



ЧЕЛАЙН

ТЕМА НОМЕРА

Такого довгого карантину у світі ще не було. І хоч ставлення до обмежень у суспільстві різне, вони, безперечно, вплинули на всі сфери життя. Чернігівщина також не виняток. Та, як відомо, часи, коли жити, не вибирають. Тож і доводиться пристосовуватися. Нині багато хто перейшов на дистанційну форму роботи, хтось працює, як і до обмежень. Є й такі сіверяни, які втомилися байдикувати або вже не знають, як далі утримувати родини.



Фото з Інтернету

## БУДНІ ПАНДЕМІЇ,

### або Життя Чернігівщини на карантині

Продовження на стор. 4

#### ДОРОГІ ЗЕМЛЯКИ! ШАНОВНІ ВЕТЕРАНИ!

Щиро вітаю вас із 75-ю річницею перемоги над нацизмом у Другій світовій війні!



Для кожного з нас, хто народився і виріс у мирній Україні, ці травневі дні нагадують про велику перемогу наших славних воїнів-визволителів. Їхні не-оціненний подвиг, мужність і патріотизм, сила духу і незламність перед нацистським ворогом заслуговують на вічну славу та нашу вдячність. Дякую воїнам, які у страшних боях захищали і продовжують захищати нашу Батьківщину. Схиляю голову перед пам'яттю Героїв, які віддали своє життя за мирне майбутнє України. БАЖАЮ ВСІМ МИРУ, ЄДНОСТІ, СВОБОДИ, ЩАСТЯ, ЗДОРОВ'Я Й ОПТИМІЗМУ.

Із повагою – народний депутат України Валерій ДАВИДЕНКО



#### Українців із наступного тижня пускатимуть у парки та запрацює малий бізнес



Міністерство охорони здоров'я вважає, що в Україні зараз сприятлива епідеміологічна ситуація, щоб починати скасовувати карантинні обмеження. Їх зніматимуть поетапно, розпочнуть із 11 травня. Зокрема відкриють салони краси, перукарні, парки, сквери, зони відпочинку, літні майданчики кафе та ресторани, за умов дотримання санітарних норм і дистанції. Загалом же карантин поки продовжений до 22 травня. Продовження на стор. 3

#### Усіх вчителів-пенсіонерів переведуть на контракт



Освітня реформа набирає обертів. Передусім новачки зачеплять учителів-пенсіонерів. Зокрема, з педагогічними працівниками, яким пенсія виплачується за віком, до 1 липня цього року керівники державних і комунальних закладів загальної середньої освіти зобов'язані припинити дострокові трудові договори з одночасним укладанням з ними трудових договорів строком на один рік. Продовження на стор. 2

#### Світ подорожей Олександра Буленка



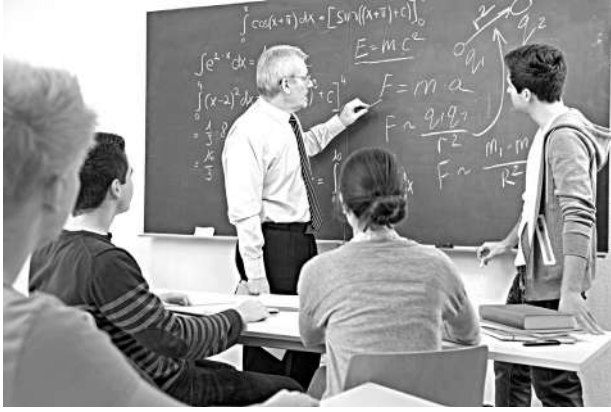
За своє життя чернігівець Олександр Буленок автостопом об'їздив майже 50 країн світу. Хлопець каже, що у такий спосіб подорожувати цікавіше, бо дорогою дізнаєшся значно більше від водіїв та інших пасажирів, ніж коли просто їдеш з точки А до точки Б, і коштує поїздки суттєво дешевше. Однак мандри сповнені не тільки приємних моментів. Продовження на стор. 5

#### Зелена цибуля – смачні та доступні вітаміни



Регулярне споживання цибулі може замінити багато ліків. Зокрема, завдяки фітонцидам і флавоноїдам, здатним впливати на хвороботворні мікроорганізми, зелену цибулю рекомендують їсти для профілактики ГРВІ. Крім того, вона здатна урізноманітнити ваші страви. Продовження на стор. 7

## Невдовзі всі вчителі-пенсіонери області перейдуть на договірні умови роботи



**Освітня реформа поступово вступає в дію. Ось-ось зміни зачеплять і вчителів пенсійного віку. Що ближчий час реформ, то більше сум'яття в лавах педагогів. По роз'ясненні ми звернулися до начальника управління освіти Чернігівської ОДА Миколи Конопацького.**

«Відповідно до нового законодавства, з педагогічними працівниками, яким пенсія виплачується за віком, до 1 липня цього року керівники державних і комунальних закладів загальної середньої освіти зобов'язані припинити дострокові трудові договори з одночасним укладанням з ними трудових договорів строком на один рік. За два місяці, до 30 квітня, їх мали про це попередити. У разі незгоди працівника щодо продовження взаємовідносин уже на умовах договору педагогічні працівники, яким виплачується пенсія за віком, звільняються згідно з пунктом 9, частини 1, статті 36 Кодексу законів про працю. До нього були нещодавно внесені зміни. Якщо працівник хоче перейти на контракт, звільнити його і відмовити йому в укладенні договору на цей перший рік – не можуть», – говорить Микола Конопацький.

Після першого року договору наступні договори можуть укладати вже на довший термін. Відпускні, оздоровчі, за словами головного освітянина області, залишаються, якщо людина продовжує працювати. Якщо не хоче – отримає компенсацію або ж, у разі наявності відпустки, може використати її.

«На мою думку, закон передбачає не звільнення працівників, а просто їх переведення на іншу форму працевлаштування», – резюмував Микола Конопацький.

## Корюківчан стурбувала ймовірність виготовлення радіаційних меблів

До редакції «ЧЕЛАЙН» звернулись жителі Корюківського району. Вони розповіли, що біля села Озереди є певні ділянки з підвищеним радіаційним фоном, які раніше належали до зони радіаційного забруднення. До того ж, поблизу росте ліс, у якому, за словами людей, відбувається заготівля деревини. Тож жителі району припускають, що саме цю деревину можуть використати, наприклад, для виготовлення меблів, які потім плавно перекочують до осель споживачів. Аби прояснити цю ситуацію, журналіст «ЧЕЛАЙН» звернувся по коментар

до Олексія Іллюченка, керівника РКСПП «Корюківкаліс». Бо це територія саме цього підприємства. Олексій Павлович запевнив, що люди хвилюються марно.

«Немає жодних підстав переживати. Бо вся деревина безпечна. Насаджень, заборонених для експлуатації, в районі немає. Тобто немає ділянок, де заборонено добувати деревину. Ділянки ці досліджені ще у 1986 році. Раніше, в перші роки після Чорнобильської катастрофи, обмеження були тільки для робітників. Був скорочений робочий час і платили певні над-

бавки до зарплати. Нині на будь-яку лісову продукцію також беремо сертифікати про радіаційну відповідність. Усе досліджується. До того ж, довкола Озереди ростуть сосняки, причому молоді. Для виготовлення меблів вони ще не придатні. Натомість у народному господарстві цю деревину можна використовувати куди завгодно. Нехай люди не переживають», – сказав Олексій Іллюченко.

А насамкінець розмови додав, що в Корюківському районі люди завжди залюбки ходять до лісу по білі гриби, масляки та ягоди чорниці.

## Блискавка стала причиною трьох пожеж

У неділю, 3 травня, в селі Янжувка Семенівського району по вул. Гагаріна біля будинку №15 загорілося дерево. Аналогічна ситуація трапилася і в Чернігові по вул. Рахматуліна біля будинку №75. Про це «ЧЕЛАЙН» повідомили у департаменті з питань цивільного захисту та оборонної роботи Чернігівської облдержадміністрації.

Того ж дня у селі Займище Сновського району по вул. Миру, 49 у господарстві, що не експлуатується, сталася пожежа житлового будинку. Вогнем знищено покрівлю та перекриття, пошкоджено конструктивні елементи стін на площі 4 кв.м.

Причина усіх пожеж – розряд блискавки.



## Під час аварії загинули двоє людей і ще двоє травмувалися

Біля села Мала Кошелівка Ніжинського району сталася дорожньо-транспортна пригода, через яку загинули двоє людей і ще двоє отримали травми. В Департаменті з питань цивільного захисту та оборонної роботи повідомили, що водій автомобіля «ВАЗ-2106» не надав перевагу в русі автомобілю «Ford Fiesta», в результаті чого відбулося зіткнення автомобілів. Унаслідок пригоди водій і пасажир автомобіля «ВАЗ-2106» від отриманих травм загинули, а ще два пасажир цього автомобіля отримали тілесні ушкодження.

## 13-річному школяру потрібна допомога на операцію



У 2014 році Максиму, синові чернігівців Володимира та Валентини Любенків, була проведена операція з видалення новоутворення головного мозку. Зараз і весь цей час батьки хлопчика борються з симптоматичною епілепсією, що дуже заважає Максимові нормально жити та розвиватися. Напади стають дедалі тяжчими, уражаючи щоразу більші ділянки мозку. На деякий час втрачається пам'ять, з'являється агресія і дратівливість, що не притаманно характеру хлопчика. Медика-

ментозне лікування не дуже допомагає. Зараз Максим приймає дуже дорогі таблетки, які важко купити в Україні, оскільки вони тут не зареєстровані.

Максиму після обстеження в Німеччині призначили ще одну операцію з видалення пухлини головного мозку, що є головною причиною епілепсії, і яку повністю прибрати в Україні не змогли. Є певні ризики, але сам Максим дуже хоче піти на цю операцію і покладає на неї великі надії, оскільки жити з нападами, головним боєм і під постійною, надмірною опікою батьків він втомився. Дуже втомився від всього і батьки хлопчика, тому звертаються до чернігівців по допомогу.

Вартість проведення такої операції – 35 000 євро. Володимир і Валентина Любенки будуть вдячні не лише за матеріальну допомогу, а й за поради, які стосуються того, куди ще можна звернутися з їхньою проблемою, за контакти благодійних фондів і волонтерів.

**Номер картки Приватбанку на ім'я Валентини Олександрівни Любенко: 5168 7427 2753 8054**  
Тел. 093 363 80 54  
(Валентина, мати Максима).  
**СІМ'Я СПОДІВАЄТЬСЯ НА ПІДТРИМКУ!**

## Депутат від «Нашого краю» Ігор Романенко: «Вимагаємо невідкладно виводити економіку з карантину!»

Сьогодні все економічне та соціальне життя України призупинене розпорядженням Кабінету Міністрів України № 211 від 11 березня 2020 року «Про запобігання поширенню на території України коронавірусу COVID-19». За словами депутата від партії «Наш край» Ігоря Романенка, країна вже другий місяць живе на карантині, однак не дії уряду, а відповідальність і саморганізація більшої частини українців стали основним чинником гальмування епідемії.

«Водночас через надто тривалий карантин Україна нині опинилася перед обличчям іншої катастрофи – економічної! Карантинні заходи та запровадження надзвичайного стану призвели до погіршення економічного становища більшої частини українців. Не стала винятком у цій ситуації і Чернігівщина. Наші співгромадяни втратили доходи, багато хто – робоче місце чи власну справу. За два місяці влада, на жаль, так і не спромоглася підготувати підґрунтя для відродження економіки та збереження економічної активності», – наголосив депутат від «Нашого краю».

Ігор Романенко упевнений, місцева влада у взаємодії з урядом має негайно ініціювати скасування обмежувальних заходів, інакше це загрожуватиме масовими акціями протесту громадян, непокою місцевих органів влади та втратою керування процесів у державі. Партія «Наш край» уже звернулася з вимогою до уряду виводити економіку з карантину. Головна вимога – невідкладно схвалити рішення щодо пом'якшення карантину, забезпечити запуск вітчизняної економіки та створення нових робочих місць, подбати про надання фінансової та податкової допомоги представникам малого і середнього бізнесу.

«Ми, зі свого боку, також готові долучитися до цього процесу на Чернігівщині та брати участь разом із іншими політичними силами, бізнес-спільнотою, представниками професійних спілок, економістами та фінансистами, правозахисниками, громадськими діячами у продуктивному діалозі щодо розроблення відповідного обласного плану», – зазначив він.

Крім того, Ігор Романенко зауважив, що презентований урядом план поступового виходу з карантину не містить рекомендацій щодо підготовки закладів і місць громадського перебування, згідно з необхідними санітарними вимогами. «Якщо громадян повернути до тих умов праці, відпочинку та тренувань, що були раніше та спричинили епідемію, це знову наражатиме їх на інфікування коронавірусом. Без сумнівів, має бути розроблений чіткий план підготовки навчальних закладів, громадських місць, спортивних споруд, ринків, розважальних закладів тощо для безпечного доступу людей», – переконаний депутат міськради. Адже пандемія внесла значні корективи не тільки у приватне життя кожного з нас, а й поставила серйозні виклики перед державою та суспільством, вирішення яких потребує спільних зусиль.

**Пресслужба обласної організації ПП «Наш край»**

## Невідомі познувалися над червонокнижною твариною



На міжнародній трасі Київ-Гомель у Ріпкинському районі важковагова фура насмерть збила п'ятирічного самця лося. Після смерті над твариною поглумилися. Як повідомили в Добрянському лісгоспі, співробітників якого

викликали на місце події жителі одного з навколишніх сіл, від удару фури тварину відкинуло на узбіччя. Водій зник із місця пригоди, очевидно, злякавшись штрафу.

Також лісівники зазначили, що після цього хтось знайшов лося та збив розлогі роги з ще теплого тіла тварини.

«Двічі поглумилися над червонокнижним лосем якісь нечестивці. Один із них, водій, злякавшись великого штрафу, зник з місця дорожньої пригоди. Другий заради власної користі скористався безлюддям і «обікрав» уже мертву тварину», – зазначив головний лісничий ДП «Добрянське лісове господарство» Денис Землянко.

У лісництві зазначають, що на цій ділянці дороги були відсутні знаки, які попереджають про появу диких тварин на трасі. Однак зараз водії мають бути особливо обережними, адже через масштабні лісові пожежі тварини мігрують в інші масиви і часто можуть вибігати на дорогу.



## Шановні земляки! Дорогі ветерани! Прийміть щирі вітання з 75-ю річницею перемоги над нацизмом у Другій світовій війни!

Хоч скільки б минуло часу від дня великої перемоги, а величний подвиг воїнів-визволителів житиме у серцях багатьох поколінь. Адже немає на українській землі родини, в літописі якої не залишила б страшних сторінок Друга світова війна.

Земний уклін і найбільша вдячність ветеранам за мужність і відвагу, патріотизм і силу духу, за віру в перемогу. Ми пам'ятаємо про ваш неоціненний подвиг!

Бажаю щастя, добра і миру кожній українській родині, а нашим славним ветеранам – міцного здоров'я, бадьорості духу, любові рідних і близьких.

Із повагою – народний депутат України  
Борис ПРИХОДЬКО



## ПЛАТФОРМА НЕЗАЛЕЖНИХ ДУМОК



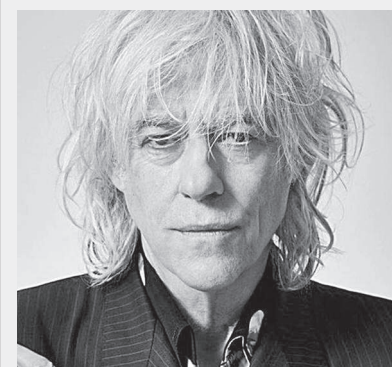
Павло СОЛОДОВНИК

### Про Боба Гелдофа, африканський голод і базикал

Можна весь час скиглити, жити в суцільному негативі, ні в що не вірити, ще й інших збивати з пантелику. А можна чхати на думки інших, рухатися вперед й об'єднувати на шляху достойних небайдужих людей.

Яскравий приклад!  
Боб Гелдоф!!!

Ірландський музикант одного дня побачив репортажі про страшний голод в Ефіопії й у 1984 році почав діяти. Спершу він створив благодійний рух «Band Aid». Потім був грандіозний проект «Live Aid» – це багатогодинне концертне шоу, яке транслювали в прямому ефірі провідні телеканали. Загалом під час «Live Aid» для голодуючих Ефіопії було зібрано близько 170 мільйонів євро.



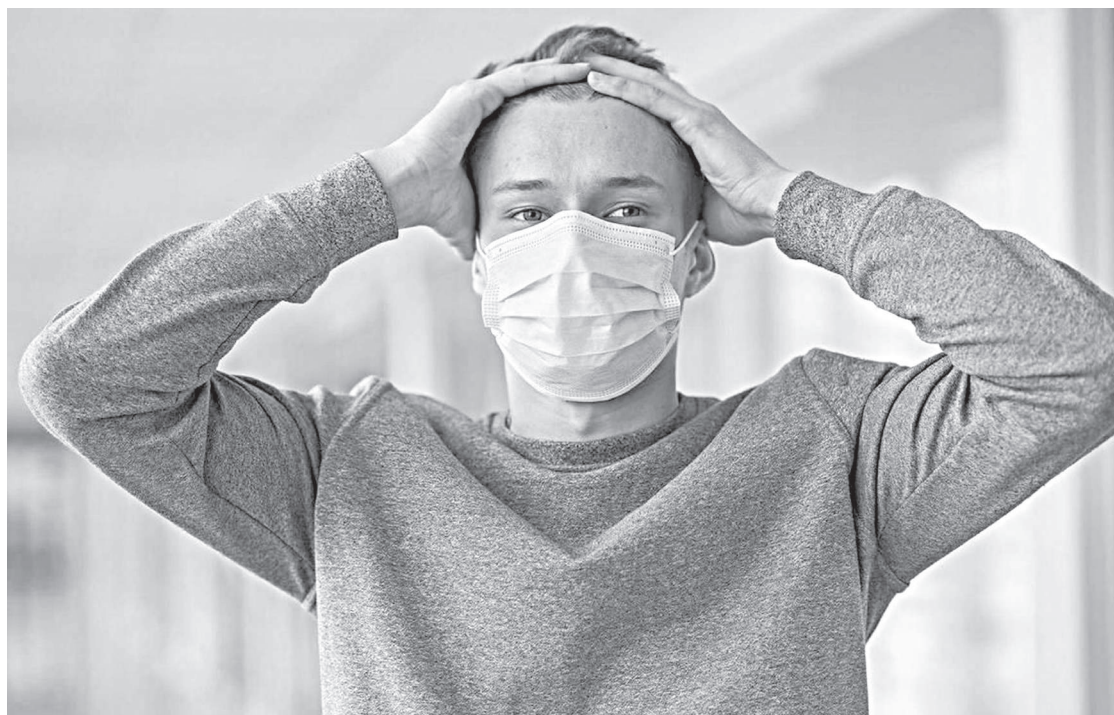
А в 2005 році на підтримку країн Африки Боб Гелдоф створив «Live 8». Це ще потужніший міжнародний проєкт, що передбачав вісім одночасних концертів по всьому світу. Цей проєкт вплинув на Велику вісімку і наступний саміт усерйоз розглядав проблеми африканського континенту.

Це не всі його благодійні акції.

Боб Гелдоф двічі був номінантом на Нобелівську премію миру, утім, так її і не отримав.

Коли хтось вам буде пудрити мізки дебільними фразами про те, що все пропало, що все одно все розкрадуть, що все так погано, шліть далі того «хтось» і пригадайте Боба Гелдофа – навіженого музиканта, який врятував багато людських життів!

Країни Європи поступово скасовують карантинні обмеження через COVID-19. Навіть найбільш уражені епідемією Італія й Іспанія роблять перші кроки до нормального життя. На послаблення обмежень з 11 травня варто чекати й українцям. Утім, якщо ситуація погіршуватиметься, то карантин в окремих регіонах нашої держави, навпаки, посилюватимуть.



# Україна починає ВИХОДИТИ З КАРАНТИНУ

Міністерство охорони здоров'я вважає, що в Україні зараз сприятлива епідеміологічна ситуація для того, щоб починати скасовувати карантинні обмеження. Щоправда, їх зніматимуть поетапно. Так, Кабінет Міністрів на позачерговому засіданні у понеділок, 4 травня, продовжив дію карантину в Україні ще на 10 днів – до 22 травня. Але обіцяне скасування певних обмежень усе-таки буде. Зокрема відкриють салони краси, перукарні, парки, сквери, зони відпочинку, літні майданчики кафе та ресторани, за умови дотримання вимог, розроблених МОЗ.

Дозволять і роботу закладів побутового обслуговування населення за визначеними критеріями. Почнуть працювати сервіси побутової техніки.

Як і анонсували, з 11 травня відчинять свої двері музеї та бібліотеки. Можна буде тренуватися в командних видах спорту на закритих базах. Відкриють нотаріальні, адвокатські, аудиторські контори та стоматполікліні-

ки. Також дозволять оптову та роздрібну торгівлю непродуктовими товарами.

Закритими залишаться розважальні та дитячі зони в торгових центрах, фудкортах та кінотеатри. Окрім цього, прем'єр-міністр України Денис Шмигаль повідомив, що на початку травня спостерігається пік захворюваності, однак різкого зростання наразі немає. За його словами, Україна рухається за оптимістичним прогнозом розвитку епідемії.

Зокрема на час підготовки газети до друку було відомо про 12 697 лабораторно підтверджених випадків COVID-19, із них 316 летальні, 1875 пацієнтів одужали. За добу зафіксовано 366 нових випадків.

### Жителі Чернігівщини продовжують хворіти

У Чернігівській області станом на 5 травня лабораторно підтверджено 65 випадків інфікування на коронавірус. Із них 14 осіб госпіталізовані, 36 – на амбула-

торному лікуванні. Одужали 9 пацієнтів, 5 летальних випадків. Таку статистику оприлюднив департамент інформаційної діяльності та комунікацій із громадськістю Чернігівської облдержадміністрації.

За останні декілька днів у Бобровицькому районі підтверджено 8 нових випадків Covid-19 (за весь час – 12), у Варвинському районі – 3 випадки (усього – 19). Визначені 84 контактні особи першої хвилі та 128 – другої.

На жаль, не обійшлося без нового летального випадку: померла жителька Варви, яка ще 25 квітня була госпіталізована до Прилуцької міської лікарні. Вона мала важкі супутні захворювання. Це мати з госпіталізованої родини з трьох осіб – батько помер раніше, син перебуває на лікуванні, двоє онуків з діагнозом «коронавірус» на самоізоляції вдома.

Зважаючи на таку ситуацію місто Бобровиця визначено осередком спалаху інфекційного захворювання, у селища Варва – посилені заходи з дезінфекції

Примітно, що МОЗ оприлюднило дані, згідно з якими Чернігівщина потрапила до переліку областей із найбільшою смертністю від COVID-19.

### Не втрачайте пильності

Послаблення карантинних обмежень аж ніяк не означає, що вірус уже зник і можна й далі жити як і раніше. Варто продовжувати бути обачними та стежити за своїм здоров'ям. Для цього потрібні повноцінне харчування, здоровий сон, фізичні вправи та водний баланс організму.

У разі появи перших симптомів ГРВІ невідкладно телефонуйте своєму сімейному лікарю.

Часто мийте руки з милом упродовж 20 секунд або користуйтеся антисептиком.

Уникайте контакту з людьми із симптомами ГРВІ, і з тими, хто має симптоми застуди. Мінімальна дистанція – 1,5 метра.

**БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ Й РІДНИХ!**

**Уже майже два місяці Чернігівщина – на коронавірусному карантині. Життя кардинально змінилося. Хтось сидить удома, хтось – ходить на роботу, хтось її втратив. Є люди, які досі не вірять в існування коронавірусу і вважають всю цю пандемічну ситуацію міжнародною змовою. Але хай би там що – стовідсотково карантинні обмеження зачепили всіх.**



**АНДРІЙ ПОДОРВАН,**  
заступник голови  
Чернігівської ОДА



«Вільного часу нема, тому проблем із ним також нема. Складнощі карантину як і в усіх – доїзд на роботу, не працюють заклади побутового обслуговування тощо. Думаю, варто відкрити в режимі суворого дотримання дистанції та інших обмежень будівельні магазини, можливо, перукарні та салони, як варіант – із дотриманнями всіх вимог і продовольчі ринки. Але це моя особиста думка».

# БУДНІ ПАНДЕМІЇ: як живе Чернігівщина в умовах карантину

Як же живуть жителі області в умовах карантину? Що думають про його запровадження? І чи чекають вони «свободи»? Про все це – читайте далі в нашому спеціальному дайджесті. Про карантинні реалії ми розпитали представників різних професій із різних географічних точок нашої області.

**ІВАН ОСАДЦІВ,**

лікар-гематолог, завідувач  
поліклініки КНП «Чернігівський  
центр радіаційного захисту  
та оздоровлення населення»



«Чернобильський центр – на карантині, тому я вдома, не працюю. В умовах карантину відбулося переформатування занять та інтересів у відсотковому відношенні: чимось тепер займаюся менше, чимось – більше, з'явився час навіть на такі речі, на які раніше його не було. Я пішов таким шляхом: не можеш змінити умови, тоді зміни своє ставлення до них! Але не забуваю про пацієнтів, бо вони щодня телефонують, присилають у вайбер і телеграм фотокопії аналізів крові, результатів обстеження, іноді спілкуємось у відеочаті через вайбер чи фейсбук. Не думаю, коли привчав їх до такої оперативної передачі інформації, що це знадобиться за таких умов... Продовжую активну громадську діяльність. А далі – є більше часу для сім'ї та дому. Порушувати режим карантину немає часу, і взагалі – інтересів так багато, що часу катастрофічно бракує. Окрім онлайн-консультування пацієнтів і колеги, проходжу дистанційне навчання, підвищення кваліфікації, пройшов тижневі курси з гематології при НМАПО, отримав 25 балів, на платформі БПР (безперервного професійного розвитку) лікарів також проходжу навчання, в т.ч. щодо COVID-19, загалом набрав уже 45 балів із необхідних 50 для лікаря за рік. Думаю, до кінця карантину доберу решту 5 балів. А ще поновив комп'ютерні кур-

си англійської (диски ще нові прикупив в інтернеті), займаюся на тренажері, перекладаю, шведській стінці. Все це вдома є для внуків і для себе. Щоб не ріс живіт, бо гіподинамія небезпечна! Залюбки перечитую як художню літературу, так і за моєю улюбленою спеціальністю – гематологією, з екології та біоетики. Купив в інтернеті мультимедіапроектор і тепер із внуками переглядаємо різні фільми і передачі. І взагалі з ними дуже цікаво!!! А ще дрібні ремонти по дому, прибирання, квіти на лоджії, кімнатні рослини... Усе це приносить задоволення.

Втомлюватись ніколи, багато роботи. Що я думаю про ситуацію? Це треба пережити... Все минеться. За мої 63 роки пережив екстремальні ситуації в медицині, й у вирі афганської кампанії (в армії був лікарем), де були масовими різні інфекції, і в Іванкові, в Чорнобилі, де масово сортував хворих як гематолог. Мене нічим не здивуєш. Але, як кажуть, розумні люди завжди знаходять вихід із ситуації, а мудрі в дурну ситуацію не заходять... Це стосується і поведінки в умовах пандемії COVID-19 як у медицині, так і в економіці, і загалом у державі».

**ЛІЗА МАКАРЕНКО,**  
шклярка, м. Корюківка



«Нормально, але скучно. Немає чим зайнятися у вільний час, дитячі майданчики закриті, всі друзі сидять по домівках. Коли була в бабусі, кожного дня після уроків ходили з собакою в похід. Мама брала бутерброди, фрукти. Це було весело. Також тепер більше допомагаю мамі – прибирати, готувати, мити посуд і т.д. Від карантину не втомилася, але втомилася від дистанційного навчання. Чекаю літа. Про COVID-19 не думаю зовсім. Щодо ситуації зараз, то мені подобається, що батьки завжди вдома, що не треба ходити до школи. Але дуже хочеться суші, тому хай би все швидше закінчилося».

**ВАСИЛЬ ГОПАЧЕНКО,**  
вчитель математики, директор  
школи №12 м. Чернігів



«Треба чітко усвідомити всьому суспільству, що робота вчителя на карантині перетворилася, за великим рахунком, на дуже напружене життя. Тому що навіть дуже складну роботу, яку ти раніше приносиш додому на перевірку, перевіряв не довше як дві години, а в умовах карантину, коли діти присилають роботи онлайн, перевірка займає щонайменше п'ять годин. На це впливає і формат подачі, коли кожна сторінка – це одне фото, не дуже хороша якість фото, різні програми, в яких присилають; потрібно відкривати нові програми, щоб виправити помилки, а ще треба друкувати коментарі-зауваження. А якщо в тебе не один клас? Вчителі зараз занадто перевантажені.

З одного боку, люди стають більш кваліфікованими, бо вимушені застосовувати сучасні технології. Але з другого – це перенавантаження, зокрема й для дітей.

Щодо графіка роботи можу навести один приклад.

Моя дружина – вчитель зарубіжної літератури, їй вчора о 23.45 пише учень «Ви мені можете пояснити отаке питання?». Вона відписує: «Не можу?» – Чому?» – «Бо я сплю». Тоді він пише: «А коли ви прокинетесь, щоб я міг поставити це запитання?». Звісно, відповідь дружина написала тоді ж, уночі. Але цей приклад показує, в якому режимі працюють вчителі.

Щодо державного телебачення. Телеуроки взагалі відстали від того, що ми повинні вивчати. Вони допомагають тим дітям, які живуть у сільській місцевості, де немає інтернету.

Також хочу сказати, що з карантинном з'явилася ще одна величезна проблема – оцінки, які ми виставляємо, не є об'єктивними. Трапляються випадки, коли трієчники починають вчитись на «відмінно». В цій ситуації зрозуміло, що пишуть не вони, а репетитор чи хтось інший».

**ІРИНА МАМЕНКО,**  
56 років, працює в Польщі



«Від початку карантину наша фірма офіційно закрита для відвідувачів. А от що стосується працівників, то поляків відправили у відпустки, а українцям, за їхньою згодою, пропонують деяку роботу, адже хазяїн українцям відпустку не оплачує. Чоловікам надали роботу на будівництві і з благоустрою території на весь період карантину. Жінкам у перші два тижні дали роботу з дезінфекції ігрового приміщення (бо фірма спеціалізується на послугах родинних розваг, святкування днів народження). Надалі всіх жінок відправили на безкоштовну домашню самоізоляцію. Деякі жінки сидять удома на утриманні чоловіка, а деякі – на самоутриманні. Ті з українців, хто працює, має значно меншу оплату праці. На карантині багато незручностей як для людини середнього віку. Обмеження такі як і в Україні. Тепер багато вільного часу. Матері сидять з дітками, навіть у дитсадочку дають діткам завдання дистанційно. Мами відправляють фото виконання роботи. На вулицях рух населення значно зменшився, але молодь багато вимог ігнорує».

**СЕРГІЙ СЛІПЧЕНКО,**  
адвокат, м. Чернігів



«Як адвокат скажу, що ми не припинили роботу. Чому? Бо не припинили роботу ні поліція, ні прокуратура, ні суди. А як ми можемо покинути своїх клієнтів, які зараз ув'язнені або потребують допомоги?»!

**МАРИНА ПАЯНОК,**  
приватний підприємець,  
м. Прилуки



«Як підприємець я не працюю півтора місяця. Працівників звільнила. Комунальні треба платити. Міська влада на поступки не йде, ми ж не працюємо, але податки платити обов'язково! Ще є проблема, що наших працівників не ставлять на біржу – чекають закінчення карантину, а в людей немає грошей, держава кинула людей напризволяще».

**ОЛЕКСАНДР ДАВИДЕНКО,**  
працює в сільському дитячому  
садочку с. Покровське  
Менського району



«У селі життя майже не змінилося на час карантину, люди займаються городами, ходять на роботу. Сільська школа не пасе задніх – як і міські, перейшли на дистанційне навчання. За це отримують зарплату плати в повному обсязі. Садочок наш теж створив сторінку в Фейсбук і публікуємо там матеріал для батьків. Люди втомилася не стільки від карантину, як від інформації про коронавірус, про хворих і померлих. Думки в усіх різні: хтось вважає коронавірус біологічною зброєю, хтось – звичайним сезонним явищем, яке мине, як і все мине. Але ці думки приходять, коли люди нічим не зайняті, бо коли працюєш на роботі чи на городі, то думки повинні бути про результат виконаної роботи. Тоді й робота легко виконується, якщо не відволікаєшся від неї».

# Копії знаменитостей, дизайн одягу та кольорові портрети:

**Істина про те, що, обравши справу до душі, жодного дня не працюватимеш, спадає на думку, коли спілкуєшся з чернігівкою Наталією Кудін. Адже дівчина напрочуд талановита, причому має дуже широке коло захоплень – від в'язання до кольорових портретів.**

Єдине, про що Наталія жалкує, то це про те, що в добі всього 24 години. Бо буває, що за справою до душі може просидіти досить довго. Це для Наталії справжнє щастя і можливість реалізуватися.

## Наталіє, розкажи трішки про себе.

Я народилася і живу в Чернігові. Закінчила школу №27, після – Чернігівський педагогічний університет за спеціальністю «початкове навчання й образотворче мистецтво». Це, звісно, було не те, з чим я прагнула пов'язати своє життя у професійному плані (мріяла стати або художником-мультіплікатором, або художником-модельєром). Але, як іноді трапляється, так склалися обставини. Втім, і роботи для художника у місті на той час, на жаль, не знайшлося. Натомість запропонували спробувати себе в журналістиці. А оскільки зі словом я теж доволі непогано товаришувала (принаймні, це підтверджували мої поетичні спроби і шкільні твори), вирішила: «Чому б і ні?». Спроба виявилася успішною і розтягнулася на 16 років цікавої і захопливої роботи на радіо.

## Коли зрозуміла, що рукоділля і творчість – твої супутники?

Хоч як би банально звучало – це сталося ще в дитинстві. Відколи себе пам'ятаю, постійно щось творила. У хорошому розумінні цього слова (хоча і не без того). Починаючи з уроків малювання в школі. Жодна робота не залишалася без похвали з боку вчительки. А одного разу (ще у початкових класах) сталася цікава історія, яку досі згадую з усмішкою.

Впоравшись з основним завданням, я вирішила ще щось помалювати і в результаті змалювала з якогось підручника... портрет відомого на той час політичного діяча. За що отримала від вчительки одночасно і похвалу (вийшов дуже схожий), і прочуханку, бо, як виявилось, тоді це розцінювалось мало не як осквернення (коротше, не можна було цього дяку малювати). Деякі мої роботи відправляли на виставки і конкурси. Втім, до художньої школи я так і не пішла. Оскільки просто люблю усьому вчитися самостійно, так, як я це бачу і як душа лежить, а не за якимось стандартами, правилами і так далі. Малювала

# Та кольорові портрети:

# КАЛЕЙДОСКОП ЗАХОПЛЕНЬ НАТАЛІЇ КУДІН

на будь-якій більш-менш підходящій поверхні, принаймні, всі вільні блокнотики та зошити були в якихось замальовках. Особливо любила малювати дівчат і вигадувати одяг для них. Напевно, тоді зародилася думка про те, щоб колись стати модельєром. А ще дуже хотілося малювати мультики. Причому, не за допомогою комп'ютерної графіки, а у старий добрий спосіб, тобто вручну. А от співала тільки вдома без свідків і у компаніях друзів під гітару. Музичну освіту так і не здобула. Коли вже почала працювати, створила сім'ю, творчість дещо відійшла на другий план. Але все одно принагідно завжди намагалася повернутися до неї, хоча б ненадовго, як то кажуть, відвести душу.



## Про свої хобі розкажи. Чим нині особливо захоплюєшся?

Їх чимало. Найперше, що можна назвати словом «хобі», – це все-таки створення і дизайн одягу. Шила (а також в'язала) спочатку для себе, для мами, потім для своїх дітей, на подарунок, періодично на замовлення. До речі, тут я також самоучка, навіть курсів жодних не закінчувала. Причому, якщо я роблю одяг, то це має бути повний ексклюзив. Так, викрійку якусь можу звідкись узяти. Але

обов'язково вигадую і додаю якісь деталі, декор і так далі, щоб зробити цю річ особливою. Певний час намагалася налагодити виробництво дитячого одягу. Були замовлення. Але не так багато, як хотілось. На жаль, напевно, через менталітет наших людей, вони не розуміють цінність ексклюзивної речі, зробленої вручну. Вважають, що це занадто дорого і краще придбати якийсь дешевий ширвжиток. І не замислюють про те, скільки кропіткої роботи, а також матеріалів (які, до речі, нині досить недешево коштують) вкладено у цю річ. До речі, це стосується не лише шиття, а й, власне, будь-якої творчої діяльності. Є, звісно, і поціновувачі, які готові заплатити за хендмейд будь-які гро-

ші. Але більшість із них – за багато тисяч кілометрів від нас.

Ще одне хобі, вже пов'язане безпосередньо з художньою творчістю, з'явилося в мене пару років тому. Випадково у Мережі наштовхнулася на таке явище, як ООАК, у перекладі з англійської One Of A Kind означає «Єдина в своєму роді» і полягає в повній зміні зовнішності ляльки. Тобто з обличчя майже будь-якої фабричної ляльки витирається фарба – губи, очі, брови, часто також прибирається волос-



Наталія Кудін

ся, а потім за допомогою спеціальних матеріалів малюється нове обличчя, перепрошивається волосся або виготовляється перука, шиться одяг, робляться аксесуари – і таким чином виходить нова, абсолютно неповторна лялька. Часто портретна, але іноді це може бути просто плід фантазії майстра. Зацікавившись, я проштудіювала інформацію, переглянула кілька відео, придбала необхідні матеріали і вирішила спробувати. Спроба виявилася доволі вдаюю. І ось тепер я теж роблю таких ляльок (віддаю перевагу саме портретним), іноді на замовлення. Наприклад, один іноземець замовив портретну ляльку Юлію Тимошенко. Також уже зробила Настю Каменських, Мадонну, Аллу Пугачову та інших. Можу створити і міні-копію звичайної людини (наприклад, комусь на подарунок). Крім того, нещодавно до переліку моїх захоплень додалися кольорові портрети, які я виконую переважно акварельними та пастельними олівцями, а іноді й досить неочікуваними матеріалами. Поки що зберігаю таємницю. А ще буквально кілька тижнів тому захопилася виготовленням портретів у техніці випалювання по дереву. Причому, до цього випалювач тримала у руках тільки один раз, у далекому дитинстві. Насправді дуже захопливе заняття. Хоча і непросто, порівняно зі звичайним малюванням, адже неможливо в процесі щось витерти або виправити. Тому треба намагатися працювати без помилок.

Якщо брати хобі дещо іншого напрямку, то пишу вірші. Нещодавно побачила світ моя перша (і, сподіваюсь, не остання) збірка «Нерозгадані тайни». А ще останнім часом виникла ідея фікс зробити серію каверів на улюблені іноземні пісні.

## Спілкувалася Ірина Осташко

## Автостоп – не лише спосіб подорожувати, а й стиль життя. Так його сприймає чернігівець Олександр Буленок. За своє життя він автостопом об'їздив майже 50 країн світу, однак наголошує, що важлива не кількість, а якість.



Олександр Буленок

Подорожувати автостопом Олександр почав ще в підлітковому віці.

«Життєво склалося так, що я вибрав автостоп. І найголовніше – це дешево і цікаво, бо дорогою ти дізнаєшся значно більше від водіїв та інших пасажирів, ніж коли просто їдеш з точки А до точки Б», – зазначив чоловік.

Так, «на перекладних» він здолав шлях з України до Латвії, потім до Норвегії, через Росію до Монголії і назад – до Криму й Чернігова. Також довгою подорожжю стала поїздка до Африки: з Чернігова через Росію, Грузію, Туреччину, потім переліт до Єгипту і звідти через Судан до Ефіопії та Кенії.

«Африканська подорож була найдовшою, понад 9 місяців. Була готовність, був час і не квапився. Все відбувалося вкрай повільно, тому мав можливість роздивитися все. Африка всіма нами сприймається як одна велика чорна країна, але насправді

більших контрастів ніж там я не бачив ніде. Тільки переїжджаєш кордон – змінюється мова, релігія, ландшафт і колір шкіри», – розповідає Олександр.

Окрім цікавих моментів, під час подорожей траплялися і доволі неприємні та моторошні. «Була історія, коли в Кенії ми з моєю дівчиною пішли в той район ввечері, в який і місцеві не ходять. Догулялися до того, що нас підкараулили, відібрали в неї

сумку. Нічого надстрашного, єдине, що дівчину налякали. Ще була доволі неочікувана зустріч із ведмедем. Це було в Туреччині, ми стали біля озера, там невисокі пагорби довкола, кілометрів за 10 вже поселення. Тобто це зовсім не ведмежі місця. Ввечері вирішили потушувати баранину, яку нам напередодні презентували. Дівчина пішла на намет спати, а я вирішив доготувати м'ясо. Підводжу голову, а клишоногий стоїть, десь метрів 5-7 від намету, та дивиться на мене. Я з вогнища підняв палицю, ведмідь фиркнув і пі-

їхня місцева страва хашу, яка схожа трохи на чебурек, але з верблужим м'ясом, ще одного разу мене везли двоє, в яких у коробці лежали просто шматки м'яса. Вже після того, як ми поїли, вони, погано розмовляючи російською, намагалися пояснити, що то є, і просто показали голову бабака.

Ще один плюс – це те, що ти вільний, у тебе, окрім рюкзака, більш нічого немає. Узав намет, їдеш кудись, сподобалося там, повернув праворуч, захотів – поверну ліворуч, і, звісно, неймовірно цікаве спілкування. Завдя-

не потрібен, а якщо це тривала подорож, тоді варто.

Коли пакуєш рюкзак у подорож, насамперед треба взяти з собою добре зібрану аптечку, навігатор, речі по погоді та про всяк випадок запас їжі. Звісно, це гроші і документи. Головне – не боятися автостопа. Безумовно, дівчині самій трохи складніше мандрувати, та й загалом самому краще багато де не бувати, в тих самих горах. Парою, коли ви хлопець із дівчиною, частіше підбирають водії, а от самого чи двох хлопців – рідко», – розповідає Олександр.

Цікаво, що завдяки подорожам хлопець знайшов собі «другу батьківщину» та заняття, яке йому до душі. В Грузії він є співвласником кемпінгу на березі Чорного моря.

«Грузія стала такою собі другою батьківщиною. Там дуже привітні люди, смачна кухня і, безперечно, гори. Знову-таки завдяки подорожам я познайомився з одними людьми, і виявилось, що вони організують кемпінг, я вирішив до них приєднатися. Ми приймаємо таких самих товаришів, із рюкзаками, наметами і в автобудинках Зараз у нас майданчик біля моря, поблизу Кобулеті. У нашому кемпінгу є всі зручності, але ви можете стояти окремо від людей з видом на море», – каже він.

## Світлана Білоус

# ЖИТТЯ В РИТМІ АВТОСТОПУ, або Світ подорожей Олександра Буленка

шов», – розповідає мандрівник.

Загалом, за словами Олександра, подорожі автостопом його захоплюють тим, що, перше, ти почувашся вільно, по-друге, можна скуштувати щось незвичне, по-третє – вивчити багато мов.

«Прикол автостопа в тому, що можна спробувати доволі багато місцевої кухні, яка не ресторанна, а «хоуммейдова». У Монголії було дві такі історії: це

ки автостопа та подорожам загалом зараз я знаю трохи грузинської, турецької, монгольської і трохи ще якоїсь», – ділиться спогадами чоловік.

Зазвичай у подорожах автостопом є і свій мінус – це комфорт. Тому не всі готові до такого.

«Якщо подорожуєш автостопом, то бажано мати намет. Але це залежно від того, яка мета поїздки. Якщо це просто добратися з одного міста в інше, то, певно, він

ПОНЕДІЛОК, 11 травня
UA: СУСПІЛЬНЕ
6.00 М/с «Книга джунглів».
6.30, 7.05, 8.05, 9.05 Доброго ранку, Країно!

ВІВТОРОК, 12 травня
UA: СУСПІЛЬНЕ
6.00 М/с «Книга джунглів».
6.30, 7.05, 8.05 Доброго ранку, Країно!

СЕРЕДА, 13 травня
UA: СУСПІЛЬНЕ
6.00 М/с «Книга джунглів».
6.30, 7.05, 8.05 Доброго ранку, Країно!

ЧЕТВЕР, 14 травня
UA: СУСПІЛЬНЕ
6.00 М/с «Книга джунглів».
6.30, 7.05, 8.05 Доброго ранку, Країно!

П'ЯТНИЦЯ, 15 травня
UA: СУСПІЛЬНЕ
6.00 М/с «Книга джунглів».
6.30, 7.05, 8.05 Доброго ранку, Країно!

СУБОТА, 16 травня
UA: СУСПІЛЬНЕ
6.00 М/с «Книга джунглів».
6.30, 7.05, 8.05, 9.05 Доброго ранку, Країно!

НЕДІЛЯ, 17 травня
UA: СУСПІЛЬНЕ
6.00 М/с «Книга джунглів».
6.30, 7.05, 8.05 Доброго ранку, Країно!

1+1
6.30, 7.10, 8.10, 9.10 Сніданок з «1+1».
7.00, 8.00, 9.00, 19.30 «ТСН».
9.25 «Світ наворіт 11: Китай».

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 «ТСН».

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 «ТСН».

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 «ТСН».

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 «ТСН».

1+1
6.15 «Життя відомих людей».
8.00 «Сніданок. Вихідний».
10.00 «Світ наворіт».

1+1
6.00 М/ф.
6.15 «Життя відомих людей».
8.00 «Сніданок. Вихідний».

ІНТЕР
5.30, 23.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським».
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 17.40 Новини.

ІНТЕР
5.25, 23.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським».
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 17.40 Новини.

ІНТЕР
5.00 «Телемагазин».
5.30, 23.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським».

ІНТЕР
5.00 «Телемагазин».
5.30, 23.15 «Слідство вели... з Леонідом Каневським».

ІНТЕР
5.25, 22.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським».
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 17.40 Новини.

ІНТЕР
5.15 «Життя відомих людей».
6.30 «Слово Предстоятеля».
6.35 Х/ф «Кухарка».

ІНТЕР
5.00 «Україна вражає».
5.55 Х/ф «Текумзе».
8.00 «Удачний проект».

ІСТУ
5.15 Скарб нації.
5.25 Еврика!
5.30 Служба розшуку дітей.

ІСТУ
5.40, 20.15 Громадянська оборона.
6.30 Ранок у великому місті.

ІСТУ
5.35, 10.05 Громадянська оборона.
6.30 Ранок у великому місті.

ІСТУ
5.35 Громадянська оборона.
6.30 Ранок у великому місті.

ІСТУ
5.05 Еврика!
5.10 Служба розшуку дітей.
5.15 Факти.

ІСТУ
5.00 Еврика!
5.05 Факти.
5.35 Скетч-шоу «На трьох».

ІСТУ
5.10 Секретний фронт.
6.00 Громадянська оборона.
7.40 Т/с «В полоні у повертіння».

СТБ
6.25, 14.50, 19.20, 0.50 Т/с «Папаныки».
14.30, 17.30, 22.00 «Вікна-Новини».

СТБ
7.00 «Все буде добре!»
8.45 Т/с «Коли ми вдома».
11.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія».

СТБ
7.00 «Все буде добре!»
7.00 «Все буде добре!»
7.00 «Все буде добре!»
7.00 «Все буде добре!»

СТБ
6.20, 8.45 Т/с «Коли ми вдома».
7.00 «Все буде добре!»
7.15 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія».

СТБ
5.15 Т/с «Папаныки».
14.15, 14.50, 18.15 «Холостак - 10».

СТБ
5.30, 9.20 «Неймовірна правда про зірок».
7.25, 11.00 Т/с «Папаныки - 2».

СТБ
6.05 «Все буде смачно!»
9.00 Х/ф «Осінній марафон».
10.45 «МастерШеф Професіонали 2».

Четвер 07 травня
П'ятниця 08 травня
Субота 09 травня
Неділя 10 травня

Понеділок 11 травня
Вівторок 12 травня
Середа 13 травня

Мін. Макс. +7° +15°
Мін. Макс. +7° +11°
Мін. Макс. +6° +14°
Мін. Макс. +6° +18°

Мін. Макс. +10° +22°
Мін. Макс. +9° +12°
Мін. Макс. +5° +13°

МЕТАЛОЧЕРЕПИЦА
ПРОФНАСТИЛ
из первых рук
ПрофАльянс www.profalians.cn.ua
т. (0462) 917-444, (0462) 612-004, (096) 248-20-99

ЛЮДИ

Чернігівські поціновувачі здорової смачної їжі, напевне, вже знайомі з цим чоловіком і його дружиною та їхньою продукцією або принаймні «зустрічали» «шукачів літа» на просторах соцмереж. Ті ж, хто не знайомий – знайомтеся. Це Богдан Конопляник – крафтовий сировар і багатодітний татусь.

Життя багатодітного татка легше, ніж здається, і складніше, ніж хотілося б, зізнається Богдан. А зараз під час карантину всією родиною сумуємо за тими днями, коли садочки працювали та можна було виходити на дитячі майданчики.



Андрієва Natalia photography

## Крафтовий сировар і багатодітний татусь Богдан Конопляник

### Про хештег #искателилета

Деякі роки тому було доволі прохолодне літо. Саме тоді ми з дружиною Анастасією почали займатися сироварінням. Пригощали своїми першими сирами людей, тоді ж і шукали літо. Так і з'явилися #искателилета.

### Як з'явилася ідея варити сир

Усе почалося з любові до сиру, а точніше до якісного сиру без добавок, рослинних жирів і прискорювачів дозрівання. Коли зрештою такого сиру знайти на полицях магазинів не вдалося, було вирішено зробити його самим. Звісно, не будемо лукавити і говорити, що все вийшло з першого разу. Це був тривалий шлях до успіху. Не один десяток літрів молока було зіпсовано. Але коли є мета, то все вдається, ми домоглися свого – і перша головка сиру лежала на нашому столі.

Таким сиром хотілося поділитися з близькими, і ми ділилися, а згодом вирішили порадувати кількох незнайомих людей, про-



сто подарувавши частинку нашої праці... і нашої душі. Саме з цього і почалася «СироМанія». Тепер ми можемо запропонувати смачний, правильний і корисний сир.

Нас часто питають, чому в нас майже ніколи немає сиру в наявності? Тому що ми не додаємо до сиру нічого, що могло б продовжити його термін зберігання. Ми робимо сир й одразу віддаємо його. Тільки свіжий продукт. Якщо сир у наявності – отже, залишився шматочок після роздачі або хтось не забрав своє замовлення. Тому ви можете бути на 100% впевнені, що отримуєте свіжий продукт.

Асортимент сирів, як для невеликого домашнього виробни-

цтва, вражає. Фета з куркумою і сванською сіллю, фета з базиліком, адигейський з італійськими травами та солодким перцем, бринза з томатом і часником, сулугуні, моцарела, халумі, крем-сир буко тощо.

### #путьжиробаса – ще одна фішка

Зайва вага, як відомо, не тільки псує зовнішній вигляд, а й негативно впливає на стан здоров'я. Зафіксований рекорд – 117 кг, і це, зізнаюся, я вже починав худнути самостійно. Було важко справлятися з домашніми справами, а думка про те, що не зможу гратися з дитиною в рухливі ігри та ходити на вулицю, наводила на мене жах. Це стало основною мотивацією.

Я змінив свій спосіб життя, переглянув харчування. Вивчив багато інформації стосовно занять спортом, збалансованого харчування. Так і почався «путь жиробаса». Пройшов курси щодо тренувань і зараз закінчую ще одні. Це стало моїм стилем життя.

Спілкувалася Юлія Заліська

НАРОДНА МЕДИЦИНА

## ЗЕЛЕНА ЦИБУЛЯ – ВІТАМІНИ З ГРЯДКИ

Зелена цибуля містить значну кількість корисних вітамінів і мікроелементів – вітаміни А і В, фітонциди, залізо, цинк, фтор, магній, тому її радять їсти для профілактики авітамінозу, особливо весною.



У 100 г зеленої цибулі міститься близько 20 ккал і добова доза вітаміну С. Однак їсти більше ніж 100 грамів цибулі на день не варто.

Салатна цибуля покращує апетит і сприятливо впливає на нормалізацію роботи шлунково-кишкового тракту.

Завдяки фітонцидам і флавоноїдам, здатним впливати на хвороботворні мікроорганізми, зелену цибулю рекомендують їсти для профілактики ГРВІ. Крім того, зелена цибуля здатна значно урізноманітнити страви.

Зелену цибулю їдять як у сирому вигляді, так і в термічно

обробленому, а також у вигляді приправ. Зелену цибулю використовують у салатах, супах, локшині, закусках, омлетах, соусах, гарнірах, рибних і м'ясних стравах. Зелена цибуля з яйцем – одна з найпопулярніших начинок для пирогів. Також із неї роблять цибульну олію.

Свіжий цибулевий сік стимулює активність жовчного міхура, допомагає серцевій діяльності, пригнічує метеоризм, знижує тиск і є відмінним агентом проти атеросклерозу (нормалізує рівень холестерину в крові), зміцнює волосся й очищає плями на шкірі. Його регулярне використання допомагає видалити надлишок води з організму.

Народна медицина вважає цибулю гарантованим стимулятором чоловічої сексуальної активності.

Як бачите, регулярно споживання цибулі може замінити багато ліків.

## Корисний сніданок – рибні котлети

Рибні котлети – апетитна й оригінальна страва. Щоправда, багато хто нарікає, що не в захваті від неї. А все насправді через те, що просто не куштували дійсно смачних котлет із риби. Нині пропонуємо класичний рецепт, який, упевнені, припаде до вподоби діткам і дорослим.

### ІНГРЕДІЄНТИ:

1 кг філе риби (хек, судак, тріска, щука, палтус, пеленгас – на вибір); 1 цибулина; 2 ст.л. панірувальних сухарів; 2 ст.л. манки; 50 г сушеного кропу; 1 ч.л. цукру; 2 ст.л. рослинної олії; сіль, перець – за смаком.



### ПРИГОТУВАННЯ:

Цибулину чистимо і дрібно шаткуємо. Філе промиваємо та просушуємо. Виймаємо кісточки і подрібнюємо блендером або пропускаємо через м'ясорубку. Змішуємо рибу з цибулею, додаємо манку, кріп, цукор і сіль із перцем. Ретельно перемішуємо фарш. Густоту можна регулювати за допомогою манної крупки.

Ставимо сковороду на вогонь і даємо олії добре прогрітися. Вологими руками формуємо котлети, обвалюємо їх у сухарях і обсмажуємо до появи рум'яної скоринки.

СМАЧНОГО!

«ВОНИ ЗМІНИЛИ СВІТ»

## Ядерний геній Герц

Видатний німецький фізик Густав Людвіг Герц народився в Гамбурзі в сім'ї адвоката. Його дядько Генріх Рудольф Герц був одним із найвидатніших фізиків кінця XIX ст.

Здобувши середню освіту в гамбурзькому Йоаннеумі, Герц у 1906-му вступив до Геттінгенського університету, де вивчав математику і математичну фізику. Потім він навчався в Мюнхенському університеті, там познайомився з новою тоді квантовою теорією. У 1911 році Герц захистив дисертацію в Берлінському університеті й здобув докторський ступінь. У 1913-му Герц був призначений асистентом у Фізичний інститут при Берлінському університеті, де розпочав дослідження змін енергії при зіткненні атома з електроном. Ця робота стала прямим підтвердженням правильності моделі атома, запропонованої незадовго до того Нільсом Бором, хоча вони ще не були з нею знайомі.

Герц і Франк прискорювали електрони (негативно заряджені частинки) у запаяній трубці. Ці два вчені стали першими фізиками, яким вдалося безпосередньо виміряти енергію кванта. У 1926-му Герц та Франку була присуджена Нобелівська премія з фізики «За відкриття законів зіткнення електрона з атомом».



Під час Першої світової війни Герц служив у німецькій армії. Був важко поранений. Після тривалого лікування він у 1917-му став позаштатним викладачем Берлінського університету. Працював у фізичній лабораторії на заводі ламп розжарювання фірми «Філіпс». Коли в 1933-му до влади в Німеччині прийшли нацисти, Герц відмовився скласти присягу на вірність фюреру і в 1934-му був змушений піти у відставку. До кінця Другої світової війни він працював директором науково-дослідної лабораторії фірми «Сіменс і Гальске» в Берліні.

Після війни Герц у Радянському Союзі очолював дослідження з атомної енергії та радарів у лабораторії в Сухумі. Свій метод поділу ізотопів він вдосконалив настільки, що стало можливим проводити поділ у промислових масштабах. Герц очолював підготовку і став у 1955 році керівником наукової ради з мирного застосування атомної енергії при Раді міністрів НДР. У цій Раді була проведена вся підготовка з концентрації розпорошених доти інститутів в одному новому Дрезденському центральному інституті ядерних досліджень.

У 1961 році Герц оселився в Східному Берліні, де прожив останні 14 років свого життя. У 1975 році помер. Похований у сімейній могилі на кладовищі в Гамбурзі.

ЦІКАВИНКИ 7-ї СТОРІНКИ

## У світі надзвичайного!

### ПЕНТАГОН ОПУБЛІКУВАВ ВІДЕО, ЯКІ ПІДТВЕРДЖУЮТЬ ІСНУВАННЯ НЛО

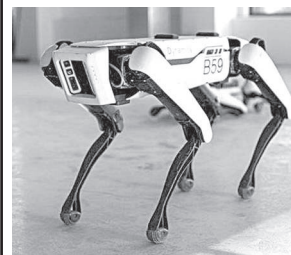
Пентагон опублікував 3 відеозаписи, на яких знято НЛО. Один із них було записано в листопаді 2004 року, два інші – у січні 2015 року. 2007-го та 2017 року відео без дозволу Пентагону потрапили у відкритий доступ.

«Міноборони публікує ці відеозаписи, щоб прояснити будь-які неправильні уявлення громадськості про те, чи були поширені кадри реальними, чи ж у них є щось іще. Спостережені на відеозаписах повітряні явища, як і раніше, характеризуються як невідомі», – йдеться в заяві Пентагону.

Відео знято з військових літаків. Це запис електрооптичної прицільної системи винищувача AN/ASQ-228. Пілот винищувача з 3-ї спроби зловив об'єкт на прицілі, а потім побачене почав обговорювати зі своїм колегою.

Опублікували відео спершу активісти дослідницької групи To The Stars Academy of Arts&Science. Об'єкт на відео не має крил, відсутній газовий шлейф, притаманний усім земним технологіям. Через це припустили, що на відео – НЛО.

### ХВОРИХ НА КОРОНАВІРУС ПЕРЕВІРЯЮТЬ СОБАКИ-РОБОТИ



В одній із лікарень Бостона почали використовувати робособаку Spot для дистанційної взаємодії з хворими на коронавірус. На «голови» робособаки Spot розмістили спеціальне кріплення для iPad або планшета аналогічного розміру. Він потрібен для відеоконференцій між медперсоналом і пацієнтами.

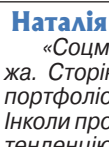
У Boston Dynamics пояснили, що медперсонал жакливо виснажується, перевіряючи всі показники хворих. Також це загрожує йому смертельною небезпечкою. Тому медики вирішили використовувати робособаку, щоб полегшити собі роботу і водночас убезпечитися.

## Істини пересічних людей: думки з Facebook



### Олександр Бондар, історик (Чернігів)

«Час від часу читаю польську мілітарну історію (специфіка моїх науково-аматорських інтересів), а вчора вирішив їхні документальні фільми глянути. Ну, що можу сказати, одні перемоги, жодного скигління. Наприклад, усю війну програли, а лише одну битву виграли! Про поразку так, десь у преамбулі, але весь фільм присвячений перемозі в тій битві! Жодних сопляків, тільки слава польської зброї, тільки вперед. На подібні фільми і літературу поляки грошей не шкодують, так вони кують націю переможців! Я їм заздрю, чесно, заздрю... А поки піду візьму кобзу та затягну тужливу про зрадоньку, тяжку доленьку та поразочки».



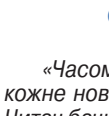
### Наталія Солодовник, журналістка (Чернігів)

«Соцмережі – це вже щось більше, ніж просто мережа. Сторінка стає вашим обличчям. Вашим резюме (в портфоліо обов'язково просять посилання на акаунти). Інколи просто потрібен тільки лінк, без резюме. Помітили тенденцію? Вкладаєте кусочок душі в свою сторінку?»



### Олександр Ясенчук, активіст (Чернігів)

«Карантин, кажете? Купував сьогодні фарбу у «Вені». Торгівля будматеріалами процвітає, покупців більше ніж до карантину, немає обмежень «заходити по три». Водночас у приміщенні разом із покупцями, менеджерами, охороною перебуває близько сотні громадян. Далеко «Епіцентру» до «Вені» з їхньою квазі-онлайн-торгівлею. Висновок із цього який? Карантин тільки для середнього і малого бізнесу, а для олігархів і крупного бізнесу – відкрите поле можливостей».



### Олена Печорна, письменниця (Михайло-Коцюбинське)

«Часом автора знаходять особливі відгуки. Власне, кожне нове прочитання книги – це завжди співтворчість. Читач бачить і помічає «своє». Так уже ми влаштовані, і так має бути. А найцікавіше, що це стосується й самого письменника. Принаймні, один із відгуків допоміг мені збагнути одну важливу істину. Сучасні українці поступово відмовляються миритися з роллю страждальниць. Їм не пасує роль жертви. Вони вже інші, тому так щиро обурюються і дивуються, що за скоєне чоловіками розплачуватись мусять жінки – чи то у книзі, чи в житті. Це ще чому, питається? Так не має бути. Вочевидь, оце праведне обурення – перші ластівки змін на краще».

## Астрологічний прогноз

на 11 – 17 травня 2020 року

**ОВЕН (21.03-20.04).** Настав час позбутися шкідливих звичок, особливо якщо ви курите або любите скаржитися на життя. Зараз сприятливий час для побудови нових глобальних планів. Для цього у вас є все: знання, сили, рішучість. Сподіватися доведеться тільки на свої сили. Домашні справи також зажадають багато часу, однак намагайтеся не звалювати всі проблеми на себе.

**ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05).** Вам знадобляться внутрішній спокій і врівноваженість. Повітряні замки будуть хисткі, їх краще покинути до того, як вони почнуть руйнуватися під напором реальності. Нещадно розберіться з хаосом у вашому особистому житті. Вибирайте надійність, а не прості компліменти й порожні обіцянки. У вихідні не сваріться.

**БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06).** Очікується успіх у професійній сфері. Ви буквально фонтануєте ідеями, швидко й ефективно зможете вирішити будь-які завдання. Перш ніж ухвалити якусь рішення, необхідно все добре зважити. У вихідні вам пощастить у коханні.

**РАК (22.06-23.07).** Особливе значення отримають такі якості, як вдумливість і зібраність. Якщо трапляться поїздки – то у справах, якщо зустрічі й знайомства – то корисні, перспективні. Будь-які ваші дії повинні бути продуманими. Вихідні обіцяють налаштувати вас на більш високі матерії та на кохання.

**ЛЕВ (24.07-23.08).** Ви будете активні й нетерплячі, підвищиться ваш загальний тонус і покращиться настрій. Порада, отримана від близького друга, допоможе знайти вихід із тупикової ситуації. Ви блискуче впораєтесь з вантажем проблем. Вихідні можуть принести несподівану свободу дій. Але треба тримати себе в руках.

**ДІВА (24.08-23.09).** На перший план можуть вийти проблеми кар'єри та заробляння грошей. Необхідно окреслити собі чіткі й конкретні цілі, упевнено просуватися до їхнього досягнення. Не звалюйте на себе чужі турботи і проблеми, інакше не впораєтесь з поставленими завданнями. У вихідні робота на самоті принесе більш плідні результати.

**ТЕРЕЗИ (24.09-23.10).** Краще зайвий раз із керівництвом не зустрічатися. Бажано спершу думати, а потім діяти. Буде успішною інтелектуальна діяльність, особливо якщо односторонні будуть поруч. Можливі певні розбіжності з партнерами, намагайтеся почути не тільки себе. У вихідні знадобиться обережність, щоб не припуститися непоправних помилок в особистому житті.

**СКОРПІОН (24.10-22.11).** З'явиться реальна можливість для корекції своєї долі, внесення в неї чогось нового, незвичайного. Довіртеся голо-су своєї інтуїції, і вона вас не підведе. Дозвольте собі любити й бути коханою людиною. Високий ваш творчий потенціал. Зростає авторитет у професійній сфері. У вихідні нічого нового краще не робити. Займіться тим, що вже давно вам подобається.

**СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12).** З'явиться чудовий шанс вирішити важливі протиріччя, що турбували й тривожили вас. Але для цього знадобиться розумний компроміс із вашого боку. Варто проявити себе, а не скромно мовчати. Вихідні можуть засмутити вас дрібними неприємностями, намагайтеся навести порядок як удома, так і в своїх думках і почуттях.

**КОЗЕРІГ (22.12-20.01).** Робочі справи просуватимуться, також ви можете розраховувати на душевну розмову й слушну пораду. Вдалий час, щоб навчитися чогось нового. Буде не так просто порозумітися з рідними, у кожного можуть виявитися свої інтереси.

**ВОДОЛІЙ (21.01-19.02).** Відкриються нові перспективи, реалізація давніх ідей здатна принести моральне й матеріальне задоволення. Однак не варто давати нездійсненні обіцянки. У вихідні не сперечайтесь з близькими людьми, сімейна сварка – не краща окраса вікенду.

**РИБИ (20.02-20.03).** Тиждень обіцяє успіх у справах, пов'язаних із кар'єрним зростанням. Щоб не прогавати такий приємний і довгоочікуваний момент, вам треба проявити максимум працьовитості й працездатності. На вас буде спрямована увага довколишніх, можливо, доведеться змінити коло знайомих. У вихідні бажаний пасивний відпочинок у спокійному оточенні.

## Кросворд

**ЗА ГОРИЗОНТАЛІЮ:** 1. Тарілка в терезах, на яку кладуть зважувану річ або гирі. 4. Про братовбивця, зрадника, злочинця тощо (зневажл.). 7. В українських народних повір'ях — пес з вовчими зубами, якого боїться нечиста сила. 9. В давньоєгипетській релігії — бог Сонця, творець світу. 11. Грошова одиниця Албанії. 12. «Добре» у американців. 13. Скляний товстостінний прилад для повільного висушування або для збереження речовин, що легко вбирають вологу з повітря. 14. Пістолет Токарева. 15. 22-га буква грузинської абетки. 16. Відгук на звертання. 17. Бойовий заклик під час атаки. 18. Самець кози. 19. Не ми, а .... 20. Комічний трюк. 22. Мілілітр. 23. Швидке стомлення очей під час зорової роботи, особливо при малій відстані від ока до об'єкта. 24. Франкфурт-...-Майні. 25. Китайська Народна Республіка. 26.... І Казимир (король Речі Посполитої (1648—1668) і титулярний король Швеції (до 1660)). 27.... Кравченко (українська письменниця). 29. Спортивне або туристське моторне, вітрильне чи вітрильно-моторне судно. 30. Щось надто велике, незграбне (розм.).

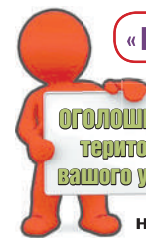
**ЗА ВЕРТИКАЛІЮ:** 1. Відділення оболонки, оббирання луски від ядра зерна, насіння на шеретівні. 2. Шостий звук музичної гама, а також нота, що позначає цей звук. 3. Грамота, письмовий указ хана Золотої Орди, що надавав право на управління окремими підлеглими їй областями або державами. 4. У рибалок — тонка мотузка, на яку нанизують пійману рибу. 5. Автомат Калашникова. 6. Покривання чого-небудь крапками, бризками. 8. Виготовлення металевих виробів з вибиванням на їхній поверхні якогось-небудь зображення. 10. Жінка-виконавець ролей у театральних виставах. 12. Тип статевого процесу у тварин та багатьох рослин, що полягає у злитті великої нерухливої жіночої статевої клітини з дрібною, здебільшого рухливою, чоловічою (біол.). 20. Найвідоміший активний вулкан Ісландії. 21. Проста відкрита піч для нагрівання або плавлення металів. 27. Первісна назва звука «с» у григоріанській сольмізації, яку пізніше замінив склад «до». 28. Стара назва літери «а».

|    |    |   |    |   |    |    |  |    |
|----|----|---|----|---|----|----|--|----|
| 1  |    | 2 | 3  |   | 4  | 5  |  | 6  |
|    |    | 7 |    | 8 |    |    |  |    |
| 9  | 10 |   | 11 |   |    |    |  | 12 |
| 13 |    |   |    |   |    |    |  |    |
| 14 |    |   | 15 |   |    |    |  | 16 |
| 17 |    |   |    |   |    | 18 |  |    |
| 19 |    |   | 20 |   | 21 |    |  | 22 |
| 23 |    |   |    |   |    |    |  |    |
| 24 |    |   | 25 |   |    |    |  | 26 |
|    |    |   | 27 |   |    |    |  | 28 |
| 29 |    |   |    |   | 30 |    |  |    |

**Відповіді до кросворда у номері № 18:**

**ЗА ГОРИЗОНТАЛІЮ:** 1. Нафтобаза. 8. Ом. 9. Орк. 10. Дб. 11. Вуй. 12. Зір. 13. Ар. 14. Зав. 16. Ра. 17. Канун. 19. Окулістка. 20. Позив. 21. Сі. 23. Мак. 24. Ба. 25. Три. 26. Руб. 27. Ви. 28. Дон. 30. Яр. 31. Оскарівна.

**ЗА ВЕРТИКАЛІЮ:** 1. Новаторство. 2. Амур. 3. То. 4. Організатор. 5. Бк. 6. Здір. 7. Абракадабра. 14. Залом. 15. Вусик. 17. Куп. 18. Нтв. 22. Ірис. 24. Буян. 28. Да. 29. Ні.



### «КУПИ-ПРОДАЙ І БЛИЗЬКИХ ПРИВІТАЙ!»

ОГОЛОШЕННЯ:  
територія  
вашого успіху

Продам автомобіль ВАЗ 321063. Можна на запчастини. с. Южне Ічнянський район. Тел. 097-422-88-31.

красна природа, чисте повітря. Поруч із ділянкою світло, газ, водоканала. Тел. 093-026-36-18.

Продам двигун моделі ЗАЗ-966 із коробкою передач. Ціна договірна. Тел. 067-460-60-90. Микола.

Продам будинок в Ічнянському районі. Поруч ліс, ставки, річка. Зручна транспортна розв'язка. 50000 грн, торг. Тел. 068-532-00-31, 096-846-10-58.

Терміново продам добротний будинок у центрі с. Феськівка Менського району. 25 соток, сад. Опалення газове й пічне, є хлів, колодязь, два гаражі. Тел. 096-619-04-35, 096-196-96-39.

Продам автомобіль «Славутич 110307», 2001 року випуску. Пробіг – 55 тис. км. У гарному стані. Ічня. Тел. 097-991-33-92.

Продам приватизовану земельну ділянку 0,09 га під забудову з будівельними матеріалами, м. Мена. Тел. 093-226-60-74.

Продам приватизовану земельну ділянку 10 соток з сараєм та недобудованим будинком, м. Ічня. Тел. 096-085-32-25.

Продам віники березові для лазні. Сновськ. Тел. 068-816-06-65.

Продам земельну ділянку в мальовничому місці – в селі Рокитне Бобрівського району. 25 соток. І всього за 70 км від Києва. Пре-

Куплю стару газову колонку, холодильник, пральну машинку, радянський телевізор, радіодеталі та плати. Тел. 093-139-30-22, 066-308-00-11.

ЧЕ line

www.cheline.com.ua

ЧЕСНІ  
НОВИНИ  
ЧЕРНІГОВА  
ТА ОБЛАСТІ

ХОЧЕТЕ ЩОСЬ  
ВИГІДНО ПРОДАТИ?

Або ж, навпаки, дешево купити якісний товар?

МИ ВАМ У ЦЬОМУ ДОПОМОЖЕМО!

Тільки у нас БЕЗКОШТОВНІ

оголошення по всій Чернігівській області. Також ви можете привітати своїх близьких і рідних із днем народження, весіллям, річницею та іншими позначеними датами!

Оголошення та вітання приймаємо за номером телефону 073-091-97-07, а також поштою – 14000, м. Чернігів, а/с 37 з позначкою «ОГОЛОШЕННЯ» на конверті. Можете також надіслати оголошення на електронну пошту: hotline@cheline.com.ua

Засновник та видавець – ТОВ «ЧЕЛАЙН МІДІА ГРУП»  
Реєстраційне свідоцтво – Серія ЧГ № 577-226Р  
ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР – Ірина Осташко  
Відповідальний за випуск номера – Ірина Осташко  
Телефон редакції: (068) 188-07-25

Відділ реклами – (073) 091-97-07  
Газета зверстана у редакції газети «Голос ЧЕРНІГІВЩИНИ. ЧЕЛАЙН» за інформаційної підтримки ТОВ «ЧЕЛАЙН МІДІА ГРУП»  
Коректор – Писана О.М.  
Газета виходить щочетверга  
Передплатний індекс: 60004

Поштова адреса редакції:  
14000, м. Чернігів, а/с 37  
Електронна пошта: hotline@cheline.com.ua  
Віддруковано в ПАТ «ПВК «Десна»  
14000, м. Чернігів, пр-т Перемоги, 62.  
Тираж 20000

Редакція не завжди поділяє погляди авторів публікації. Відповідальність за достовірність інформації та реклами несуть автори та рекламодавці.  
Рекламні матеріали в газеті позначені словами Реклама або рубрикою «Імідж», «Позиція», «Точка зору».