на велику тертку солодким яблуком і додати нарізану півкільціями половину звичайної чи фіолетової (кримської) цибулини. Заправляють салат олією, додають трохи чорного меленого перцю чи паприки.

Салат з кальмарами та капустою

Ця страва зовсім проста у приготуванні. Варених кілець морепродукту треба брати десь на третину менше, ніж капусти, скажімо, 200 і 300 г відповідно; додати 50 г зеленої цибули та пучок петрушки або кропу. Усе це треба порізати-посікти, додати трохи цукру та солі, поперчити і заправити олією.

ОСНОВНІ СТРАВИ

Квашена капуста з реберцями

Знадобиться: 0,5 кг реберець, по 125 г пісної грудинки та м'ясного бульйону, 2 цибулини, 2 лаврових листочки, 4 гілочки свіжого чебрецю і дрібку мелених зерен, столову ложку подрібненої зелені петрушки.

Капусту порізати, залити киплячим бульйоном, додати лавровий лист і гілочки чебрецю, закрити кришкою і тушкувати 25 хвилин. Потім зняти кришку і дати рідині випаруватися. Насамкінець виїняти лавровий лист і чебрець.

Окремо готуємо грудинку: спочатку нарізаємо кубиками й обсмажуємо, потім додаємо дрібно нарізану цибулю і тушкуємо, поки вона не розм'якне. Далі кладемо у сковорідку капусту, перемішуємо і приправляємо сіллю, меленими чебрецем та перцем і цукром.

Картопля-селянка з м'ясом і квашеною капустою

Знадобиться: квашена капуста, картопля дрібна, реберця або ошийок свинини,

ПОРАДИ



блюдо перейшло в корейську кухню, де трансформувалося в кимчи (дуже гостру квашену капусту), згодом дійшло до нашої кухні, де теж набуло своїх національних рис.

Але постійно їсти просто капусту можуть змусити себе не всі. І не треба! Є багато способів поєднати її з іншими інгредієнтами й споживати смачні, корисні та оригінальні страви.

Підготувала Ірина ПАЯСЬ

лавровий лист, перець-горошок.

Обсмажити по черзі на одній глибокій сковороді з товстим дном і стінками м'ясо, картоплю, капусту, потім скласти в неї все відразу, покласти лавровий лист і перець, влити острів – він повинен покрити інгредієнти на 2 см, зробити слабкий вогонь. Готувати блюдо не менше години, можна потимити й довше.

Котлети з квашеної капусти

Знадобиться: 500 г картоплі, 400 г квашеної капусти, 100 г мелених сухарів, 2-3 цибулини, 1 яйце, 2 ст. л. рослинного масла, перець, сіль.

Відварити картоплю в мундирі, очистити і перекрутити ще гарячою в м'ясорубці. Перемішати пюре з капустою, дрібно нарізаною обсмаженою цибулею, вбити яйце, поперчити і посолити, перемішати фарш. Мокрими руками формувати з фаршу котлети, панірувати їх у сухарях і смажити на сковороді з маслом з двох боків до рум'яної скоринки.

Смакуйте на здоров'я!

Вітаємо з Днем народження!

ОБОРСЬКОГО МИКОЛУ МИКОЛАЙОВИЧА,
водія Бучанської міської ради (Блиставиця)
ГАПОНЕНКА ОЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬОВИЧА,
директора ДП АТП «Транском»
ПАНЧЕНКО ЛЮБОВ МИХАЙЛІВНУ,
Почесну громадянку міста Буча



ОРЕНДА

- комерційного приміщення в регіоні;
- торговельні заклади;
- багатоквартирні житлові комплекси,
- ринки,
- тощо.

Без посередників.
096 394 61 99; 095 589 90 74. ОКСАНА

СПОРТ

Михайло Юрченко переможець з пауерліфтингу

У всеукраїнському турнірі з пауерліфтингу «Залізна Нація 6» понад 100 спортсменів з Миколаєва, Херсона, Києва та Київської області, Львова, Харкова, Одеси, Дніпра, Маріуполя та інших міст України боролися за перемогу.

Михайло Юрченко з Бучі потягнув 280 кг, маючи вагу 79 кг, і став першим в абсолютному заліку серед чоловіків зі станової тяги в аматорському дивізіоні.

Свою майстерність та вміння в становій тязі та жимі лежачи демонстрували як чоловіки, так і жінки, показавши чудові результати і встановивши кілька особистих рекордів.

Турнір об'єднує спортсменів різних вікових груп: наймолодшому учаснику 13 років, а найстаршому – 55. Також постійними учасниками турніру є бійці АТО, військовослужбовці ЗСУ та працівники правоохоронних органів.



НАША ГОРДИСТЬ

Переможниця конкурсу «Різдвяний ангел»

Учениця 4-А класу Гаврилівської школи Антоніна Чепурна – лауреат III ступеня Всеукраїнського конкурсу образотворчого та декоративно-ужиткового мистецтва «Різдвяний ангел».

Вітаємо талановиту дівчинку та вчителя, яка підготувала переможницю, Галину Пономар!



ТВОРЧИСТЬ

Фотоквест до Дня Соборності

22 січня учні Бучанської Української гімназії, як і вся держава, відзначили День Соборності. І хоч цього року свято пройшло в онлайн-форматі, це таки нагадало дітям про те, що цей день символізує: глибоку повагу та любов до Батьківщини, людської гідності.

Наші школярі сповнені національної свідомості та патріотизму, тож усі охочі взяли участь у фотоквесті до Дня Соборності.

Дякуємо учням за прекрасні роботи.



НАША ГОРДИСТЬ

Пісочні композиції вразили в Німеччині

Завершився міжнародний дистанційний фестиваль творчої молоді. Уже відомі всім нам і яскравими виступами, і яскравими перемогами учасники студії пісочної анімації отримали чергову перемогу – Гран-прі.



А володарі Гран-прі минулого року – Маргарита, Віка, Катя, Ксенія – отримали свої нагороди! Бажаємо, аби 2021 рік – рік Бика, якого вже створили пісочні художники, був таким же рясним на творчі здобутки!

ДОБРА СПРАВА

Із турботою про пташок

Щороку учні навчально-виховного комплексу «Берізка» беруть активну участь в акції «Годівничка»: виготовляють їдальні для птахів, розміщують їх на деревах, що ростуть на території закладу, приносять смачні зернятка і насіння, аби вони взимку мали чим поживитися.

Рій «Берегиня» активно долучається до добрих справ разом зі своїм наставником Вікторією Гордяк.

«Блиставчанка» зачарувала вокалом

Народний аматорський вокальний ансамбль «Блиставчанка» отримав перемогу в Міжнародному конкурсі-фестивалі мистецтв «Яскраві таланти зими» – лауреат I премії в номінації «народний вокал».

Вітаємо колектив із перемогою!



ОБРАЗОТВОРЧЕ МИСТЕЦТВО

«ЕРА ДИНОЗАВРІВ» ОЧИМА ДІТЕЙ

Вихованці гуртка «Графіка та живопис» Бучанського центру позашкільної роботи зобразили своє бачення цікавого світу з минулого, який ми лише можемо уявити.

Малюнки юних художників на тему «Ера динозаврів», як завжди, тішать око особливим творчим баченням подій та світу зокрема.

