

БУЧАНСЬКІ НОВИНИ

№ 14

(785) 9 квітня 2020 року

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

НА ЧАСІ

Чому всі «дороги» ведуть у Бородянку?

Стор. 2

МЕДРЕФОРМА

Другий етап. Що зміниться для пацієнтів?

Стор. 3

ОСОБИСТІСТЬ

«Нас озброїла проти вірусу підтримка людей нашої громади»

Стор. 4

ЦІКАВО ЗНАТИ

Пасхальні традиції різних країн світу

Стор. 11

ГОЛОВНА ТЕМА

Герої нашого часу

В Україні 117500 лікарів, 150500 молодшого медичного персоналу. У Бучанському Центрі первинної медико-санітарної допомоги 43 лікарів (терапевти, педіатри, сімейні) та 55 медсестер і санітарів. Зараз, коли світ має спільного ворога – смертельну коронавірусну інфекцію, саме вони роблять все можливе, аби врятувати хворих. Стають бар'єром між інфікованими пацієнтами і тими, кому пощастило більше. Саме вони допомагають нам зберегти найцінніше – здоров'я і життя. Найменше чим ми можемо їм допомогти – бути вдячними і залишатися вдома, поки вони працюють. Приємно, що є чимало людей, які намагаються допомагати працівникам сфери охорони здоров'я й іншим чином. Українські меценати зібрали 5 млн гривень на лікування медиків, хворих на COVID-19.

У нашій громаді теж є небайдужі люди, які допомагають нашим лікарям. Їх багато! Тож медики повідомили, що мають у достатній кількості масок, респіраторів, дезінфекційних засобів.

Також мають засоби для індивідуального захисту для працівників мобільної бригади. Зараз ще чекають захисні костюми багаторазового використання для кожного медичного працівника (детальніше на стор. 3).



Бучанський міський голова Анатолій ФЕДУРК:

“Для мене особисто налагодження взаємодії у роботі структурних підрозділів, синхронізація і побудова ланцюга надання допомоги хворому, діяльність екстреної допомоги у цих умовах, забезпечення всім необхідним медиків – те коло питань, над вирішенням яких і треба об'єднати зусилля. У боротьбі з вірусною навалюю, медики – наші головні захисники, що знаходяться на передовій. Маємо зробити все для їхнього захисту! Але, водночас, треба подякувати комунальникам, поліцейським, працівникам закладів торгівлі, фармацевтам, які працюють, коли ми залишаємося вдома. Українці завжди були і будуть сильні своїм духом взаємодопомоги та єдності.”

Керівник відділу охорони здоров'я Бучанської міської ради Лариса Матюшенко розповіла, що в ОТГ є діючих шість апаратів штучної вентиляції легень та один – у ремонті. За два тижні буде встановлено ще два апарати ШВЛ. Теж на постійному зв'язку з лікарями громадська організація «Я – БУЧАНЕЦЬ» і знає, чого вони потребують. Разом ми можемо забезпечити медиків спеціальним одягом та необхідним обладнанням, щоб вони були готові до спротиву вірусній інфекції. Благодійну допомогу можна перерахувати за реквізитами в АТ «Альфа-Банк»:

Отримувач: ГО «Я - бучанець», код ЄДРПОУ 41804912, IBAN рахунок UA793003460000026000095132701,

Призначення платежу: благодійна допомога для ГО «Я - бучанець». Ми з вами, ми віримо у вас!

З СЕСІЙНОЇ ЗАЛИ

Більше 2,8 млн. грн виділено додатково на боротьбу з коронавірусом

За відповідні рішення проголосували депутати Бучанської міської ради на позачерговій сесії.



Гроші будуть спрямовані на екстрену, первинну та вторинну ланки медицини, листонашам, на засоби дезінфекції, на заходи із запобігання та ліквідації надзвичайних ситуацій тощо.

Бучанський міський голова Анатолій Федорук подякував колегам депутатам за злагоджену роботу. Сьогодні вони зібралися на позачергове засідання, аби вчасно підтримати такі важливі для громади рішення.

Закінчення на стор. 2.

ВАЖЛИВО

У новозбудовану гімназію привезли перші меблі

Таку інформацію повідомила пресслужба Бучанської міської ради: першу партію учнівських меблів для початкових класів завезли у приміщення школи по вул. Вишневій.



До працівників відділу освіти у якості помічників долучилися і ті, хто з найбільшим нетерпінням чекає відкриття освітнього закладу – члени батьківського комітету.

Яскраві, зручні, різнокольорові столи, стільці, шафи і парти – за всіма стандартами нової української школи, вже розвантажені. Ще трохи часу, і вчителі разом з учнями із радістю їх використовуватимуть.

Невдовзі буде доставлено меблі і для решти класів.

РАДІСНА НОВИНА

Життя продовжується!

Бучанка, у якій діагностували COVID-19, народила здорового дитину.

«Отримав гарну новину від свого колеги з міста Біла Церква. Наша жителька, в якій був підтверджений коронавірус, народила здорового хлопчика вагою 3 кг», – таку приємну звістку повідомив громаді Анатолій Федорук, Бучанський міський голова, – Бажаємо немовляті міцного здоров'я, а мамі – швидкого одужання! Громада міста чекає на ваше повернення!»

Міський голова направив подяку Білоцерківському міському голові Геннадію Дикому.



«Сьогодні кожна громада великого міста і малого села об'єднується у боротьбі проти спільного ворога – пандемії коронавірусу. І це не гучні слова, а реальні кроки, які продемонстрували Ви, очолюючи прекрасне місто над Росією. Розумію, скільки важливих і актуальних справ сьогодні маєте у своєму щільному графіку. Але вдячний за те, що зуміли віднайти час, аби взяти під опіку мешканку Бучі, хвору на коронавірус, яка стала щасливою мамою саме у Білій Церкві. Добрі справи об'єднують людей за сотні кілометрів у чудових намірах простягнути руку допомоги тоді, коли цього найбільше потребують. Дякую за людяність і підтримку!»

Також Анатолій Петрович подякував медичному персоналу Білоцерківського пологового будинку: «Ви подарували 7 квітня, у день великого релігійного свята Благовіщення, дійсно найрадіснішу звістку для всієї Бучанської громади. Ви зробили це в особливо складних умовах. Лікарі, акушери, молодіший медичний персонал пологового будинку продемонстрували свій досвід, професіоналізм, чуйність, за що Вам усім щиро подяка!»



Стежте за новинами на сторінках БН у соцмережах



3 СЕСІЙНОЇ ЗАЛИ

Більше 2,8 млн. грн виділено додатково на боротьбу з коронавірусом



Закінчення. Початок на стор. 1.

Тож на сесії Бучанської міської ради виділено додаткові кошти:

- 11 тисяч гривень – на фінансову підтримку персоналу екстреної допомоги (по 10

тисяч гривень одноразової матеріальної допомоги отримають 25 працівників екстреної медичної допомоги, які проживають на території Бучанської ОТГ, ще п'ятьом працівникам такі ж суми запла-

- новано виплатити після прийняття рішення Ворзельської селищної ради);
- 80 тисяч гривень виділено на виплати листоношам (по 5 тисяч гривень одноразової матеріальної допомоги отримають 11 працівників по Бучі, по 2 – Луб'янки і Гаврилівки, 1 – Блиставиці);
- 112 тисяч гривень спрямовано на виконання програми із запобігання та ліквідації надзвичайних ситуацій (по 9 тисяч гривень одноразової матеріальної допомоги отримають 10 членів «Бучанської Варти», які спільно з підрозділом поліції проводять щоденні патрулювання);
- 200 тисяч гривень додатково спрямовано коштів на Бучанський центр первинної медико-санітарної допомоги;
- 370 тисяч гривень – додатково на заходи із запобігання та ліквідації надзвичайних ситуацій;
- 550 тисяч гривень на дезінфекцію (санітарну обробку) місць загального перебування, придбання захисних костюмів;
- 700 тисяч гривень на ремонт прибудинкової території інфекційного відділення;
- 485 тисяч гривень виділено додатково на підтримку вторинної медичної ланки.

Чому всі «дороги» ведуть у Бородянку?

НА ЧАСІ

Врахувати потреби мешканців регіону, підтримати перспективні точки зростання, вирівняти дисбаланс розміщення продуктивних сил, врахувати перспективи формування столичної агломерації – ось ті критерії, які повинні стати реперними точками при «перекроюванні» карти Київщини.



Саме тому депутати Бучанської міської ради ухвалили одностайне рішення звернутися до Кабінету Міністрів України, Міністерства розвитку громад і територій, Київської обласної державної адміністрації з пропозиціями щодо реформування адміністративно-територіального устрою субрегіонального рівня Київської області.

– Мапа столичного регіону після завершення реформи децентралізації зміниться: замість 25-ти районів планується розглянути «конфігурацію» із 5 – 6 районів, – прокоментував Бучанський міський голова **Анатолій Федорук** під час проведення позачергової сесії Бучанської міської ради. – На сьогодні адміністративний поділ Київської області – це 25 районів та 12 міст обласного значення, серед яких – і Буча.

Київською обласною державною адміністрацією підготовлено та подано до Міністерства розвитку громад і територій проект, згідно з яким Київську область поділено на 6 районів. Ірпінський район очільники області бачать у складі об'єднаних територіальних громад: Боярська, Бучанська, Бородянська, Вишгородська, Гостомельська, Іванківська, Ірпінська, Поліська.

– Поданий проект не в повній мірі враховує норми Директиви № 1059/2003 Європейського парламенту і Ради «Про створення загальної класифікації територіальних одиниць для статистики (NUTS)» та Методичних рекомендацій щодо критеріїв формування таких одиниць, – йдеться в офіційному документі, який на сесії озвучив перший заступник Бучанського міського голови **Тарас Шаправський**. – Йдеться про тран-



Пропозицію «Бородянка – районний центр» також підтримує і діючий народний депутат **Ольга Василевська-Смаглюк**, яка звернулася з листом до профільного міністерства, та Асоціація міст України, направивши відповідний лист-звернення до Міністерства розвитку громад та територій.

спорتنу доступність потенційного центру району – міста Ірпінь до територіальних громад, які планується включити до складу району.

Крім того, згідно з Рекомендаціями будь-який населений пункт розташований у межах 30-ти кілометрової зони доступності від меж міста – обласного центру, не може розглядатися як потенційний адміністративний центр.

Бородянка (на відміну від міста Ірпінь) є рівновіддаленою від усіх громад, які планується включити до одного району, а також має необхідну інженерно-транспортну та соціальну інфраструктуру, адміністративні будівлі для роботи органів державної влади.



Анатолій Федорук:
«Це буде не та типова форма району, до якого ми звикли зараз, а нова якість утворення субрегіонального рівня. Тобто відбувається не просто укрупнення старих районів, а повністю перебудовується система взаємодії між органами місцевого самоврядування в статусі об'єднаних територіальних громад, з виконавчою гілкою влади, де представниками від президента на місцях будуть не голови райдержадміністрацій, а префекти.

Зручність такого рішення з точки зору транспортної логістики для органів місцевого самоврядування і фізичних осіб, які будуть звертатися до районного центру, важко переоцінити. Тим паче ми не збільшуватимемо транспортне навантаження в бік Києва, а навпаки, розвантажимо столичний напрямок за рахунок Бородянки, з якою в Києва, Бучі та Ірпеня є пряме сполучення електрикою. Окрім того, в селищі Бородянка вивільняється приміщення районної ради, тож новостворену службу доречно розмістити в наявній будівлі, а не витратити 100-200 мільйонів гривень з обласного бюджету на будівництво приміщення, якого зараз немає в тому ж Ірпені».

До речі, Тарас Шаправський акцентував ще на одному важливому моменті:

«Всі адміністративні послуги надаватимуться на місцях – в ОТГ, функція районного центру – територіальна організація вертикалі виконавчої влади і контролюючих органів».

Саме тому консолідована позиція керівників Поліського, Іванківського, Макарівського районів, Бородянської районної ради та райадміністрації, Пісківської та Гостомельської ОТГ, з якою Бучанська громада звертається до області, міністерства та уряду, є прохання розглянути Бородянку як потенційний центр нового району.

Очевидна перевага аргументів і фактів на користь Бородянки і стали визначальними під час прийняття рішення депутатським корпусом.

Про всі отримані рішення ми обов'язково поінформуємо.

Пресслужба БМР

У складі постійних депутатських комісій Бучанської міської ради відбулися зміни

Такі рішення прийняли депутати на позачерговій сесії Бучанської міської ради.

Відбулось засідання Бучанської міської виборчої комісії, яке провів голова **Дмитро Гапченко**. На ній було затверджено дві постанови:

- про визнання обраним депутатом Бучанської міської ради VII скликання наступного за черговістю кандидата в депутати, включеного до виборчого списку місцевого осередку політичної партії Всеукраїнське об'єднання «Свобода», **Руденка Костянтина Ігоровича**;
 - про визнання обраним депутатом Бучанської міської ради VII скликання наступного за черговістю кандидата в депутати, включеного до виборчого списку Бучанської міської організації політичної партії Всеукраїнське об'єднання «Батьківщина», **Валер Наталію Василівну**.
- Нагадаємо, що зміни відбулися відповідно до рішення Бучанської міської ради від 26 березня 2020 №4734-76-VII, яким припинено достроково повноваження депутата Бучанської міської ради VII скликання **Окоєва І.М.**

А голову Бучанської міської організації політичної партії Всеукраїнське об'єднання «Батьківщина» **Сотнікова Олега Леонідовича** обрано та зареєстровано депутатом Київської обласної ради VII скликання згідно з постановами Київської обласної виборчої комісії від 06.03.2020 №34 та №42).

На засіданні сесії проект рішення щодо змін у складі комісій після припинення повноважень **О. Сотнікова** та **І. Окоєва** винесла на розгляд у сесійну залу голова виборчої комісії з питань регламенту, правової політики, депутатської етики та контролю за виконанням рішень ради та її виконавчого комітету **Катерина Цип'яшук**.

Депутати одностайно проголосували і вирішили:

– головою комісії з питань реалізації та впровадження реформ, децентралізації та об'єднання територіальних громад стала **Валер Наталія Василівна**.

– заступником голови комісії з питань охорони здоров'я, соціального захисту, екології та проблем Чорнобильської катастрофи став **Руденко Костянтин Ігорович**.

Вітаємо з цим рішенням нових депутатів Бучанської міської ради і бажаємо плідної роботи! Віримо, що вони працюватимуть на розвиток громади!

Пресслужба БМР

ВИКОНКОМ

ВИДАТКИ НА ЗАХОДИ ПРОТИДІЇ ПОШИРЕННЮ ВІРУСУ

Бучанський міський голова **Анатолій Федорук** провів позачергове засідання виконавчого комітету Бучанської міської ради.



Упершу чергу члени виконкому розглянули найтерміновіше питання сьогодення – фінансування видатків на заходи із запобігання та ліквідації надзвичайних ситуацій: послуги із проведення санітарно-гігієнічної обробки приміщень, дезінфекції та дератизації міських і сільських територій, закупівля захисних комбінезонів тощо. А також підтримку людей, що опинилися у складних життєвих обставинах: відповідно до програми «З турботою про кожного» їх буде забезпечено продуктами наборами.

Також присутні погодили надання матеріальної допомоги довгожителю і листоношам та розглянули питання житлово-комунального господарства.

Підтримка медиків Бучанської ОТГ

Бучанський центр первинної медико-санітарної допомоги подякував за підтримку, яку вони отримали для боротьби з епідемією коронавірусу.

«Так, зараз наші медичні працівники на передовій боротьби з вірусом. Але ми відчуваємо, що нам є на кого покластися, адже поруч є надійний тил. Ми вдячні нашим партнерам та спонсорам за своєчасне надання нам необхідних засобів захисту та дезінфекції, попри шалений попит на дану продукцію», - зазначили на своїй офіційній сторінці у Фейсбук медики міста.

Для недопущення розповсюдження вірусу нашим регіоном, було виділено:

Бучанська міська рада.

ОТРИМАНО:

- 5000 масок медичних (отримали одразу при тотальному дефіциті);
 - 50 літрів дезінфікуючих засобів;
 - 10 швидких тестів;
 - на 200 тисяч грн закуплено засобів для лабораторного обстеження;
 - на 100 тисяч грн закуплено респіраторів.
- ОЧІКУЮТЬ:**
- замовлено 150 багаторазових захисних костюмів та 150 захисних окулярів;

На рахунку медзакладу є кошти Бучанської міської ради.



Департамент охорони здоров'я.

ОТРИМАНО:

- 70 масок;
- 5 захисних костюмів багаторазових;
- 3000 рукавичок;
- 6 ртутних термометрів;
- 50 швидких тестів.

Національна служба здоров'я України.

ОТРИМАНО:

- 50 респіраторів високого ступеня захисту;
- 55 захисних костюмів;
- 120 літрів дезінфікуючих засобів для рук;

– 7 бактерицидних ламп;

– матеріал для забору мазків, ємкості в достатній кількості;

ОЧІКУЮТЬ:

– 100 тестів.

«Крамар ЕКО».

ОТРИМАНО:

- 2000 масок;
- 1000 рукавичок;
- дезінфікуючі засоби для рук по 0,5 л - 100 шт.;
- 200 рулонів паперових рушників.

ДОПОМОГА

«Інтератлетика».

ОЧІКУЮТЬ:

- 900 респіраторів;
- 10 000 рукавичок;
- 10 000 шпательів.

«Міліренс»

ОЧІКУЮТЬ:

- 36 багаторазових костюмів.

ФОП Кожуховський Костянтин

ОТРИМАНО:

- 400 респіраторів;
- 160 багаторазових масок;
- 2000 масок медичних;
- на 8000 тис. грн деззасобів для рук;
- 200 шт. одноразових шапочок;
- 1000 метрів тканини для пошиву захисних костюмів та бахил (в роботі);
- замовлено для пошиву 10 захисних костюмів;

– замовлено 44 щитків для обличчя;

Фінансовий ресурс залишився.

Кульчицький Володимир Антонович.

- 5000 масок медичних
- бактерицидні лампи 55 шт. -224 тис. 400 грн;
- деззасобів 1000 літрів на 200 тис. грн

Фінансовий ресурс залишився.

Громадяни Бучі.

- 3600 грн
- Фінансовий ресурс залишився.
- Медики ОТГ дякують усім за підтримку у такий важкий час для всіх!

ОБОВ'ЯЗОК

БУЧАНСЬКА ВАРТА ПРОДОВЖУЄ ПАТРУЛЮВАННЯ СПІЛЬНО З НАЦІОНАЛЬНОЮ ПОЛІЦІЄЮ

«Завдяки прохолодній погоді людей на вулицях небагато, але безвідповідальних вистачає,» - йдеться у повідомленні Громадської організації.



Учасники рейду зафіксували два випадки незаконної торгівлі, один у Ворзелі та один у Бучі. Було проведено роз'яснювальну роботу із запобігання та поширення коронавірусу серед мешканців.

Тел. гарячої лінії Бучанської Варти (цілодобово): +38 063 41 22 440

АКТУАЛЬНО

У громаді працює мобільна бригада медиків для обстеження при підозрі на коронавірусну хворобу

Про таке нововведення повідомили у Бучанському центрі первинної медико-санітарної допомоги: «Ми не тільки закликаємо вас залишатися вдома, але й робимо низку кроків для протидії розповсюдженню коронавірусу на території Бучанської ОТГ».

У Центрі ПМСД роз'яснили, що мобільна бригада виїжджає до пацієнта додому на підставі звернення сімейного лікаря або працівника екстреної ме-



дичної допомоги. На місці медичний працівник оглядає та робить забір біологічних матеріалів у людини з підозрою на коронавірусну хворобу. У разі необхідності мобільна бригада організовує госпіталізацію пацієнта до спеціалізованого закладу. Медичні працівники вкотре наголошують: «Залишайтеся вдома, тримайте зв'язок з вашим лікарем! Ми готові прийти на допомогу».

Другий етап. Що зміниться для пацієнтів?

З 1 квітня стартували зміни у вторинній ланці медичної галузі. Тобто лікарів, які надають спеціалізовану допомогу – консультації, проведення діагностики, лікування, реабілітації та профілактики хвороб, травм, отруєнь, патологічних і фізіологічних станів тощо, (крім лікарів загальної практики – сімейних лікарів). Наприклад ЛОР, хірург, гастроентеролог, ендокринолог і т.д.

ВАЖЛИВІ ЗМІНИ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ:

- запроваджує Програма медичних гарантій – пакет медичних послуг, які держава гарантує пацієнту безоплатно. Головне, пацієнт має мати підписану із педіатром, терапевтом чи сімейним лікарем (первинна ланка) декларацію.
- зарплата лікаря напряму залежатиме від кількості пацієнтів. Якщо їх більше, то вища фінансова плата. Адже лікарні переходять на нову модель фінансування: за кожну надану пацієнтові послугу медзакладу платитиме Національна служба здоров'я України (НСЗУ).
- у той же час пацієнт матиме право обирати, до якого лікаря йому звернутися. Для цього у квітні мають впровадити електронне направлення, яке надає сімейний лікар. Звичайно, пацієнти обиратимуть кращих професіоналів, що спонукатиме інших до розвитку, підвищення кваліфікації та гарного відношення до людей.

Тут є єдина умова – у лікарні має бути підписаний з НСЗУ контракт, тоді вона отримує кошти за надання конкретної медичної послуги. Для пацієнта ця послуга буде безоплатною. У НЗСУ повідомили, що договори за Програмою



медичних гарантій підписали більше 1 500 закладів спеціалізованої медичної допомоги. З них 50 приватних. І зазначили, що фактично всі комунальні медичні заклади (районні, міські, обласні лікарні) країни увійшли в реформу і будуть отримувати кошти за договором

з НСЗУ – гроші підуть за пацієнтом у поліклініку та спеціалізовані заклади.

У Бучанському консультативно-діагностичному центрі розповіли, що теж мають підписаний з НСЗУ договір щодо надання амбулаторно-поліклінічних послуг, а також бронхоскопії, фіброга-

МЕДРЕФОРМА

строскопії, цитоскопії та колоноскопії. Тож прийом спеціаліста центру за направленням від сімейного лікаря буде безкоштовним.

Т. в. о. голови Національної служби здоров'я **Оксана Мовчан** на брифінгу підкреслила, що реформа вторинної ланки дозволить сплачувати тільки за ефективне лікування.

«З'являється новий принцип фінансування. Ми почали вирівнювати дуже суттєві диспропорції, які існували протягом років в медичній системі України. По-перше, у фінансуванні різних видів захворювань, коли, наприклад, на лікування інсультів і інфарктів, від яких страждає велика кількість українців, виділялось тів мільярда гривень на рік, а на стоматологічну допомогу, яка вже багато років не є безоплатною, виділялось понад мільярд», – сказала Оксана Мовчан.

За її розповіддю, у минулих роках лікарні, які застосовували неефективні методики та препарати, отримували від держави таку ж суму як і ті, що впроваджували нові дієві методи.

Всього в програмі медичних гарантій передбачено 27 пакетів медичних послуг, з яких 5 є пріоритетними: лікування гострого інфаркту міокарда; лікування гострого мозкового інсульту; допомога при пологах; неонатальна допомога; ендоскопічні обстеження, спрямовані на ранню діагностику онкологічних захворювань.

«Нас озброїла проти вірусу підтримка людей нашої громади, за це їм велике спасибі»

Сімейний лікар – хто він? Щоб дізнатися, чим саме займається цей медичний фахівець і з яких причин до нього варто звертатися, журналісти БН поспілкувалися з Клавдією Дмитрівною Радченко, сімейним лікарем з тридцятирічним стажем. Працює вона у Бучанському центрі первинної медико-санітарної допомоги, обслуговує дві тисячі двісті наших мешканців, яким щодня надає рекомендації, свою підтримку та за необхідності – лікування.

– Клавдіє Дмитрівно, розпочнемо наше інтерв'ю з традиційного запитання, чи Ви завжди мріяли стати лікарем?

– Не знаю, чи буду я оригінальна у відповіді, але так, завжди. Мрія про медицину як майбутню професію народилася ще в дитинстві. З того часу я дійшла висновку, що своє життя присвячу тим, хто потребує цього.

– Якого принципу дотримуетесь у своїй щоденній діяльності?

– Моє покликання: допомагати людям, про нього я стараюсь ніколи не забувати і щодня йому слідувати. Намагаюсь доброзичливо та уважно ставитися до кожного пацієнта, а також завжди сповнена щирим бажанням допомогти людині.

– На Вашу думку, хорошим лікарем є... хто?

– Спеціаліст, якому можна повністю довірити власне здоров'я та здоров'я свої близьких.

– Розкажіть, з якими проблемами найчастіше звертаються до сімейного лікаря?

– Це простудні захворювання, болі в області серця, проблеми з тиском. Загалом з усіма проблемами, а ми за необхідності уже перенаправляємо пацієнта до вузьких спеціалістів. Зараз в сімейній медицині працювати дуже цікаво, тому що маєш підписані декларації про обслуговування із певною кількістю населення, і допомагаєш цілим сім'ям. І це дуже важливо у час пандемії, тому що ми маємо змогу допомагати хворим навіть в телефонному режимі, знаючи їх супутні проблеми.

– Як зараз, у часи карантину, проходить прийом пацієнтів?

– У нас організована робота так, щоб хворі з температурою та кашлем не стикалися з пацієнтами, які мають інші скарги. Ми дотримуємося усіх карантинних заходів. Намагаємось не скупчувати людей, домовляємось з пацієнтами про конкретний час візиту.

У цей складний час багато людей, слухаючи або читаючи величезний потік негативної інформації, мають нервові потрясіння, а відтак, проблеми з вегето-судинною дистонією, загострення симптомів нервової системи. Найчастіші скарги – неможливість спокійно дихати. Тому моя справа, вчасно



роз'яснити людині та надати належну допомогу. Іноді потрібне лікування амбулаторно, а іноді треба просто заспокоїти людину.

– Нині у зв'язку з пандемією збільшилась кількість пацієнтів, які звертаються до вас?

– Ви знаєте, навпаки. Можна сказати, що зменшилась. Сьогодні всі дуже поінформовані завдяки телебаченню та інтернету. Якщо раніше у людини навіть коли ще не було жодного із симптомів, вона могла звернутись до лікаря, щоб її послушали. То зараз мешканці нашої громади притримуються карантину і знають, коли саме потрібно звернутись до медика. Загалом ми практикуємо так: хворий телефонує мені, і ми вирішуємо, який у нас алгоритм дій надалі – спостереження, обстеження чи лікування.

– У цей час отримуєте багато дзвінків на добу?

– Ми працюємо згідно з протоколом та наказами. Приймаємо дзвінки в будь-який час дня і ночі, і на вихідних, звичайно, теж. Якщо людина вже зателефонувала, то ми маємо практику вести хворого до того часу, поки він не стане здоровим. Тобто контролюємо усіх, хто мав скарги. У разі необхідності здійснюємо прийом чи викликаємо швидку додому.

– Наразі багато людей перебувають у пригніченому психологічному стані. Який настрій у медиків Бучанської ОТГ?

– Ця пандемія нас настільки згуртувала, надала сили та енергію, що в інших умовах такого, напевне, важко було б досягти. Ми

ОСОБИСТИСТЬ

всі розуміємо, що ми медики і це наш поклик. Нас озброїла проти вірусу підтримка людей нашої громади, за це їм велике спасибі. Ми знаємо, як нам захищатись. Маємо низку захисних протиепідеміологічних засобів. Про нас дуже дбає наше керівництво – головний лікар Оксана Іванівна Джам, заступники та завідувачі завжди на зв'язку.

Дуже відповідально відноситься до ситуації Бучанський міський голова Анатолій Федорук і, відчувачи його піклування, ми націлені на боротьбу.

У нас як і завжди тривають наради, які головний лікар починає зі слів «Ми єдина команда». Ми не зупиняємось і вчимося далі. Проходять вебіари та онлайн-навчання з колегами з різних країн, які діляться з нами своїм досвідом, що дуже корисно у цей час.

– Як реагує ваша родина на те, що ви кожен день приймаєте потенційно хворих людей і наражаєте себе на небезпеку?

– Мої рідні мене підтримують і зовсім не бояться, хоч, звичайно, турбуються про мене. Але вони знають, що я не тільки рятую хворих, а їхній захисник теж. Кожна хвороба має свої ускладнення. Я вважаю, що не тільки коронавірус є небезпечним. Наприклад, ще є туберкульоз. Це важка хвороба. Тому обережним потрібно бути завжди.

– Мешканці нашої громади часто просять зробити тест на коронавірус?

– Так просять, але ми маємо чіткі інструкції, в якому випадку це робити потрібно, і дотримуємося їх. Ми маємо тести в наявності і використовуємо їх за потреби.

– У яких випадках займатись самолікуванням категорично забороняється?

– За будь-яких порушень загального стану здоров'я під час вагітності; травм усіх локалізацій, розладів свідомості і чутливості; за наявності будь-яких скарг і симптомів, що виникли вперше; у випадках, коли після покращення виникає погіршення; при високій температурі; кашлі і важкому диханні. Разом з цим, необхідно завжди пам'ятати, що існує небезпека несвочасного звернення до лікаря і, як наслідок, високий ризик ускладнення захворювань та виникнення медикаментозних ускладнень. Тому зателефонуйте своєму лікарю і отримайте консультацію.

– Наостанок, як вважаєте Україна впроваджує із сьогоднішнім викликом?

– «Борімося й поборемо» – такі слова закарбовані у головах наших громадян. Українці на своєму нелегкому шляху бачили різне. Ми перебуваємо довгий час у стані військового конфлікту, який загартував нас всіх та об'єднав, тому неодмінно впораємось і з цим. Я зичу всьому населенню здоров'я.

«Ми працюємо, а ви залишаєтесь вдома».
Спілкувалася Ірина ПАЯСЬ

НА ЧАСІ

Освітній процес не припиняється

Карантин триває, у шкільних коридорах, класах, на подвір'ї – незвична для цих закладів тиша... Але це не канікули. Тож викладачі шкіл Бучанської громади, як і всієї країни, разом з учнями перейшли на нову форму навчання – дистанційну. Наші вчителі і раніше не гребували новітніми технологіями, а тому швидко перелаштувалися, вивчили нові можливості і ведуть уроки онлайн, перевіряють домашні завдання і виставляють оцінки.

«Ми активно працюємо, використовуючи різні засоби зв'язку, – розповіли вчителі Блиставицького закладу середньої освіти І-ІІІ ступенів № 6. – Директор школи Вікторія Михайлівна Топоренко проводить наради зі співробітниками за допомогою Zoom. Цю технологію вчителі також використовують для пояснення нового матеріалу дітям. Практичні заняття відбуваються у Google Classroom. Це дуже зручно, адже відразу виставляються оцінки за виконану роботу, є календар, де діти можуть побачити, коли що потрібно здати. Та й сама робота за допомогою комп'ютера дітям подобається. Також, звичайно, використовується Skype, Viber та Telegram. Зараз ще видавництво «Країна Мрії» закликала охочих долучитися до Програми дистанційного навчання, яку вони пропонують. А це навчальний дидактичний мультимедійний контент для початкових класів».

Педагоги англійської мови розглядають курс відеоуроків до підручників



Smart Junior та Quick Minds, що запропонував тренінговий центр «Лінгвіст».

А в Бучанському НВК «СЗОШ І-ІІІ ст. ЗОШ І-ІІІ ст.» № 4 роз'яснили, що дистанційне навчання – це не лише дати завдання учням, і все.

«Вчителі дають дітям плани уроків для самостійного опрацювання, які містять не просто «прочитай параграф підручника, дай відповідь на запитання», а

теоретичний матеріал, ілюстративне чи графічне зображення (пояснення), лінк на відео для перегляду, check-list для закріплення знань і творче завдання», – зазначили у школі № 4.

Вчителі для навчання учнів використовують різні наявні і доступні ресурси – сайти, соціальні мережі, файлообмінники тощо. За темами уроків підбирають матеріали із завданнями і надсилають на гугл-диск. Проводять тестування і опитування, використовуючи електронну освітню платформу «Мій клас», мережеву спільноту «Всесвіта», освітній онлайн портал «На урок». Багато викладачів проводять уроки в інтернеті навіть за допомогою відеоконференцзв'язку ZOOM, вайберу, скайпу тощо.

У Блиставицькому освітньому закладі розповіли, що свою роботу вчителі висвітлюють на сторінці у соціальній мережі «Facebook» та на сайті школи, де, до речі, батьки можуть побачити оцінки своїх дітей.

Школа – це осередок постійної взаємодії вчителя та школярів. Саме від неї залежить успішність дітей та рівень їхньої зацікавленості навчанням. Завдяки бучанським вчителям молоде покоління, а значить і наша громада, обов'язково будуть успішними.

НА ЧАСІ

МОБІЛЬНИЙ ДОДАТОК ДЛЯ МОНІТОРИНГУ САМОІЗОЛЯЦІЇ ВЖЕ ПРАЦЮЄ

Міністерство цифрової трансформації повідомило про запуск мобільної програми «Дій Вдома» для моніторингу режиму обов'язкової самоізоляції, на якій мають перебувати громадяни, що прибули з-за кордону, з підтвердженням або підозрою на зараження Covid-19.

У разі ігнорування цього режиму, Нацполіція має право накладати штраф, уточнили в пресслужбі Мінцифри.

«Якщо буде порушено режим карантину, а невикористання додатку по суті буде порушенням режиму карантину, вже існують певні врегульовані суми штрафів, які людині потрібно буде заплатити», – зазначив міністр цифрової трансформації Михайло Федоров.

Згідно з інформацією відомства, додаток «Дій Вдома» протягом дня упродовж 14 днів надсилатиме за реєстрованим користувачам до 10 push-повідомлень. У відповідь на них необхідно буде зробити своє фото, під час здійснення якого вмикатиметься зчитування геолокації пристрою, на якому встановлено програму.

Застосунок «Дій Вдома» встановлюється на мобільний телефон користувача лише в тому разі, якщо працівники державних установ Міністерства охорони здоров'я епідеміологічного профілю встановили, що людина потребує самоізоляції.

Таку людину реєструють у відповідній інформаційній системі як ту, що потребує самоізоляції. На мобільний телефон їй надсилають sms-повідомлення з посиланням для встановлення програми. Після встановлення програми користувач має авторизуватися за допомогою номера телефону, за яким його внесли до відповідного реєстру осіб, котрі потребують карантину. Підтвердження номера телефону відбувається за допомогою sms-повідомлення з паролем для входу.

Наступним кроком користувач заповнює інформацію про місце самоізоляції. Після того як людина підтвердила своє прибуття в місце ізоляції, вона робить і надсилає після оповіщення своє фото через відповідну функцію в застосунку. Повідомлення про необхідність зробити фотопідтвердження приходить людині у випадковому проміжку часу. Фото, які людина надсилає під час карантину, перевіряють на відповідність за допомогою штучного інтелекту.

Михайло Федоров повідомляє, що Google вже опублікував додаток. Apple ще на модератції.

ОСВІТА

ВІДБУЛОСЯ ЗАСІДАННЯ АТЕСТАЦІЙНОЇ КОМІСІЇ

Усі члени комісії мали можливість взяти участь у засіданні на базі Бучанської школи № 4, хто був присутнім фізично, хто онлайн.



Організатори дякують колегам-педагогам за підтвердження свого фаху та чекають на результати засідання комісії II рівня. Приємно зазначити, що наші педагоги достойно представили свої здобутки.

Понеділок, 13 квітня

UA-ПЕРШИЙ

6:00 М/с «Попелюшка».
6:30,7:05,8:05 Доброго ранку, Країно!
7:00,8:00,8:55,13:00,15:00,18:00,21:0 0,23:30,2:30,5:20 Новини.
9:00 Т/с «Полдарк». (16+).
10:00 Всеукраїнська школа онлайн. Українська мова.
10:35 Всеукраїнська школа онлайн. Алгебра.
11:05,12:15 Всеукраїнська школа онлайн. Руханка.
11:10 Всеукраїнська школа онлайн. Фізика.
11:45 Всеукраїнська школа онлайн. Історія України.
12:20,16:50 Д/с «Дикі тварини».
13:10,15:10 «На Карантині»: марафон.
16:20,0:30 Телепродаж.
17:30 Перша шпальта.
18:20,3:00 Тема дня.
19:20 Д/с «Суперчуття».
19:55 Д/с «Вижити в дикій природі».
21:25,23:55,2:50,5:40 UA-Спорт.
21:35 «Зворотній відлік».
0:00,3:55 Бюджетники.

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 «Життя відомих людей».
11:15,11:50,12:20,12:35,2:55 «Лю- бий, ми переїжджаємо».
13:05 «Міняю жінку».
14:50 «Світ наживоріт 9: Японія».
15:50 Т/с «Величне століття. Роксолана».
17:10 Мелодрама «Вітер кохання».
19:00 «Секретні матеріали».
20:45 Т/с «Кухня».
22:45 «Гроші».
0:00 «Дубінізми».

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 «Ранок з Інтером».
9:20,18:00,2:20 «Стосується кож- ного».
11:10,12:25 Х/ф «Смерть негідника».
14:00 Х/ф «Трьох потрібно прибрати». (16+).
15:55 «Чекай на мене. Україна».
20:00 «Подорожці».
21:00 «Речдок. Особливий випадок. Сімейна хроніка».
23:50 Х/ф «Дніпровський рубіж».

ICTV

4:50 Скарб нації.
4:55 Еврика!
5:05 Служба розшуку дітей.
5:10 Т/с «Відділ 44». (16+).
5:55 Громадянська оборона.
6:45 Факти тижня.
8:45 Факти. Ранок.
9:10,19:20 Надзвичайні новини з К. Стогнієм.
10:00 Секретний фронт.
10:55,13:20 Х/ф «Подорож до центру Землі».
12:45,15:45 Факти. День.
14:50,16:20 Х/ф «Призначення».
17:05 Х/ф «Примарний патруль».
18:45,20:55 Факти. Вечір.
20:15 Теорія змови.
21:20 Т/с «Нюхач». (16+).
22:20 Свобода слова.

23:45 Х/ф «Гра». (16+).

НОВИЙ КАНАЛ

5:55,7:15 Kids' Time.
6:00 М/с «Шоу Луні Тюнз».
7:20 Т/с «Друзі».
9:20 Діти проти зірок.
11:10 М/ф «Як вкрасти перо Жарптиці».
12:50 Х/ф «Принц Веліант».
14:20 Х/ф «Тінь». (16+).
16:50 Х/ф «Доктор Стрендж». (12+).
19:00 Від пацанки до панянки. (16+).
21:10 Х/ф «Володар стихій». (16+).
23:10 Х/ф «Піранії». (18+).
1:00 Т/с «Київ вдень і вночі». (16+).

СТБ

7:00 Все буде добре!
8:40 Неймовірна правда про зірок.
10:35 Слідство ведуть екстрасенси.
11:25 Т/с «Коли ми вдома».
12:20,14:50 МастерШеф. (12+).
14:30,17:30,22:00 Вікна-Новини.
15:45 Хата на тата. (12+).
18:00 СуперМама.
18:55 Один за всіх. (16+).
20:15,22:45 Т/с «У кожного свій обман». (12+).
22:50 Т/с «Щасливий квиток». (16+).
0:40 Містичні історії з П. Костіциним.

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 Зоряний шлях.
11:20 Місія: краса.
12:20,15:30,3:45 Реальна містика.
16:00 Історія одного злочину. (16+).
18:00 Т/с «Відважні». (16+).
20:10 «Говорить Україна».
21:00 Т/с «Консультант». 1 і 2 с.
23:30 Т/с «Інша я», 1 і 2 с. (12+).
1:30 Телемагазин.
2:00 Т/с «Інша я». (12+).
4:45 Агенти справедливості. (16+).

ТК «КІЇВ»

8:00,9:00,10:00,11:00,13:00,14:00,15: 00,16:00,17:00,18:00,19:00,20:00,21: 00,23:00,1:10,3:05,5:00 СТН.
8:10,9:10,9:50,10:10,10:55,11:10,11:5 5,3:30,5:25 Ранок на карантині.
9:30 Брифінг МОЗ.
10:30,11:30,12:30,13:30 Відкритий урок.
12:00,19:20,21:20,23:20 Брифінг мера м. Києва В. Кличка.
12:20,19:50 Якісне життя.
13:10 Мультяндія.
14:10,15:10,16:10,17:10,18:10,20:10, 23:40,1:35 Спецпроект «Карантин».
19:15,21:15,23:15 Погода.
19:40 Служба порятунку.
21:40,6:55 Т/с «Окуповані», 14 с. (22:25 Голос Америки.
22:55 «Українська Національна Лотерея».

Вівторок, 14 квітня

UA-ПЕРШИЙ

6:00 М/с «Попелюшка».
6:30,7:05,8:05 Доброго ранку, Країно!
7:00,8:00,8:55,13:00,15:00,18:00,21:0 0,23:15,2:30,5:20 Новини.
9:00 Т/с «Полдарк». (16+).
10:00 Всеукраїнська школа онлайн. Українська література.
10:35 Всеукраїнська школа онлайн. Фізика.
11:05,12:15 Всеукраїнська школа онлайн. Руханка.

Відповіді на сканворд у № 13

А	В	Е	Перо- жий гаски	С	О	М	Рух- лоща	↓	Ж	А	П	У	Ц	И	Н
Міра	Антипа- риз	И	Мав	↓	И	Риби в Росії	Хви- рання риби	Хви- рання риби	Р	...Пана	Хви- рання риби	С	Хви- рання риби	Хви- рання риби	Хви- рання риби
Ракети- тина	П	Е	К	Л	О	Серг	М	О	Л	О	Т	С	Ф	С	Ф
Е	Пана	Й	Виско- не шпаль- тини	А	Б	Р	А	К	А	Д	А	Б	Р	А	А
Ф	А	Джас- ков	К	Насті- пати	Відповіді на сканворд у № 13						А	В	У	А	Р
Е	Частки- сяку	Т	А	З							Висока басу	Робота- ння риби	Р	Н	К
С	Е	Р	П	Панова- на зброя							Перелі- тний косяк	Д	Я	К	К
... і мист	Панова- на зброя	О	Р	Т							Висока басу	Д	Я	К	К
Міра- ний рай	О	М	А	Р	Відповіді на сканворд у № 13						Р	Е	К	О	О
Д	Світло- лова жові	Б	Л	О							Паров- ий потяг	А	Н	Я	Я
Ю	Ана- л дошки	Одини- цю	Панова- на зброя	Т							Пана	А	Р	С	Е
Й	Панова- на зброя	А	Г	У							Робота- ння риби	А	Л	О	М
М	И	Р	Р	А	Відповіді на сканворд у № 13						А	Л	І	І	І
Прова- ння сирів	Місто- пори в Європі	Світло- лова жові	А	Р							А	Л	І	І	І
А	Д	Е	Н	И							А	Л	І	І	І
Білий- лова жові	А	К	Р	Г							А	Л	І	І	І
Д	Я	Т	Е	Л	Відповіді на сканворд у № 13						А	Л	І	І	І
Відео- ний скан- ворд	А	К	Р	Г							А	Л	І	І	І
Відео- ний скан- ворд	А	К	Р	Г							А	Л	І	І	І
Л	І	Д	Е	Р							А	Л	І	І	І

11:10 Всеукраїнська школа онлайн. Історія України.
11:45 Всеукраїнська школа онлайн. Біологія.
12:20 Всеукраїнська школа онлайн. Географія.
13:10,15:10 «На Карантині»: марафон.
16:20,0:30 Телепродаж.
12:50 Д/с «Дикі тварини».
17:30 Схеми. Корупція в деталях.
18:20,3:00 Тема дня.
19:20 Д/с «Суперчуття».
19:55 Д/с «Вижити в дикій природі».
21:35,23:55,5:50 UA-Спорт.
21:45 Наші гроші.
22:15 Святі та грішні.
0:00 #@)?\$0 з Майклом Щуром.

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 «Життя відомих людей».
11:15,11:50,12:20,12:35,1:55 «Лю- бий, ми переїжджаємо».
13:05 «Міняю жінку».
14:50 «Світ наживоріт 9: Японія».
15:55 Т/с «Щасливий квиток». (16+).
17:10 Мелодрама «Вітер кохання».
19:00 «Секретні матеріали».
20:45 Т/с «Кухня».
22:45,0:25 «Одруження наосліп».

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».
11:00 Т/с «Мене звуть Мелек».
12:25 Т/с «Не відпускай мою руку».
13:25 Т/с «Погана кров». (16+).
14:20 «Україна вражає».
14:45,15:40 «Речдок».
16:35 «Речдок. Особливий випа- док».
18:00,19:00,2:15 «Стосується кожного».
20:00 «Подорожці».
21:00 «Речдок. Особливий випадок. Сімейна хроніка».

23:45 Х/ф «Ігри дорослих дівчаток».

ICTV

4:30 Факти.
4:55 Т/с «Відділ 44». (16+).
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.
11:10 Х/ф «Живим чи мертвим».
12:45,15:45 Факти. День.
13:20 Х/ф «Орлиний зір». (16+).
15:20,16:20 Т/с «Пес». (16+).
17:50 Т/с «Рішає Оністрат». (16+).
18:45,21:00 Факти. Вечір.
21:20 Т/с «Нюхач». (16+).
23:00 Х/ф «Ласкаво просимо у Зомбіленд». (18+).

НОВИЙ КАНАЛ

5:55,7:05 Kids' Time.
6:00 М/с «Шоу Луні Тюнз».
7:10 Т/с «Друзі».
9:30 Т/с «Відчайдушні домогосподарки». (16+).
11:20 Х/ф «Назад на Землю».
13:00 Божевільна зірка. (12+).
15:00,19:00 Хто проти блондинок.
20:50 Х/ф «Земля після нашої ери». (22:40 Х/ф «Піранії 3DD». (18+).

СТБ

5:55,8:45,9:15 Т/с «Коли ми вдома».
7:00 Все буде добре!
12:00,14:50 МастерШеф. (12+).
14:30,17:30,22:00 Вікна-Новини.
15:40 Хата на тата. (12+).
18:00 Супермама.
18:55 Один за всіх. (16+).
20:15,22:45 Т/с «У кожного свій обман». (12+).
22:50 Т/с «Щасливий квиток». (16+).
0:40 Містичні історії з П. Костіциним.

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 Зоряний шлях.
11:20 Місія: краса.
12:20,15:30,3:50 Реальна містика.
16:00 Історія одного злочину. (16+).

18:00 Т/с «Відважні». (16+).
20:10 «Говорить Україна».
21:00 Т/с «Консультант», 3 і 4 с.
23:20 Контролер.

ТК «КІЇВ»

8:00,9:00,10:00,11:00,13:00,14:00,15: 00,16:00,17:00,18:00,19:00,20:00,21: 00,23:00,1:10,3:05,5:00 СТН.
8:10,9:10,9:50,10:10,10:55,11:10,11:5 5,3:30,5:25 Ранок на карантині.
9:30 Брифінг МОЗ.
10:30,11:30,12:30,13:30 Відкритий урок.
12:00,19:20,21:20,23:20 Брифінг мера м. Києва В. Кличка.
12:20,19:50 Якісне життя.
13:10 Мультяндія.
14:10,15:10,16:10,17:10,18:10,20:10, 23:40,1:35 Спецпроект «Карантин».
19:15,21:15,23:15 Погода.
19:40 Київські історії.
21:40 Київські історії.
22:55 «Українська Національна Лотерея».

Середа, 15 квітня

UA-ПЕРШИЙ

6:00 М/с «Попелюшка».
6:30,7:05,8:05 Доброго ранку, Країно!
7:00,8:00,8:55,13:00,15:00,18:00,21:0 0,23:15,2:30,5:20 Новини.
9:00 Т/с «Полдарк». (16+).
10:00 Всеукраїнська школа онлайн. Англійська мова.
10:35 Всеукраїнська школа онлайн. Геометрія.
11:05,12:15 Всеукраїнська школа онлайн. Руханка.
11:10 Всеукраїнська школа онлайн. Хімія.
11:45 Всеукраїнська школа онлайн. Географія.
12:20,16:50 Д/с «Дикі тварини».
13:10,15:10 «На Карантині»: марафон.
16:20,0:30 Телепродаж.
17:30 Наші гроші.
18:20 Тема дня.
19:20 Д/с «Суперчуття».
19:55 Д/с «Особливий загін».

21:35,23:55,5:50 UA-Спорт.
21:45 #@)?\$0 з Майклом Щуром.
22:15,3:00 Т/с «Епоха честі».

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 «Життя відомих людей».
11:15,11:50,12:20,12:35,1:55 «Лю- бий, ми переїжджаємо».
13:05 «Міняю жінку».
14:50 «Світ наживоріт 9: Японія».
15:50 Т/с «Величне століття. Роксолана».
17:10 Мелодрама «Вітер кохання».
19:00 «Секретні матеріали».
20:45 Т/с «Кухня».
22:45,23:45 «Світ наживоріт 11: Китай».

ІНТЕР

5:25,23:00 «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 Т/с «Не відпускай мою руку».
13:25 Т/с «Погана кров». (16+).
14:20 «Україна вражає».
14:45,15:40 «Речдок».
16:35 «Речдок. Особливий випа- док».
18:00,2:20 «Стосується кожного».
20:00 «Подорожці».
21:00 «Речдок. Особливий випадок. Сімейна хроніка».
22:00 «Ватутін».

ICTV

4:35 Факти.
4:55 Т/с «Відділ 44». (16+).
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.
11:10,13:15 Х/ф «Колонія». (16+).
12:45,15:45 Факти. День.
13:25 Х/ф «У пастці часу».
15:25,16:20 Т/с «Пес». (16+).
17:50 Т/с «Рішає Оністрат». (16+).

				Араб- ський титул	Неотруй- на змія	Місто в Греландії	“Чімб” нашкодо сонця				Трансеза
Танців- ния в Японії	Загостре- ний стовп	Гурель- ний селянин	Ані ...	Хетська богиня	Запереч- на частка		Перша буква кирилиці	Країна в Африці	Кондит. виріб		Місце для молотби
Острів в Індонезії								Руні- канос			→
Гніт			Фабрика літаків								Вулкан на о. Сицилія
→											
... Лучко	Голов- ний убір	Шар гірської породи	Спеціаль- ність ученого				Місто в Шотландії		Цинитель витонче- ного		→
→											
“Лада”	Ціль політика	Напис на ципі					Знаряддя швачки	Брюс ...	... Ліннсей		
→							Доля у буд- дистів	Віслоз з М/ф			Реакція Вас- сермана
	Партія в теплі			Невіль- ник	Символ			Реклам- ний агент- ство	Озеро в Казах- стані		→
				Стародавнє гребе- ське судно	↓	Батьківсь- кі ...	Озеро в Пів. Америці				Англ. філософ
Під- злани	Механізм фото- апарата	Доросла комаха				Дорожня аварія			Великий собака	Пані у Франції	→
	“Чарів- ник країни...”		Ангол на Кавказі			Др. жителі Сканди- навії					
	Різновид жирафа	↓	Собака	↓	Країна Прибай- тики			Грошова одиниця Лаосу	Зв’язок гризнів- ків	Місто- порт в Бразилії	→
	Нова еконо- м. політика	Літера- турний жанр				3,14		Карлико- вий бик			
	→		Вид рослин				Викона- вель вироку		Шарф із пр’я	Зарядже- на частинка	
→				Біла глина				Сосно- вий ліс			
Ом		Яр	↓	Хижий птах	↓	Застільна промова	↓	Японсь- кий театр	Орган. об’єд- нання		
Онові- ний рід літера- тури	↓	Одиниця напруги						Столиця Куби			



ДОМАШНІЙ ГІГРОМЕТР

Приготуйте розкрити шишку (краще сосни) і миску з водою.

Покладіть шишку у воду і залиште на півгодини. Невдовзі ви побачите, що шишка закрилася, щільно притиснувши лусочки. Але якщо дістати її з води і дати висохнути – вона знову відкриється.

Пояснення. Таким чином відбувається захист пилку, який міститься в поглибленнях лусочок. Під час дощу лусочки закриваються, у суху погоду – знову відкриваються, і пилок має змогу вільно поширюватися навкруги.



ЛАВА-ЛАМПА

Приготуйте: прозору пластикову пляшку або склянку, воду, рослинну олію, розчинений харчовий барвник, аспірин чи іншу шипучу пігулку, ліхтарик.

Налийте води до половини пляшки, долийте до верху масло. Відразу можна



Час з дитиною: досліді в домашніх умовах

Ми звикли, що досліді проводять або вчені у своїх лабораторіях, або вчителі фізики та хімії на уроках в школі. Але є прості експерименти, які можна втілити навіть вдома. У результаті ваше спілкування із дитиною буде не лише цікавим, а і матиме корисні наслідки: ви зможете відповісти на питання і доступно пояснити складні речі. А крім того, продемонструєте малечі зв'язок між різними явищами у світі, що нас оточує.

пояснити дитині, що масло залишається зверху, тому що його щільність менша. Додайте барвник і пігулку.

Розчин прийшов у рух: масло і фарба починають мінятися місцями, нагадуючи гелеві лампи. Для більшого ефекту потрібно посвітити ліхтариком крізь лампу.

Пояснення. Пігулка, розчиняючись, виділяє вуглекислий газ, який легше води і масла. Тож бульбашки CO₂ піднімаються вгору, забираючи із собою краплі H₂O. Вони проходять крізь масло, але згодом падають під власною вагою. З часом процес закінчиться, і розчин знову стане двошаровий.

ДОЗВІЛЛЯ

МУЗИЧНА КУЛЬКА

Потрібні: гайка і повітряна кулька.

Кидаємо гаечку в кульку і після – надуваємо і зав'язуємо. Тепер розкручуємо кульку і... чуємо дивні звуки, схожі на дзигжання.

Пояснення. Під час кручення гайка ти-хенько третється по кульці, яка в цей час досить сильно підсилює звук, звідси і різне дзигжання.



КОЛЬОРОВА ПІНА

Приготуйте: стакан, дріжджі, харчовий барвник, перекис водню, рідке мило. Чайну ложку дріжджів розчиняємо у невеликій кількості теплої води і додаємо столову ложку рідкого мила, розмішуємо і додаємо барвник та пів склянки перекису водню.

Утворюється багато піни, яка починає підніматися вгору і стрімко «виходити з берегів».

Пояснення. Дріжджі містять речовини, при взаємодії яких з перекисом виділяється кисень. Завдяки цьому газу в милі утворюється багато бульбашок – піна.

Ніколи не забороняйте дітям це робити

Молоді батьки настільки занурені в турботу про свою дитину, що часто намагаються захистити її навіть від тих речей, які їй елементарно потрібні для розвитку. Тому так часто ми чуємо на вулиці: «Не чіпай! Не ходи! Впадеш! Розбі'єшся!» тощо.

Ми програмуємо малюка на бездіяльність, аби тільки нам було спокійно, а потім дивуємося, чому дитина ні до чого не прагне, коли стає старшою. Оберігати дитину від реальної небезпеки потрібно, але є ті речі, які ні в якому разі не можна забороняти.

ЇСТИ САМОМУ

Звичайно, набагато простіше і чистіше нагодувати дитину самій. Але, заборонивши самостійно донести ложку до рота, ми заважаємо малюку дорослішати, відчувати себе великим, впевненим у своїх силах, брати на себе відповідальність.

ДОПОМАГАТИ МАМІ

Ми постійно турбуємось, що малюк щось розбі'є, розліє, не донесе до потрібного місця і всіляко його обсмикуємо і контролюємо, щоб він ні в якому разі нічого не чіпав і не розсипав. А проходить кілька років і скарги змінюються на інші: «Він нічого не хоче робити!».

Малюку дуже важливо відчувати свою значимість, розуміти, що він потрібен. А ще йому дуже потрібні похвала від батьків. Так що просіть дитину допомогти вам, дозволяйте допомагати та дякуйте за це, навіть якщо підлога протерта зовсім не ідеально, а половина борошна для млинців опиняється на столі. Дитина обов'язково навчиться цього!

ПОМИЛЯТИСЯ

Помилки важливі як для дітей, так і для дорослих. Не забороняйте малюку помилятися, дозволяйте перевірити свої сили, щось зробити правильно, щось – не дуже. Життя без помилок – прямий шлях до бездіяльності.

ВИЩАТИ, КРИЧАТИ, БІГАТИ І СТИБАТИ ПО БУДИНКУ

Тобто, іншими словами, активно висловлювати свої емоції. Для дитини це



і своєрідна гра, і спосіб розслабитися і виплеснути енергію, особливо якщо йдеться про рухомих і темпераментних дітей. Не намагайтеся переробити ваше чадо, звичайно, пояснювати і виховувати потрібно, але все це повинно працювати в суспільстві, на вулиці, в лікарні або в дитячому садку. А вдома дозволяйте бути дитині такою, якою вона є.

МАЛЮВАТИ САМОМУ ФАРБАМИ

На жаль, не всі дають своєму юному художнику розбіг для фантазії. Відмовки стандартні – забрудниться, помалює стіни, наїсться хімії. Все це можна звести до мінімуму, якщо вибрати місце, яке легко відмити, зняти одяг – нехай і на собі помалює, дати нетоксичні фарби. Творчість – особливо малювання – не просто розвиває уяву, це виплеск емоцій в найправильнішій формі, пізнання сущого і відображення внутрішніх переживань малюка.

ЧІПАТИ ТЕНДІТНІ РЕЧІ

Не можна забороняти дитині чіпати тендітні речі. Краще будьте пильними та пояснюйте дитині, що з оцим вар-

то бути обережнішим, кажіть, де може бути небезпека, як краще поводитися з цією річчю. Розкажіть, що її можна помацати, роздивитися, а потім акуратно покласти на місце. Малюку часто просто хочеться доторкнутися. І йому складно буде навчитися берегти речі, якщо він не усвідомлює їх крихкість.

ЛАЗИТИ ПО СПОРТИВНОМУ МАЙДАНЧИКУ НА ВУЛИЦІ

Найкращий спосіб уникнути падіння та забоїв – навчити триматися руками. І вміти добре триматися руками. Нехай тренується, і тоді ви будете спокійнішими.

НЕ ДОЇДАТИ ОБІД

Організм дитини – сформована біосистема, яка, якщо ви попередньо не нагодуєте її солодощами, достеменно знає, що потрібно з'їсти і в якій кількості. Організм це відчуває і підказує дитині, набагато краще, ніж це можете знати ви. Тому для формування правильного ставлення до їжі та щоб не закріпити звичку переїдати, дозволяйте дитині самій регулювати розмір власної порції

обіду. повірте, це дасть змогу уникнути в майбутньому великої кількості проблем зі шлунково-кишковим трактом.

ВИСЛОВЛЮВАТИ СВОЮ ДУМКУ

Начебто сьогодні ми всі достатньо грамотні і знаємо, що дитина – це повноцінна особистість зі своїми думками, бажаннями і примхами. Але часто в пориві емоцій у нас все-таки виринає – «що ти розумієш», «я краще знаю, що тобі потрібно», «тому що я так сказала». По-перше, не факт, що ми маємо рацію в своїх переконаннях, а, по-друге, пам'ятайте, що для дитини це не аргумент. Розмовляйте з ним на рівних, не лініуйтеся пояснювати і постійно спілкуватися, прислухайтеся до вашого малюка, і побачите, як швидко ви опинитеся на одній хвилі.

СТАВИТИ ЗАПИТАННЯ

Усі діти допитливі. Це природно – так вони пізнають світ. Тому їм не можна забороняти запитувати, а на поставлені запитання потрібно неодмінно відповідати. Особливо на складні: ніколи не відмахуйтеся «почитай», «подивися»... Навіть якщо не знаєте відповіді, запропонуйте: «пошукаймо відповідь разом». Окрім того, таке спілкування зміцнює ваш зв'язок із дитиною.

БУТИ ЖАДІБНИМ

Не змушуйте дитину ділитися. Дозвольте їй самій вирішувати, як чинити зі своїми іграшками, давати їх кому-сь або ні. І ніколи не соромте за це. Життя саме навчить, як потрібно робити, щоб однолітки ставились до тебе з пошаною.

БОЯТИСЯ

Боятися – це нормально, причому не тільки для дітей, а й для дорослих. Замість того, щоб казати «не бійся» або сварити, краще усе детально пояснити дитині. Неодмінно обійміть, щоб вона відчувала вашу підтримку.

Тож ставтеся до вашої дитини з розумінням і пошаною, і це неодмінно вплине на ваші стосунки у майбутньому.

Підготувала Ірина ПАЯСЬ

На період карантину вихованці гуртка Бучанського центру позашкільної освіти «Графіка та живопис», працюючи дистанційно, виконують навчальну програму. Діти разом із керівником Олесею Шевчук шукають нові ідеї для творчості.



ВЕЛИКОДНЯ ІСТОРІЯ



Що розповісти про Великдень

Наближається найсвітліше християнське свято Христового Воскресіння, яке чекають не тільки дорослі, а й діти. Та для дітлахів ця подія має інакше значення: смачна випічка, різнокольорові писанки, солодощі та святковий настрій.

Однак приходить час, коли малечі необхідно розповісти про цей великий день, привчаючи та пояснюючи християнські звичаї та обряди.

З чого ж почати? Почніть з найголовнішого та бажано без подробиць, щоб дитині легше було сприйняти саму суть свята. Розкажіть про народження Христа, про те, який він був добрий та як любив кожну людину. Як помер за те, аби всі жили в щасті, мирі й злагоді та воскрес піднявшись на небеса. Розпочніть розмову за кілька днів до

Великодні, щоб у малечі був час зрозуміти повідану вами історію та поставити запитання, які виникнуть під час осмислення нею нової інформації.

ІСТОРІЯ ПРО ХРИСТА ДЛЯ МАЛЮКІВ

Колись давно народився маленький хлопчик Божий син Ісус Христос. Він ріс надзвичайно доброю та сердечною дитиною. Коли підріс, почав багато подорожувати світом та розповідати людям про любов, доброту та прекрасне вічне життя. Христос навчав

людей допомагати один одному, не робити зла та прощати недобрі вчинки. А ще Ісус допомагав хворим людям, зцілюючи їх від недуги. Завидуючі царі злякалися того, що люди полюбили Христа більше за них. Тому схопили Божого сина, катували його, а потім розіп'яли на хресті. Та Ісус добровільно прийняв всі муки та смерть, щоб очистити людські душі від зла і таким чином подарувати людству вічне щастя. На третій день після поховання Христа сталося диво – він воскрес, довісивши всім, що душа є безсмертною. З тих пір люди згадують Христа в день його воскресіння та дякують йому за його вчинок та за можливість жити й насолоджуватися життям.

Обов'язково поясніть малечі, що святкові паски та крашанки символізують нове життя.

ІСТОРІЯ ПРО ФАРБУВАННЯ ЯЄЦЬ ДЛЯ МАЛЮКІВ

На Великдень до тодішнього царя прийшла Марія з радісною новиною, що Христос воскрес й подарувала правителю куряче яйце, як символ нового життя. Та цар розсміявся й не повірив у диво. Він висміяв Марію та сказав, що скоріше це яйце стане червоним, ніж він повірить в цю нісенітницю.

Та як тільки цар це сказав, як сталося нове диво, яйце враз стало червоним. Цар тільки й зміг сказати: «Воістину воскрес!». З тих пір яйця почали фарбувати у різні кольори, а червоний є символом нового життя.

Паска – великодній хліб, головна страва на столі в цей святковий день.

Згодом, коли дитина осмислить історію з головними фактами, вам залишиться відповісти на запитання малюків, доповнюючи загальну картину деталями.

Підготувала **Тетяна ДОМАРЄВА**

ДОБРА СПРАВА

Допомога від бучанських школярів на фронт

Учні, батьки, вчителі і представники адміністрації Бучанської школи №4 відправили чергову посилку для воїнів, що боронять мир на сході України, у місті Авдіївці, що на Донеччині.



Наші захисники переказують вітання всім добровольцям і бажають доброго здоров'я! Цей вантаж, як і будь-яка інша допомога, за нинішніх складних умов видався вельми доречним.

Дякуємо усім причетним, що не забуває про тих, хто боронить наше життя.

НА ЧАСІ

ДЕРЖАВНИЙ КОРДОН УКРАЇНИ ТЕПЕР МОЖНА ПЕРЕТНУТИ ЛИШЕ АВТОТРАНСПОРТОМ

З 7 квітня Державний кордон України можна перетнути лише автотранспортом і лише у 19 пунктах пропуску. Це передбачено внесеними змінами до розпорядження Кабінету Міністрів України №288-р «Про тимчасове закриття деяких пунктів пропуску через державний кордон та пунктів контролю і припинення в них пішохідного сполучення».

Відповідно до внесених змін, з 00 год. 00 хв. 7 квітня 2020 року тимчасово закритими будуть 115 пунктів пропуску, ще у 28 пунктах пропуску тимчасово припинене пішохідне сполучення.

Крім того, в Україні іншими урядовими документами тимчасово закрито пункти пропуску (пункти контролю) через державний кордон для міжнародного пасажирського залізничного, повітряного, автотомобільного (для автобусів) сполучення.



ОФІЦІЙНО

Мінцифри запустило портал державних послуг «Дія»

Відкрити власну справу за 10 хвилин, оформити допомогу при народженні дитини, отримати необхідну довідку, перевірити дані про себе в державних реєстрах. Відтепер усе це можна швидко та зручно зробити онлайн на порталі державних послуг «Дія».

На порталі вже можна отримати 27 публічних послуг онлайн, зокрема – стати підприємцем, змінити вид діяльності чи припинити її. Оформити довідку про несудимість, допомогу при народженні дитини чи щомісячне відшкодування вартості послуг із догляду за дитиною до трьох років. Подати позов до суду, зареєструвати авто або отримати послуги, пов'язані з документами водія, оформити низку ліцензій, дозволів чи отримати витяги з реєстрів.

У Кабінеті громадянина доступні документи, що відображаються у мобільному застосунку «Дія», – свідоцтво про реєстрацію транспортного засобу та посвідчення водія. Пізніше будуть також доступні цифровий паспорт громадянина України у вигляді ID-картки та біометричний паспорт громадянина України для виїзду за кордон.

У Кабінеті громадянина надаватиметься доступ до особистої інформації в державних реєстрах.



Зараз підключено 5 реєстрів:

1. Єдиний державний реєстр юридичних осіб, фізичних осіб-підприємців та громадських формувань
2. Державний реєстр речових прав на нерухоме майно
3. Єдиний державний реєстр зареєстрованих транспортних засобів та їх власників Міністерства внутрішніх справ
4. Державний земельний кадастр
5. Державний реєстр обтяжень рухомого майна

Для отримання послуги на порталі «Дія» необхідно мати електронний підпис, також можна авторизуватися за допомогою сервісу id.gov.ua.

ЗАКОНИ

ЯК ВІДБУВАТИМЕТЬСЯ ПЕРЕОФОРМЛЕННЯ ДОПОМОГИ ДЛЯ МАЛОЗАБЕЗПЕЧЕНИХ РОДИН ПІД ЧАС КАРАНТИНУ?

30 березня 2020 року Верховна Рада України ухвалила Закон України (реєстр. № 3275 від 29.03.2020), яким передбачено на період карантину, пов'язаного з поширенням COVID-19, продовжити строк виплати раніше призначеної державної соціальної допомоги малозабезпеченим сім'ям без подання необхідних документів до органів соціального захисту населення.



Після закінчення терміну дії карантину або обмежувальних заходів орган соціального захисту населення здійснить перерахунок розміру виплаченої державної соціальної допомоги на підставі поданої особою заяви та необхідних документів.

10.04.2020 року о 11-00 год відбудеться встановлення та погодження меж земельної ділянки в натурі (на місцевості) та закріплення межових знаків земельної ділянки за проектом землеустрою щодо відведення земельної ділянки у власність гр. Сотніковій О.Л. за адресою: смт. Гостомель по вул. Я.Мудрого.

Просимо з'явитися для погодження меж та підписання Акту прийомки-передачі межових знаків на зберігання власників суміжних земельних ділянок гр. Осадчу Г.І., гр. Білецького І.І. та гр. Осадчого В.А.

10.04.2020 року о 11-00 год відбудеться встановлення та погодження меж земельної ділянки в натурі (на місцевості) та закріплення межових знаків земельної ділянки за проектом землеустрою щодо відведення земельної ділянки у власність гр. Білоцерківському О.І. за адресою: смт. Гостомель по вул. Я.Мудрого.

Просимо з'явитися для погодження меж та підписання Акту прийомки-передачі межових знаків на зберігання власників суміжних земельних ділянок гр. Кірічкова О.Л. та гр. Осадчу Г.І.

Українська «Мрія» вперше після перерви піднялася в небо

Найбільший та найпотужніший у світі транспортний літак Ан-225 «Мрія» після модернізації розпочав випробувальні польоти.

«Ан-225 виконує випробувальні польоти після модернізації. Зокрема, було встановлено нову систему керування силовою установкою українського виробництва», – йдеться у повідомленні ДП «Антонов»



ОФІЦІЙНО

Українським пенсіонерам підвищили пенсії

Кабінет Міністрів України прийняв рішення про підвищення пенсійних виплат і надання соціальної підтримки окремим категоріям населення.

Відповідне рішення ухвалено на засіданні уряду. Зокрема, запровадження з квітня 2020 року щомісячної виплати в розмірі до 500 грн пенсіонерам старше 80 років, у яких розмір пенсії не перевищує 9205 грн.

«При цьому ми встановлюємо для таких пенсіонерів зі страховим стажем для жінок 20 років, а для чоловіків 25 років, що не може бути пенсійна виплата менш як 2600 грн. Тому що зараз така виплата 2000 грн. Тому ми пропонуємо провести такий перерахунок, і таку компенсацію отримають 1,5 млн пенсіонерів», – сказала міністр соціальної політики Марина Лазебна.

Також рішення уряду передбачає проведення в травні 2020 року індексації пенсій.

«У травні провести індексацію пенсій на 11%. Але ми знаємо, що не всіх пенсіонерів торкнеться така індексація, і ми порахували, що 7 млн пенсіонерів отримають близько 260 грн. Тому ми пропонуємо тим пенсіонерам, які не будуть охоплені такою повномасштабною індексацією, і в яких є стаж роботи 30 років для жінок і 35 років для чоловіків, також для них підвищити мінімальну пенсійну виплату до 2100 грн», – зазначила Лазебна.

Міністр підкреслила, що, з урахуванням збільшення пенсійних виплат, таке підвищення охопить понад 8,5 млн пенсіонерів. Також, згідно з прийнятою постановою, у квітні проведуть виплату



одноразової допомоги в розмірі 1 тис. грн для 10 млн пенсіонерів, які отримують станом на 1 квітня 2020 року пенсію менш як 5 тис. грн. «Крім того, цю виплату отримають близько 600 тис. осіб, які отримують соціальну допомогу, а це діти з інвалідністю, особи з інвалідністю з дитинства, особи, які не мають права на пенсію, а також одержувачі тимчасової державної соціальної допомоги для людей, які досягли пенсійного віку, але не мають права на пенсійну виплату. Вони також отримають гарантовано по 1 тис. грн», – сказала Лазебна.

Міністр зазначила, що виплати будуть проведені після внесення змін до бюджету і затвердження необхідних фінансових документів. «Якщо це все станеться, то вже з 14 квітня Пенсійний фонд нарахує всі ці виплати, і люди отримають по 1 тис. грн», – зазначила Лазебна.

Забезпечення додаткових соціальних та економічних гарантій

Президент України Володимир Зеленський підписав Закон «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України, спрямованих на забезпечення додаткових соціальних та економічних гарантій у зв'язку з поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19)» № 540-IX, який парламент ухвалив 30 березня 2020 року.

Документом передбачені додаткові соціальні та економічні гарантії для підтримки громадян і бізнесу в умовах протидії поширенню коронавірусу в Україні. Закон, зокрема, передбачає доплату в розмірі до 300% заробітної плати медикам та іншим працівникам, задіяним у лікуванні хворих на COVID-19, а працівникам соціального захисту населення, які надають послуги громадянам, котрі перебувають удома, – до 100% заробітної плати.

Крім того, уряд отримує право на період карантину встановлювати граничні ціни на товари протиепідемічного призначення та соціально значущі товари. Закон також передбачає, що операції з увезення в Україну ліків, медичних виробів та обладнання для протидії COVID-19 та їхнє постачання звільняється від сплати ПДВ.

Закон, який підписав Глава держави, дасть змогу також вирішити питання із забезпеченням антисептиками – встановлено нульовий акциз та спрощено адмінпроцедури виробництва і закупівель спирту для дезінфекторів.

Документом передбачено й виплату допомоги з часткового безробіття пра-

цівникам малих і середніх підприємств, для яких будуть збережені робочі місця під час карантину.

Крім того, спрощується оформлення дистанційної роботи – працівники мають право розподіляти робочий час на свій розсуд, а виконання дистанційної роботи не призводить до будь-яких обмежень трудових прав чи зменшення зарплати.

Всі соціальні виплати на період карантину будуть продовжені автоматично – громадянам не потрібно наражати себе на небезпеку та з'являтися у відповідні установи.

Важливою є також передбачена законом заборона підвищувати відсоткові ставки за всіма кредитними договорами. А споживчі кредити, взяті до 2017 року, тимчасово звільняються від штрафів та пені.

Документом передбачено і збільшення лімітів для груп платників єдиного податку фізичних осіб – підприємців: перша група – з 300 тис. до 1 млн грн, друга група – з 1,5 млн до 5 млн грн, третя група – з 5 млн до 7 млн грн.

Офіційне інтернет-представництво
Президента України

Як побороти безсоння

Всесвітній день сну, за ініціативою Міжнародного комітету дня сну, який є частиною Міжнародного товариства сну, щорічно відзначається у п'ятницю перед днем весняного рівнодення. Цьогоріч свято припало на 13 березня. Цей день впровадили з метою нагадати людям про користь правильного і здорового сну, звернути увагу громадськості на проблеми, пов'язані зі сном, і їх медичні, освітні та соціальні аспекти. Крім того, Міжнародне товариство сну таким чином сприяє профілактиці і лікуванню розладів сну, від яких страждає здоров'я і якість життя принаймні 45% населення Землі.

Що робити, коли мучить безсоння, яке не дає спати, навіть, якщо людина відчуває потребу у відпочинку?

Журналісти «БН» дізналися у пересічних жителів громади, які їхні методи боротьби з безсонням.

– Я маю свою методику дихання для швидкого сну. Коли в мене безсоння, обов'язково користуюся нею. – розповідає Світлана, – Спокійний, глибокий вдих через ніс протягом 4 секунд, після чого затримка дихання на 7 секунд та повний видих протягом 8 секунд ротом. Це допомагає протягом 5-10 хвилин. Дихальні методики націлені на нормалізацію серцевого ритму, зняття напруги чи панічної атаки.

А Надія Яківна, мешканка Бучі, яка періодично не може заснути, розповіла:

–Я раджу пити настої трав, які можуть допомогти розслабитися і швидко заснути, якщо у вас немає протипоказань. До прикладу, я вживаю мелісу, яка є прекрасним природним антидепресантом, чай з якою за годину до сну допомагає трохи розслабитися. Ще мені подобається пити ромашку з лавандою.



Обидві рослини використовують для боротьби з безсонням, якщо немає протипоказань. Є ще безліч трав, які допоможуть вам швидко заснути, але ставтеся до них не менш обережно, ніж до лікувальних препаратів.

Є велика кількість методик і рекомендацій, які дають відповідь на питання, як швидко заснути або значно скоротити час засинання.

Для повноцінного міцного сну вчереда радять не лягати спати натщесерце

ПОРАДИ

або одразу після вживання їжі, не пити каву, енергетики та алкогольні напої. Засинати слід в темряві або напівтемряві, що стимулює вироблення гормону сну – мелатоніну.

Краще лягати спати до 23:00, так як внаслідок більш пізнього відходу до сну можуть порушуватися природні біоритми.

Фізичні вправи позитивно впливають на організм людини, тому, якщо ви щодня страждаєте від питань, що робити, щоб заснути, то відповідь проста – дайте фізичне навантаження. Це може бути швидка ходьба, біг, заняття в тренажерному залі, прості вправи в домашніх умовах. Хоча, звичайно, вправи на свіжому повітрі, більш корисні для сну.

Спорт допомагає зняти стрес, позбутися зайвої енергії. Заняття спортом не мають бути безпосередньо перед сном, так як мінімум годину м'язи тіла продовжують працювати, а енергія виробляється з надлишком. Заснути в такому стані складно, зате через години півтори, дві, настає приємне відчуття розслабленості.

Але якщо ви все одно не можете заснути, то краще лікування, як відомо, може запропонувати тільки фахівець. Психологи і лікарі давно проводять подібні терапії серед людей із безсонням, створюють індивідуальні плани та допомагають змінити їм стиль життя. Зверніться до лікаря та спіть спокійно.

ДОВКІЛЛЯ

Непоправні наслідки для природи: чому не можна спалювати суху траву

Щороку навесні й восени селяни із дбайливою ретельністю спалюють суху траву. Вони переконані, що таким чином попіл від старих рослин удобрює землю для нових, тож так підвищують родючість.

У Державній службі з надзвичайних ситуацій попереджають, що через спалювання трави може спалахнути небезпечна пожежа. У вогні можуть загинути дрібні тварини.

Що змушує людей спалювати траву?

Зрозуміло, що для дітей трава, котра горить, це забава, розвага. Але про те, чим ця забава може закінчитися, вони не думають. Підлітки часто підпалюють траву з хуліганських мотивів. Якщо говорити про дорослих, то багато хто робить це свідомо, думаючи, що спалювання трави корисне. Вважають за краще випалювати траву й ті, хто лінується прибирати сміття і сухостій вручну.

За нормальних умов, коли суха рослинність перегниває, необхідні для росту рослин речовини повертаються в ґрунт. Під час її згоряння утворюється зола, яка, незважаючи на загальноприйнятну думку, дуже погане добриво. Тому спалювання сухих залишків призводить до ще більшого збіднення ґрунту.

Знищення природної листяної підстилки у лісах призводить до збільшення в 2-4 рази промерзання ґрунту, що негативно впливає на кореневу систему багатьох дерев.

Екологи стверджують, що скрізь, де пройшов вогонь, не буде колишнього різноманіття. Під час випалювання гине уся корисна мікрофлора ґрунту, що призводить до зниження його родючості; знищуються багато комах, їхні личинки, лялечки; горять кладки і місця гніздових птахів. Крім того, їдкий дим від спалювання трави шкідливий для людей. Особливо чутливі до нього алергіки та астматики.

Крім того, в сухій траві часто знаходяться сміття, небезпечне для спалювання, – пластикові пляшки, пакети. Відбувається забруднення повітря важкими металами. Дуже часто спалення сухої трави переростає у великомасштабні пожежі. Швидкість поширення вогню під час яких надзвичайно висока, тому локалізувати їх на відкритих територіях дуже важко.

Руйнівні лісові пожежі, обвуглені рештки житлових і господарських споруд – ці та інші наслідки часто трапляються внаслідок необережного поводження людей з вогнем на відкритих територіях. Запобігти біді та втраті майна, а також уникнути травм людей і загибелі тварин, мешканці зможуть лише тоді, коли дотримуватимуться основних правил пожежної безпеки.



ДОБРА СПРАВА

168 ПІДОПІЧНИХ ТЕРЦЕНТРУ ОТРИМАЮТЬ ПРОДУКТОВІ НАБОРИ ВІД АТБ

Днями стартував спільний проєкт корпорації «АТБ» з Мінсоцполітики із забезпечення соціально незахищених людей продуктами харчування.

Продуктові набори на суму 100 млн грн у кількості 572 571 шт. передадуть представники соціальних установ малозабезпеченим сім'ям, самотнім людям похилого віку та іншим соціально незахищеним верствам населення, що мешкають у 191 містах та селищах 24 областей України.

Працівники територіального центру управління праці та соціального захисту



Бучанської міської ради отримали 168 таких пакунків.

9 буде доставлено мешканцям Гаврилівки, 10 – Луб'янки, решту отримають жителі Бучі. До складу продуктового набору входять продукти і товари першої необхідності: крупи, макарони, цукор, сіль, рослинне масло, лимони, печиво, чай тощо.

Разом ми впораємося з будь-якими клікадами!

Бережіть себе та своїх близьких бажавсім АТБ.

ПОРАДИ

Для боротьби з вірусом важливий оптимізм

Як підвищити життєві сили організму, як зміцнити організм і протистояти будь-яким вірусним інфекціям за допомогою деяких продуктів.

1. Оливкова олія

Для того щоб підвищити імунітет, який боротиметься з вірусами, потрібно урізноманітнити раціон, додавши в нього корисні продукти. Наприклад, грецькі довгожителі радять вживати багато грецької оливкової олії першого відтиску. Хоч як дивно це звучить, але саме вона здатна відродити в людині життєву енергію і налаштувати організм на самолікування від будь-яких вірусів.

Оливкова олія належить до переліку продуктів, які передбачає знаменитий середземноморська дієта, що позитивно позначається на здоров'ї серцево-судинної системи. Той, хто додає її в щоденний раціон, знижує ризик інсульту на 59%!

Німецькі вчені переконані, що крім лікування судин, оливкова олія з дуже високим вмістом ефірів олеїнової кислоти і корисних жирних кислот здатна позитивно впливати на роботу всього організму. Фітостероли, поліфеноли, олеокантали, що містяться в олії, – справжні збройні солдатики проти вірусів.

Коронавірус – це один з видів інфекцій, який вражає переважно людей з ослабленим імунітетом. Тому його необхідно зміцнювати корисною оливковою олією.

Будь-яке захворювання краще запобігти, ніж лікувати. І коронавірус не є винятком. Ще в 1928 році французький хімік Рене Гаттефоссе довів, що деякі масла, до складу

яких входять феноли, оксиди і альдегіди, мають антисептичні, противірусні і антибактеріальні властивості, що перевершують за ефективністю хімічні препарати.

2. Вітамін С

Не меншу користь в боротьбі з вірусами для організму має вітамін С, а також амінокислоти, що захищають організм від патогенів. До прикладу, завдяки наявності в апельсинах комплексу вітамінів та інших біологічно активних речовин, ці цитрусові рекомендують для профілактики і лікування гіповітамінозу, захворювань печінки, серця і судин, обміну речовин.

У 2003 році в Німеччині проводили дослід з добровольцями з лікування від сезонного грипу, в тому числі і від коронавірусної інфекції (коронавірус людини вперше був виділений в 1965 році).

Кількість простудних захворювань значно скоротилася серед випробовуваних, які вживали багаті вітаміном С продукти. Саме сильний імунітет може гарантувати, що організм не підхопить коронавірус або хвороба перебігатиме в легкій формі.

3. Позитивні емоції

Також слід мати на увазі, що паніка і стрес знижують захисні сили організму.

Доведено, що сміх і позитивні емоції найкраще впливають на стан імунітету на молекулярному рівні.

Тож усміхайтеся і будьте здорові!

Чистий четвер – це час світлих думок та оновлення

ТРАДИЦІЇ

Цей день вважається одним з найважливіших днів Страсного тижня перед Світлим Христовим Воскресінням. Згідно з біблійною легендою, саме в четвер відбулася Таємна вечеря — трапеза Ісуса Христа з його учнями. Вважається, що зібравши їх в четвер, Ісус омив їм ноги, щоб продемонструвати безмежну смиренність, яка повинна бути у кожного християнина.

Саме тому чистий четвер є символом очищення — як фізичного, так і духовного, а також днем, коли необхідно задуматися про свою терпимість, ширість і бажання співпереживати іншим людям.

Цей день зазвичай починали з купання ще до сходу сонця, а процес фізичного очищення супроводжувався різними обрядами. Раніше для того, аби зберегти молодість і красу, дівчата й жінки у Чистий четвер набирали воду з джерела, клали туди срібну монету, ложку або якусь прикрасу і вмивалися цією водою аж до Великодня.

Ще однією особливістю Чистого четверга вважають цілющу силу солі, яка називається четверговою. Після купання члени сім'ї повинні кинути жменю солі в горщик, щоб вона служила оберегом будинку на майбутній рік. Для збільшення сили її запікали в печі або святости у церкві.

У цей день мало просто вимити тіло, слід просити пробачення. Своїми словами і думками людина грішить більше за все. У Чистий четвер неодмінно слід примиритися з давніми ворогами, перепросити рідних, близьких, колег і сусідів за всі образи.

Якщо зараз це неможливо зробити під час особистої зустрічі, хоча б зателефонуйте. Просити пробачення можна навіть подумки. Головне не «формально», і не шукаючи собі виправдання, а щиро розкаюючись. Після цього слід прочитати молитву для оздоровлення, або ж «Отче наш». Опісля – прибрати у хаті.

За народними віруваннями наступні шість днів не можна буде займатись господарськими справами, адже «пил і бруд можуть потрапити в очі Ісуса». За легендами, прибиранням у четвер люди захищають свою сім'ю від сварок та непорозумінь на цілий рік.



Варто відзначити, що саме в Чистий четвер готують всю їжу до Великодня: фарбують яйця, печуть пироги, паски та інші частування. Адже в Страсну п'ятницю це робити вже не можна. Важливо також пам'ятати, що всі приготування повинні супроводжуватися тільки хорошими помислами.

Що не можна робити у Чистий четвер:
– створювати в будинку безлад, щоб не загрузнути в сварках;

- лінуватися прибирати, а також шкодувати, викидаючи старі речі;
- пекти паски і готувати інші святкові страви забороняється, поки на кухні не буде чисто;
- позичати гроші і виносити з дому цінні речі;
- їсти м'ясо, яйця, молочні продукти, адже триває Страсний тиждень Великого посту.
- ображатися, сваритися, провокувати конфліктні ситуації.

ЦІКАВО ЗНАТИ



Англія. У цій країні перед Великоднем всі школи закриваються на два тижні. Церкви красиво оформлюють гілками дерев з набряклими бруньками, нарцисами і прикрашеними яйцями. Пасхальна служба закінчується в неділю опівночі. Після цього всі вітають один одного із закінченням Великого посту і початком нового життя. Після звичаєм проводять час в колі сім'ї, їдять паску і пригощають один одного шоколадними яйцями. Святковими стравами вважаються запечена копчена свинина, медово-часникові фрикадельки, весняний салат і сосиски, глазуровані яблука. Стіл прикрашають квітами і фруктами.



Німеччина. Крім звичних нам у німців є й інші символи свята. Наприклад, пасхальний кролик, який «приносить» дітям фарбовані яйця. Саме Німеччина вважається його батьківщиною. У день Великодня рано-вранці батьки ховають шоколадні яйця в саду, а діти, прокинувшись, шукають їх під кущами, в квітах, траві, складають у кошик, а потім ласують ними за сніданком. Є ще один символ – пасхальне дерево, прикрашене яйцями. А ще в Німеччині до цих пір існує старовинний звичай – традиційна кісна хода. Зараз німці відзначають два дні: Великодні воскресіння і понеділок.



Франція. Головною стравою на Великдень у цій державі вважається смажене курча. Свої будинки французи прикрашають стрічками, гірляндами і дзвіночками. Дзвони у Франції мовчать із Чистого четверга аж до Страсної суботи, щоб сумувати про смерть Ісуса. Тільки у неділю знову дзвонять, як знак радості з приводу воскресіння Христа.

Пасхальні традиції різних країн світу

Великдень — світле і духовне свято, яке щороку об'єднує сотні людей по всьому світу. І хоч цього року свято пройде дещо за іншим сценарієм, все одно всі віряни чекають його та ставляться з належним благоговінням. Запашні страви, весняне сонце і віра роблять Великдень значною подією року. Але які б коріння не мав Великдень, традиції у багатьох країнах відрізняються, хоч і мають єдину основу. Журналісти «БН» вирішили дослідити, як відзначають цей день в різних куточках світу.

Французи, коли їх чують, обнімаються і цілуються, та кажуть, що дзвін дзвонів відвідує Папу Римського.



Італія. У цей день італійці збираються в колі сім'ї, влаштовують пасхальний сніданок, їдять розфарбовані яйця, сирну паску і традиційний «Пасхальний торт» – солоний пиріг зі звареними яйцями і шпинатом, або «Великодній голуб» («Паломна ді Паскуа»). Цей пиріг схожий на церковний купол. Також на Великдень готують смаженого молодого баранчика або козеня. Обов'язково – традиційна меса на головній площі Ватикану, яку проводить сам Папа Римський.



Іспанія. У них популярний Великодній хід, коли хлопчики несуть прості пальмові гілки, а дівчатка – пальмові гілки, прикрашені солодошками. Священник повинен благословити цих дітей. Найвідоміший Великодній хід відбувається в Севільї. Перед церквою в Пальмаде-Майорка у Великодне воскресіння розгріються Страсті Христові. Найстрашніше дійство відбувається у Вергесі (Жирона): там популярний танець скелетів, чоловіки міста переодягаються в страхітливі костюми і лякають перехожих.



США. У багатьох містах відбувається великодній вулична хода. Існує традиція, коли

діти приходять до Білого дому з кошиками розфарбованих яєць і беруть участь в конкурсі – хто далі прокотить яйце вниз по галявині. Традиційний великодній стіл: шинка, картопля, фруктовий салат і овочі. Символом Великодня в Америці є лілія.



Польща. Наші сусіди святкують Великдень два дні. За столом збираються всією сім'єю, а трапеза починається з молитви. Великодній сніданок складається з освяченої паски, яєць, хрону, м'яса і ковбаси. Також тут печуть «баби» у величезних циліндричних формах із солодкого дріжджового тіста із різною начинкою.



Австралія. Великдень тут відзначають на природі. Вважається, що в це свято повітря стає чистим, а вода в джерелах набуває властивостей подібних до святої. Головне блюдо – смажена баранина або курча, а на солодке їдять торт-безе, прикрашений фруктами. Як і німці, австралійці заготовляють до Великодня шоколадні яйця. Найпопулярніші: яйця у вигляді пасхального кролика і Білбі – рідкісного місцевого ссавця.



Греція. До вечірньої меси віряни приносять палаючі білі свічки, які символізують

відродження Христа. Палаюче світло – життя, передається людьми від однієї свічки до іншої. Під час свята проходять масові процесії людей, що несуть освячені свічки. На пасхальній трапезі їдять суп із баранячих потрухів – магіріцу. Відкорковують Рецину – перше вино минулорічного врожаю. Пісні та грецькі танці не замовкають до самого ранку і продовжуються весь Світлий тиждень.



Ірландія. Тут Страсна п'ятниця дуже спокійний день. Віряни нічого не їдять до полудня. У суботу запалюють сотні освячених свічок. У Великодню неділю подають суп із зеленої цибулі і ягняти. На вулицях влаштовують танцювальні змагання. Переможець отримує пиріг. У деяких містах Ірландії є гротескний великодній звичай: відбуваються символічні похорони оселедця. Його несуть до могили в знак того, що строгий піст, у якому оселедець – це основна страва, тепер закінчується.



Ізраїль. Песах – це одне з найважливіших і найдавніших іудейських свят, встановлене на честь звитини євреїв – Виходу євреїв з Єгипту і звільнення з 400-річного рабства, яке сталося понад 3300 років тому. Увечері 14 нісану іудеї намагаються зібратися сім'єю вдома за святково накритим столом зі свічачими. Вони моляться, читають священну Агаду, згадують свою історію, здійснюють ритуальну пасхальну трапезу – сецер. Головні страви – це смажений баранчик із гіркими травами, вино та опрісноки, тобто прісний хліб. За легендою, євреї так поспішали покинути Єгипет, що не встигли приготувати звичайний хліб, а тому взяли в дорогу прісні коржі. Перший і останній дні Песаху – офіційні вихідні в Ізраїлі. Інші дні – це святкові будні. На сьомий день Песаху існує звичай їти до моря і проводити церемонію розподілу морських вод, оскільки цей день знаменує перехід іудеями Червоного моря під час виходу з Єгипту.

Сторінку підготувала Ірина ПАЯСЬ

Вітаємо з Днем народження!

БІЛУ ЛІДІЮ ДЕНИСІВНУ,
Почесного громадянина м. Буча

КАСПРУК ІРИНУ ОЛЕКСАНДРІВНУ,
адміністратора відділу надання адміністративних
послуг Управління ЦНАП БМР

СВІТЛИЦЬКОГО ВАСИЛЯ МИКОЛАЙОВИЧА,
голову правління ПрАТ «Меліоратор»

БУЧИНСЬКОГО

ЛЮБОМИРА ЯРОСЛАВОВИЧА,
головного лікаря КНП «Бучанський консультативно-
діагностичний центр» БМР

ВЕЛИКОДНЬОГО АНДРІЯ ВІКТОРОВИЧА,
директора ПП «Зелений Світ Буча», депутат БМР

КУШНІРЧУКА АНАТОЛІЯ ЮРІЙОВИЧА,
військового капелана,
члена ГО «ГФ «Бучанська Варта»»

КУНИЧИК ВАЛЕНТИНУ МИКОЛАЇВНУ,
адміністратора відділу надання адміністративних
послуг Управління ЦНАП БМР



ВІТАЄМО ІЗ 85-РІЧНИМ ДНЕМ НАРОДЖЕННЯ!

ПОТУШИНСЬКОГО Григорія Юхимовича

Бажаємо не хворіти,
зберігати силу духу,
більше усміхатися, на-
солоджуватися кожною
мить.

Нехай Ваши близькі
оточують Вас теплом,
любов'ю і турботою.
Нехай енергія, опти-
мізм і гарний настрій
не покидають Вас!

Луб'янський
старостинський округ



ПОРАДИ

Чим корисні спеції та прянощі для здоров'я

Прянощі і спеції – це не тільки популярні ароматні добавки до різних страв. Сучасна наука тільки починає відкривати, наскільки вони корисні для здоров'я. Пряностям завжди приписувались особливі властивості — від цілющих до чаклунських. І в цьому є істина, адже спеції здатні лікувати деякі хвороби, а процес приготування страв — схожий на магічний ритуал. Якими саме властивостями наділена кожна окрема спеція досліджували журналісти «БН».

ЧАСНИК, ЗЕЛЕНИЙ ЧАЙ, КОРІНЬ СОЛОДКИ — БІЛЬШ У СУГЛОБАХ

Часник — потужний проти-запальний засіб. Він однаково ефективний як у разі зовнішнього, так і внутрішнього застосування. Його можна додавати у страви, однак корисніше з'їдати в сирому вигляді (якщо звичайно ви можете це зробити). У вигляді компресів і примочок часник усуває запалення, а також зігріває та заспокоює біль у суглобах.

Зелений чай, як і всі інші справжні (не трав'яні) чаї, має протизапальні речовини. Однак у зеленому чаї міститься більше флавоноїдів (тип антиоксидантів), ніж в інших видах чаю, що робить його більш ефективним під час лікування запалення.



ФЛЕШМОБ

Ми сумуємо за вами

Такий флешмоб зараз триває у соціальних мережах. Вчителі, а за ними і діти, виставляють свої світлини з відповідними підписами.

І хоча під час карантину вчителі працюють в режимі дистанційного навчання та активно взаємодіють зі своїми школярами, традиційного освітнього процесу всім не вистачає, адже школа це не лише уроки, це друзі, спілкування, цікаві новини і багато-багато іншого.



Педагогі
Блиставицької
школи та НВК
№ 3 приєднали-
ся до флешмо-
бу, тому що
сумують за
своїми учнями
і колегами.



ВІТАЄМО З 70-РІЧНИМ ЮВІЛЕЄМ!

ЄВТУШЕНКО Оксану Пилипівну

Бажаємо, насам-перед, міцного-міцного здоров'я та довголіття. Нехай ви завжди будете оточені увагою, турботою і теплом рідних. Радійте життю, насолоджуйтеся кожним його моментом. Оптимізму вам і гарного настрою!

Луб'янський старостинський округ



Не лише вчителям вдома сумно, а й діти ску-чили за школою, друзями, вчителями.



Під час карантину вчителі шкіль завантажені, адже працюють в режимі дистанційного навчання та активно взаємодіють зі своїми учнями. На сайті викладаються домашні завдання для дітей, рекомендовані для самостійного опрацювання.

Цей час навчить усіх нас цінити, те що маємо. І напевне діти після карантину не будуть казати батькам, що не хочуть йти в школу.



Учні, переглянувши світлини своїх вчителів із підписами «Діти, ми сумуємо за вами», у відповідь також поділилися своїми фотографіями.

Цей час навчить усіх нас цінити, те що маємо. І, мабуть, після карантину діти вже не будуть казати батькам, що не хочуть йти до школи.

рин також захищає мозок, покращує пам'ять, розумові здібності, а також блокує накопичення бета-амілоїду — білка, який викликає ураження клітин мозку, що призводить до хвороби Альцгеймера та інших неврологічних захворювань. Розмарин крім того має яскравий аромат, тому чудово підходить для супів, тушкованих і смажених (в тому числі і на грилі) страв, а також його можна заварювати у вигляді чаю.

Деякі спеції можуть врятувати при отруєннях, тому з давніх-давен придворні пліткарі та інтригани поважали страви, щедро приправлені материнкою, кропом та айром. Свіже листя петрушки, прикладене до місця укусу комарів, зніме біль, свербіж і зменшить набряк.

Духмяні трави збуджують апетит і покращують травлення. Кулінари в країнах зі спекотним кліматом часто використовують їх як природні антисептики. Тисячолітній світовий кулінарний досвід доводить — вправильності, життєрадісності і допоможуть подолати розумові та фізичні навантаження.

Досвідчені кухарі вміють використовувати дивовижні властивості деяких рослин впливати на стан людини. Окремі трави покращують настрій, загострюють сприйняття ароматів, кольорів і смаків, прояснюють свідомість і навіть, на думку давньоіндійських медиків, «пробуджують совість». Отже, використання спецій корисне і навіть необхідне. Але потрібно пам'ятати, що «передозування» прянощами може зробити страву непридатною. Під час експериментів на кухні слід дотримуватися рецептів, адже спеції, особливо такі гострі, як перець чилі можуть подразнювати слизову оболонку шлунка. А надмірне використання шавлії або мускатного горіха сприяє підвищенню сонливості. Тому у всьому варто дотримуватися міри!



Корінь солодки слід вживати у вигляді чаю: 1 чайну ложку подрібненого кореня солодки залийте гарячою водою і дайте настоятися 10 хвилин, процідіть і випийте. Додатково підсолоджувати чай немає необхідності. Проте слід пам'ятати, що великі дози солодки з часом можуть викликати підвищення тиску і зниження рівня калію. Корінь солодки також проти-показаний вагітним і жінкам, які годують.

РОЗМАРИН — ВИВЕДЕННЯ ТОКСИНІВ

Щодня ми піддаємося впливу токсинів як навколишнього середовища, так і з їжі, яку споживаємо. Якщо їх періодично не позбуватися, токсини накопичуються і завдають шкоди організму.

Розмарин має протигрибкові, противірусні та антибактеріальні властивості. Антиоксиданти, що містяться в розмарині, захищають печінку і навіть здатні лікувати цироз. Він підвищує захисні механізми організму і таким чином убезпечує від впливу вільних радикалів на печінку. Крім благотворного впливу на печінку, розма-