

ПрАТ «Новгород-Сіверський сирзавод»

на постійну роботу потрібні робітники таких професій

➔ **ВОДІЙ АТЗ кат. "С"**
ЗП до 35 000 грн/місяць

Безкоштовна доставка працівників з м. Шостка

➔ **МАЙСТЕР ЗМІНИ**
ЗП до 26 000 грн/місяць

➔ **ФАХІВЦІ НА ВИРОБНИЦТВО**
ЗП до 20 000 грн/місяць

➔ **БУХГАЛТЕР** (готові розглядати кандидатів без досвіду роботи)
ЗП до 24 000 грн/місяць

➔ **РІЗНОРОБОЧІ** на інші роботи
ЗП до 18 000 грн/місяць

віділ кадрів:
067-341-98-31
пн-пт 9.00-17.00
м. Новгород-Сіверський
вул. Залінійна, 21А

**МОЖЛИВЕ
БРОНЮВАННЯ**

ТРУБИ водогазопровідні профільні

СТАЛЬ листова коло кутова

КВАДРАТ
АРМАТУРА
КАТАНКА
ШВЕЛЕРИ
ПОЛОСА
ПРОФЛИСТ

МЕТАЛОПРОКАТ

ПОМІРНІ ЦІНИ

ОПТОМ і ВРОЗДРІБ

ШИРОКИЙ АСОРТИМЕНТ

Надаємо сертифікат якості

м. Шостка, вул. 6 Гв. Дивізії, 2 б,
Тел. 095-634-72-11, (099)320-82-43

НАДБАВКА ДО ПЕНСІЇ ПІСЛЯ 65 РОКІВ: КОМУ ПІДВИЩАТЬ ВИПЛАТИ АВТОМАТИЧНО



стор. 2

В УКРАЇНІ МОЖУТЬ ЗМІНИТИСЯ ТАРИФИ НА КОМУНАЛКУ. ПРОГНОЗ ВІД НБУ



ЩО БУДЕ З ЦІНАМИ НА КОМУНАЛЬНІ ПОСЛУГИ?

Так ціни на світло вже у поточному році можуть змінитися, про що вказує у звіті НБУ.

Національний банк допускає, що до кінця поточного опалювального сезону чинні тарифи на електроенергію, газ, опалення та постачання гарячої води переглядати дійсно не будуть. Але потреби на зростання фінансування у відновленні енергосистеми після масованих російських обстрілів зростають.

Тому ймовірно, що відбудеться поступове та поетапне приве-

дення частини з цих тарифів до їх «економічно обґрунтованих рівнів».

Невизначеність із масштабами та термінами коригування енергетичних тарифів - ризик для наведеного прогнозу інфляції, - йдеться у звіті.

Водночас значне підвищення вартості енергоносіїв для швидкого усунення дисбалансів може стати джерелом додаткового інфляційного тиску. А це вимагатиме значно збільшити субсидії для населення.

Але тривале відкладання рішень щодо підвищення тарифів сприятиме стримуванню інфляції.

Водночас це негативно позначатиметься на фінансовому стані державних енергетичних компаній, що своєю чергою:

- посилюватиме ризики нестабільності енергоринку;
- погіршуватиме інвестиційний потенціал галузі.

Нагадаємо, що в Україні наразі дії фіксована ціна на електроенергію. Про це повідомляла Юлія Свириденко.

Вона буде такою до 30 квітня 2026 року. Зокрема зберігається пільговий тариф для людей з електроопаленням.

ЩО ЩЕ СЛІД ЗНАТИ ПРО КОМУНАЛЬНІ ПОСЛУГИ?

В Україні повинні здійснити перерахунок комунальних послуг. Це мають зробити самі надавачі послуг та комунальні підприємства. Без додаткових заяв від людей.

Перерахунок відбудеться автоматично за період з 1 січня. Він має відобразитися у платіжках вже у лютому.

Рішення стосується теплопостачання, водопостачання та вивезення побутових відходів. Тобто якщо люди не отримували послуги, то й платити за них не повинні.

ЧИ ПОВИННІ ВІЙСЬКОВИКИ ПЛАТИТИ ЗА КОМУНАЛКУ: ЯКІ ПІЛЬГИ ДІЮТЬ В УКРАЇНІ

Питання оплати комунальних послуг для військовослужбовців та ветеранів війни залишається актуальним для багатьох українських родин. Законодавство України передбачає суттєві пільги для учасників бойових дій та осіб з інвалідністю внаслідок війни. Розповідаємо, хто саме має право на знижки та чи повинні військовики оплачувати комунальні послуги повністю.

Відповідно до закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», учас-



ники бойових дій (УБД) та особи, які зазнали інвалідності через війну, користуються пільгами при оплаті житлово-комуналь-

них послуг.
- Знижка 75% поширюється на оплату житла, водопостачання, газу, електроенергії, опалення

та вивезення сміття.

- Для будинків без централізованого опалення пільга також діє на придбання твердого чи рідкого палива в межах установлених державою норм.

- Військовослужбовці, які отримали інвалідність унаслідок війни, повністю звільняються від сплати комунальних послуг.

Щоб скористатися пільгами на оплату комунальних, військовикам та ветеранам необхідно звернутися до будь-якого сервісного центру Пенсійного фонду України та подати відповідні документи.



На проходження ж цього етапу, визнав заступник голови Нацбанку, Україні знадобляться роки. І щонайменш, до 2030 року цього точно не станеться.

Паралельно ж, розповів Ніколайчук, у Нацбанку вивчають питання переходу України на євро як курсоутворювальну валюту, тобто таку, від курсу якої до гривні визначаються офіційні курси інших валют.

«Питання ми активно вивчаємо, але сказати, що в нас є чіткий план, що завтра або до кінця року ми плануємо змінити курсоутворювальну валюту, я поки що не можу. Курсоутворююча валюта має бути одна – поки що це долар», - йдеться в повідомленні.

ТРЕНІНГ

ДЛЯ МЕДІЙНИКІВ ШОСТКИ ПРОВЕЛИ БЕЗПЕКОВИЙ ТРЕНІНГ «ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА. ЗУПИНКА КРОВОТЕЧ»

Представниця Національної ради з питань ТБ і радіомовлення у Сумській області Лариса Якубенко спільно з офіцерами підрозділу цивільно-військового співробітництва ЗСУ провела для медійників Шостки безпековий тренінг «Домедична допомога. Зупинка кровотеч».



У тренінгу взяли участь понад 20 представників місцевих медіа, зокрема і колектив газети «Шанс».

Усвідомлюючи ризики роботи в зоні можливих бойових дій, учасники опанували навички, що здатні перетворити «золоті хвилини» після поранення на врятоване життя.

Під час практичного заняття були відпрацьовані основні прийоми зупинки критичних кровотеч та стабілізації стану постраждалого;

- накладання турнікету на кінцівки.

Тренер також розповів про техніку тампонади при критичних вузлових кровотечах.

Як зацентувала Лариса Якубенко, місто Шостка та Шосткинський район належать до території можливих бойових дій. Тож медійники, які працюють в умовах підвищеної небезпеки, мають володіти навичками надання домедичної допомоги, які можуть врятувати життя у критичних ситуаціях.

ДОПОМОГА

У РАМКАХ ПРОГРАМИ UNITED24 СУМЩИНА ОТРИМАЛА БЛИЗЬКО 50 млн грн

Ці кошти дозволили придбати понад 500 сучасних засобів ураження — дронів-перехоплювачів «Sting», частина з яких уже працює на озброєнні наших підрозділів.

Це вкрай важливі засоби, здатні вражати ворожі БпЛА різних типів, якими росіяни щодня атакують громади Сумщини — об'єкти критичної інфраструктури, школи, лікарні, житлові будинки.

«Майже 100 дронів та 4 цифрові станції передали 35-му Сумському полку Національної гвардії України. Ми перебуваємо у постійному контакті з керівництвом підрозділу, аналізуємо та оперативно реагуємо на потреби — для максимально ефективного виконання визначених завдань. Працюємо далі. Підтримка сил безпеки і оборони, які стоять на захисті Сумщини, залишається пріоритетним завданням для обласної влади», — підкреслив Олег Григоров, начальник Сумської ОВА.

ВАЖЛИВО

ДЛЯ ЖИТЕЛІВ ШОСТКИНСЬКОГО РАЙОНУ ЦІЛОДОВОБО ПРАЦЮЮТЬ БЕЗКОШТОВНІ «ГАРЯЧІ ЛІНІЇ», ЗА ЯКИМИ МОЖНА ЗВЕРНУТИСЯ З УСІХ ПРОБЛЕМНИХ ПИТАНЬ:

Шосткинська районна державна адміністрація:
• 0958893477

Березівська сільська рада:
• 0687345209

Глухівська міська рада:
• 0988500763

Дружбівська міська рада:
• 0967251314

Есманська селищна рада:
• 0661683414

Зноб-Новгородська селищна рада:
• 0976976118

Свеська селищна рада:
• 0954439499

Середино-Будська міська рада:
• 0688160231

Шалигинська селищна рада:
• 0969869404

Шосткинська міська рада:
• 0544921579

Ямпільська селищна рада:
• 0685124189

ЧЕРГОВІ ДИСПЕТЧЕРИ ФІЛІЇ «ШОСТКИНСЬКИЙ РЕМ» АТ «СУМІОБЛЕНЕРГО»:

Шосткинська дільниця:
• 0503040164

Глухівська дільниця:
• 0503040246

Середино-Будська дільниця:
• 0503048128

Ямпільська дільниця:
• 0503271794

НОМЕРИ ЕКСТРЕНИХ СЛУЖБ:

101 - пожежна охорона, ДСНС;

102 - поліція;

103 - «швидка допомога»;

104 - газова служба;

112 - єдиний номер екстреної допомоги.

ОФІЦІЙНО

НАДБАВКА ДО ПЕНСІЇ ПІСЛЯ 65 РОКІВ: КОМУ ПІДВИЩАТЬ ВИПЛАТИ АВТОМАТИЧНО

Усім, хто наближається до цього віку, варто перевірити свій стаж і за потреби підтвердити його, щоб уникнути затримок із підвищенням виплат.

Україна гарантує своїм громадянам право на отримання мінімальної пенсії, яка повинна бути не менше 40% від мінімальної зарплати, які втратили працездатність. Якщо ж людині призначено меншу суму, то вона може розраховувати на додаткові гроші, які дотягнуть виплати до зазначеного рівня.

Про це повідомили у Пенсійному фонді.

Перерахунок пенсії після досягнення 65 років не відбувається автоматично для всіх пенсіонерів. Основна умова для підвищення виплат — наявність достатнього страхового стажу.

Зазначається, що чоловіки повинні мати щонайменше 35 років страхового стажу, а жінки — 30 років. Ті, хто відповідає цим критеріям, після досягнення 65 років отримують автоматичний перерахунок.

Ключовим фактором для підви-



щення пенсії після 65 років є саме страховий стаж. Ті, хто не досягнув мінімальних показників, повинні подати додаткові документи або очікувати індивідуального рішення Пенсійного фонду.

Пенсіонери з меншим стажем також можуть отримати підвищення виплат, проте у них автоматичного перерахунку немає. Рішення у такому

разі ухвалюється індивідуально, залежно від наявних даних у реєстрах та підтверджених періодів роботи.

Нагадаємо, з огляду на підвищення розміру прожиткового мінімуму для непрацездатних осіб від 1 січня 2026 зросла і мінімальна пенсія в Україні, яка залежить від цього показника.

Тож мінімальна пенсія 2026 року зросла на 234 гривні — до 2595 грн.

ВАЖЛИВО

КОГО З УКРАЇНЦІВ ЗМУСЯТЬ ПОВЕРНУТИ ПЕНСІЮ ДЕРЖАВІ

Якщо з'ясується, що виплати нараховувалися без законних підстав, Пенсійний фонд має право вимагати повернення грошей. І це не виняток, а поширена практика.

Українцям доведеться повернути надміру виплачені суми пенсій 2026 року. Розмір залежить від низки факторів, зміна яких може призвести до протиправного нарахування виплат.

Про це повідомили у Пенсійному фонді Чернівецької області.

Так, відповідно до закону, суми пенсій, виплачених надміру у результаті зловживань з боку пенсіонера чи на основі подання роботодавцем недостовірної інформації про працівника, мають бути повернені. Якщо громадянин не поверне кошти на добровільній основі, кошти будуть стягнуті на основі рішення різних доплат, надбавки та підвищення, які можуть



Коли доведеться повернути частину виплат

Як пояснили у відомстві, до фактів, до яких прив'язаний розмір пенсії, належить влаштування пенсіонера на роботу чи відкриття бізнесу/звільнення чи припинення підприємницької діяльності.

Потреба в інформуванні про працевлаштування чи звільнення з роботи об'єднане тим, що до розміру пенсії можуть встановлюватися різні доплати, надбавки та підвищення, які можуть

отримувати виключно непрацюючі пенсіонери.

Також повідомляти фонд мають пенсіонери, які отримують пенсію за вислугу років, і вирішили повернутись на роботу за спеціальністю, що передбачає право на такий вид пенсії. У такому разі виплата пенсії за вислугу років взагалі має бути припинена.

Крім того, пенсіонер має повідомити про зміну місцевості проживання. У такому випадку встановлені спеціальні надбавки у разі

виїзду можуть бути припинені. Зокрема, йдеться про гірську місцевість, де передбачені доплати у 20%.

Повідомляти фонд також необхідно у разі зміни статусу. Зокрема, йдеться про позбавлення статусу ветерана війни певних категорій.

Громадяни мають повідомляти ПФУ у разі зміни обставин, які є правовою підставою для призначення деяких видів доплат. Так, за умови працевлаштування надбавка на утримання дітей до 18 років має бути припинена.

У разі припинення навчання чи переведення на іншу форму дитині померлого годувальника мають призупинити нарахування виплат.

Переплата пенсійних виплат можлива через надання роботодавцем недостовірних даних про розмір зарплати чи тривалість страхового стажу.

ВІЙНА

ВОРОГ «ПРОЩУПУЄ» КОРДОН МАЛИМИ ГРУПАМИ: НА СУМЩИНІ ТА ХАРКІВЩИНІ РФ ВТРАТИЛА ДВА БАТАЛЬЙОНИ

Російські війська найбільш активно діють на Харківщині у напрямку населеного пункту Вовчанськ Хутори, а також на окремих ділянках кордону в Сумській області.

Про це заявив речник Державної прикордонної служби України Андрій Демченко в ефірі телемарафону.

За словами Демченка, протягом останньої доби противник намагався атакувати позиції українських прикордонників, зокрема в межах Хотинської, Юнаківської та Краснопільської громад Сумської області.

«Малими піхотними групами противник десь прощупує ситуацію по кордону, десь намагається атакувати позиції, які утриму-

ють підрозділи ДПС», — каже Демченко.

Він зазначив, що під час спроб прориву українського кордону російські підрозділи зазнали значних втрат. За його словами, втрати ворога становили близько двох батальйонів убитими та пораненими.

Ситуація на Сумщині.

Наприкінці січня поблизу села Грабовське на Сумщині російські окупанти здійснили черговий військовий злочин — під час спроби самостійної евакуації від ударів дронів загинули двоє цивільних.

Чоловік і жінка намагалися залишити окуповану територію, а українські військові знали про їхній маршрут і координували евакуацію. Однак російські



оператори FPV-дронів цілеспрямовано атакували беззбройних людей: перший удар забрав життя жінки, а другий був завданий по пораненому чоловікові, який перебував поруч.

За інформацією Держприкордонслужби, російські підрозділи продовжують намагатися прорватися на територію України малими піхотними групами на ділян-

ках кордону в Сумській області, проте зазнають втрат і не досягають успіху.

Крім того, противник активно застосовує дистанційні мінування — з безпілотників скидають вибухові пристрої у світліх мішках, які можуть здетонувати від натискання або наближення. Такі випадки вже фіксувалися на територіях, прилеглих до Сумської області.

Оголошення, реклама, інформація

**Подавайте оголошення онлайн,
не виходячи з дому -
на сайті газети**

ШАНС

www.shostkashans92.wixsite.com/shans

Дзвоніть за тел.: 097-59-29-424 (Viber)

— Бережіть себе та рідних!

1-КІМН.КВ.

1-кімн. кв., покращене планування, 3/9 поверх, заг. площа 38 кв. м. Т. 068-923-42-46

Мкр-н «Капсуль», вул. Слобідська, 5 поверх, заг. пл. 19 кв. м, кухня 7х2 м., велика прихожа, колонка балкон, підвал, ванна та туалет окремі, поряд школа, магазин та зупинка. Т. 093-132-30-35

1 кімн. кв., заг. площа 38 кв. м., кімната 19 кв. м., покращене планування, ремонт, зал, кухня, є бойлер, пральна машина, м'який куток, 2-х спальне ліжко, телевізор. Т. 099-343-97-04, 099-548-16-37, 096-716-53-94

пров. Чехова, заг. площа 40 кв. м. Ціна 3600 у.о. - 155000 грн. Т. 098-900-24-81

вул. Свемовська 4, заг. площа 22 кв. м., кімната-12 кв. м., 5 поверх, колонка, дуже тепла, гарний район, все поруч м-н «Оксана», «Океан», труби поміняні, лічильники на все. Недорого. Ціна договірна. Т. 066-352-56-69

вул. Прорізна, заг. площа 35 кв. м., 4/5 поверх. Т. 097-817-51-99

ПОВІДОМЛЕННЯ

власникам суміжних земельних ділянок про те, що **16 лютого 2026 р. о 10.00 годині** будуть проведені топографо-геодезичні роботи щодо встановлення (відновлення) меж земельної ділянки в натурі (на місцевості), що розташована за адресою: **Шосткинський район, с. Погребки, вул. Зелена, 3.**

Просимо на вказаний час за вказаною адресою бути присутніми для погодження існуючих меж земельної ділянки, суміжної з вашою ділянкою.

Довідки за телефонами 096-899-72-91, 099-488-26-67

Втрачене посвідчення учасника бойових дій

А345840, видане Державною прикордонною

службою України 03.10.2025 р. на ім'я Дени-

сенко Данило Юрійович, вважати недійсним

ТОСОЛ А-40

(євро 5) налив - 32 грн
Розчинник 646, 647, 650.
Незамерзаюча рідина
для котлів.

Змивка старої фарби,
каністри 5, 10, 20 л,
бочка 200 л, єврокуб 1000 л

**т. 095-500-88-48,
096-914-20-66**

вул. Січнева, заг. площа 53.2 кв. м., 5/5 поверх, дах відремонтований не тече, з автономним опаленням, меблями та побутовою технікою, некутова, тепла. Т. 096-728-18-71

3-КІМН.КВ.

вул. Січнева, 3/5 поверх, заг. площа 63.8 кв. м., житлова 46 кв. м., балкон, лічильники на все, частково побутова техніка, меблі, некутова, кімнати ізольовані: 17.4 кв. м; 17.4 кв. м; 10.6 кв. м. **Т. 067-540-14-24 (фото на Вайбер).**

3-х кімн. кв., в с. Миронівка, 2/2 поверх, заг. площа 69.4 кв. м., некутова, автономне опалення. Ціна договірна. Т. 095-125-82-81, 096-37-37-110 (Звертатися Viber WhatsApp).

пров. Озерний, заг. площа 62.3 кв. м., 5/5 поверх, некутова, ск/пакети. Можлива розстрочка. Т. 068-833-98-07

вул. Центральної Ради, 9/9 поверх, заг. площа 67.45 кв. м., балкони: 4/65 кв. м., лічильники на все, побутова техніка, меблі, кімнати ізольовані, частковий ремонт. Т. 050-307-24-04, 050-307-24-06. Дзвонити після 19-00

Мкр-н «Локотки», 3-х кімн. кв., 1 поверх, велика кухня, ремонт, побутова техніка, меблі, автономне опалення, сарай, погреб. Всі зручності. Ціна 10500 у.о.-443000 грн. Торг. Т. 050-53-80-390

СКЛАД ПИЛОМАТЕРІАЛІВ

РЕАЛІЗУЄ:

БАЛКА. БРУС. ДОШКА. ШАЛІВКА. РЕЙКА монтажна. ВАГОНКА сосна, вільха, липа
ДОШКА для підлоги (суха, шпунтована).
БЛОК-ХАУЗ
ШТАКЕТНІ ПАРКАНИ
+ дубові стовпчики.

ВИГОТОВИМО
→ дерев'яний туалет
→ літній душ

ЗАВЖДИ ДОСТАВКА В НАЯВНОСТІ ТА НА ЗАМОВЛЕННЯ

Т. 096-947-86-71

вул. Короленка 5, 3/4 поверх, заг. площа 62 кв. м., балкон, погреб, автономне опалення. Т. 066-931-22-04

4-КІМН.КВ.

вул. Свободи 37, 4/4 поверх, заг. площа 83 кв. м., житлова 54 кв. м., 4 ізольовані кімнати, кухня, роздільний санвузол, вбудована шафа, ск/пакети, автономне опалення, гараж у дворі, у під'їзді бомбосховище. Т. 067-133-24-25

ОБМІН

Обмінюю телевізори LG 54 см, Samsung 51 см, кінескопні, плоский екран, відмінний стан, ПДУ, на б/в, неробочі ТВ, іншу стару електротехніку, електроніку. Т. 066-296-77-41

КІМНАТИ

ТЕРМІНОВО!!! Кімната в малосімейці по вул. Шевченко 14 а, 3 поверх. Недорого. Т. 097-229-41-42, 095-217-66-25

Кімната в гуртожитку, по вул. Грушевського, 17, некутова, 5/5, дах не тече, заг. пл. 1 кв. м, без ремонту. Т. 097-596-62-08

БУДИНКИ

У МІСТІ

Мкр-н «Локотки», пров. Вознесенський, частина будинку, площа 52 кв. м., 3 кімнати, санвузол, кухня, газ, вода, електроенергія в будинку. Всі зручності. Поруч школа, колодязь у дворі, город, сарай, будинок з каміння, ремонт, пластикові вікна. Т. 066-994-38-76

TAXI Універсальне м. Шостка

ПАСАЖИРСЬКІ ПЕРЕВЕЗЕННЯ 4 місця - від 50 грн
6 місць - від 75 грн
9 місць - від 100 грн

ПЕРЕВЕЗЕННЯ ЛЕЖАЧИХ ЛЮДЕЙ
Послуги санітарів

ВАНТАЖНІ ПЕРЕВЕЗЕННЯ

Таврія Пікап до 0,4 т - від 70 грн
Ford Transit до 1,5 т - від 300 грн
Mercedes до 5 т - від 500 грн

Послуги вантажників - від 250 грн

т. 066-167-07-65

пров. Г. Сковороди (на проти ВПУ-19), будинок цегляний, заг. площа 250 кв. м., побудова 2010 року, 8 соток землі, гараж цегляний 4х4 м, газове та дров'яне опалення, центральна каналізація, 2 заїзди та виїзди, 2 входи до будинку. Ціна договірна. Можлива розстрочка. Т. 067-697-00-55, 066-697-00-55

1/2 частина будинку без технічного розділення (в ціні буде враховано), газ, вода підведені, на території домогосподарства є гараж, земельна ділянка 3 сотки. Т. 068-570-29-89

Будинок у районі магазину «Прем'єра», заг. площа 112 кв. м. В будинку газ, опалення, погреб, підвал, земля 10 соток, асфальтований під'їзд. Ціна договірна. Т. 095-002-18-10

Будинок в м. Новгород-Сіверський, або обміню на квартиру у м. Шостка. Будинок знаходиться в 10 хвилинах ходьби від центру міста та в 150-200 метрів від річки Десна. Будинок 60 м., кв., з усіма зручностями, має надвірні будівлі (сарай, літня кухня, альтанка, два погреби). Присадибна ділянка 15 соток землі. Опалення газове та пічне. Електрика, опалення, каналізація, водопостачання все в новому стані. Тел -0990758517 Людмила

вул. Лесі Українки, (біля магазину «Затишок»), будинок дерев'яний з бруса, теплий, заг. площа 74.3 кв. м., житлова 40.2 кв. м., газ, вода, каналізація, світло, прибудинкові споруди (гараж, сарай), є 2 підвали, 6 соток землі. Ціна 12000 у.о.-528000 грн. Торг. Т. 099-233-71-43



Мкр-н «Локотки»,

пров. Зарічний, будинок у гарному стані, заг. площа 75 кв. м., газове опалення, вода, бойлер, душова кабіна, гараж, город 18 соток, погреб, сарай, літня кухня. Т. 096-69-56-537, 068-95-74-465

У СЕЛІ

с. Погребки. вул. Набережна, 1-а лінія, вода, каналізація, склопакети, земельна ділянка 30 сот, є всі документи. т. 068-745-11-29, 066-276-43-52

с. Гуково, вул. Куліша 37, 4 кімнати, вода в будинку, пічне опалення, дах – шифер, зем. ділянка 25 сот., + 35 соток окпема ділянка, господарчі споруди, душ, погреб, фруктові дерева, город, 5 км до міста, асфальтована дорога. т. 095-90-32-119, 098-058-00-17



Читайте електронну версію газети
«ШАНС» на сайті

www.shostkashans92.wixsite.com/shans

ЛАПАРОСКОПІЧНІ ОПЕРАЦІЇ м. КОРОП

(без розрізу)

Консультації хірургом по телефону, online!



- жовчно-кам'яна хвороба, поліпи;
- грижі (пахові, стегнові, рецидивні, післяопераційні (з застосуванням сітки);
- атероми, ліпоми;
- варикоцеле, водянка яєчка, фімоз;
- варикозна хвороба нижніх кінцівок

м. Короп, вул. Чернігівська, 56, ЦЛ
Керівник: Мironov Сергій Анатолійович,
097-33-44-880; 097-176-86-32; 097-757-63-85
Ліцензія МОЗУ витяг № 1043 від 05.05.2020 р

самолікування може бути шкідливим для вашого здоров'я

с-ще Вороніж, будинок (біля залізничного вокзалу), заг. площа 44.9 кв. м., є документи, світло, газ, вода, автономне опалення, каналізація, санвузол, надвірні споруди, земельна ділянка 0.25 га. Ціна договірна. Т. 066-832-41-59

ЗЕМ. ДІЛЯНКИ

Садова ділянка 0,6 га, з цегляним будинком (масив «Аграрник», біля сільгоспхімії), у будинку грубка, погреб, у дворі сарай, є вода. Т. 066-84-64-421, 096-85-39-861

5 масив, будинок цегляний, 6 соток землі. Т. 099-025-61-46

ГАРАЖІ

1) Гараж цегляний 5х6 м., в р-ні «Молокозаводу»;

Тосол А-40, фарба чорна, сіра 30 грн/л, розчинник 646, 647, 650 акриловий, антисилікон, бочка 200 л, каністра 5-20 л, єврокуб 1000 л, змивка старої фарби. Т. 095-500-88-48, 096-914-20-66

Колеса, диски ВАЗ на 13, на 14, камери. Диски «Ланос», «Шевроле», «Опель», «Хюндай» на 14, гума, камери на 14. Т. 068-924-17-15

ПОБУТОВА ТЕХНІКА

Холодильник двокамерний «Grunhelm» GRW-138DD, енергозберігаючий класу А+, новий, з магазину, у коробці, 2024 року випуску, ц. 10000 грн. Торг. Т. 068-186-12-35

М'ЯСОКОМБІНАТ ЗАКУПОВУЄ

БИЧКІВ, КОРІВ, КОНЕЙ, ТЕЛИЦЬ, БАРАНІВ



ДОРІЗ

т. 050-95-55-700, 068-95-55-700
073-95-55-700 Олександр Олександрович

М'ясокомбінат м. Харків ПОСТІЙНО ДОРОГО ЗАКУПОВУЄ

Корів, биків, телиць. Коней.
Вагою понад 250 кг живої ваги
Лошат вагою понад 200 кг
Вивіз худоби живцем

Тел. (Павло): 097-965-67-64
050-300-97-74
Тел. (Костянтин): 066-105-74-53
098-005-92-32

2) Гараж металевий в р-ні «Центру зайнятості». Т. 099-025-61-46

АВТОРИНОК

«ВАЗ-21043» - 2000 р. в., ц. дог. Т. 067-660-48-76

МОТО, ВЕЛО

Велосипед жіночий розкладний, чоловічий в гарному стані. Т. 068-924-17-15

ЗАПЧАСТИНИ

Домкрат «VITOL», гідравлічний, 2 т, ц. 600 грн. Новий. Т. 096-470-13-38

Велокамери 2 шт. 16х1.75/2.125. Т. 066-604-04-55

Пральна машинка «Zanussi», б/в. Ціна 3000 грн. Т. 067-989-89-72

Монітор «Samsung» 923 NV. Т. 050-59-55-924

Телевізор кольоровий «Самсунг», кінескопний, 54 см, 37 см, відмінний стан, 450 грн. Гарантія, доставка, обмін на неробочий. Т. 068-064-77-98

МЕБЛІ

М'який куток: 2 крісла та диван, кутовий письмовий стіл, вішалка для дачі, гаража. Т. 096-402-05-39

Комод, шафи-2 шт., пенал, тумба, куток кухонний дерев'яний, стіл б/в у відмінному стані. Недорого. Т. 066-496-79-17

Ультразвук Мед
діагностичний та медичний кабінети
ПІВОВАРОВ
Олександр Олександрович
лікар ультразвукової діагностики вищої категорії

ОБЛАДНАННЯ ЕКСПЕРТНОГО КЛАСУ

- органи черевної порожнини, шлунка
- гінекологія (трансвагінальне дослідження)
- урологія (трансректальне дослід.)
- нейросонографія
- суглоби, зв'язки, м'язи
- кардіологія і офтальмологія
- молочні, щитовидна, слинні залози
- плевральна порожнина
- область наднирників
- лімфатична система
- дослідження судин кінцівок, голови, ший

м. Шостка, вул. Грушевського (Луначарського), 1.
Т. (05449) 7-14-21, 068-395-06-41, 063-502-37-07, 095-617-18-76

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

УЛЬТРАЗВУКОВА ДІАГНОСТИКА

+ ОБСТЕЖЕННЯ ВСІХ ОРГАНІВ
+ ЛІКУВАННЯ
+ ОБЛАДНАННЯ ЕКСПЕРТНОГО КЛАСУ
Лікар Копилова О.І.
вул. Знаменська (Комуністична), 12-А
Т. 066-604-05-55, 096-85-95-800

Диван, диван-крісло, пуфіки. Нові. Гарантія якості. По місту доставка безкоштовна.
Т. 095-335-28-50

Диван м'який б/в, у гарному стані. Ціна договірна. Т. 066-84-79-630

ТВАРИНИ

БЕЗКОШТОВНА!!! Стерилізація кішок та собак в м. Шостка та районі. Відлов та перетримка безпритульних. За необхідністю допомога з транспортом. Т. 095-098-92-48

КУПЛЮ

корів, биків, телят, коней



Доріз
096-175-13-59

М'ясопереробне підприємство м. Харків

на вигідних умовах закуповує
ВРХ, КОРІВ, БИКІВ, КОНЕЙ

Т. 098-978-37-05
066-869-07-51

БЕЗКОШТОВНО!!! Прилаштовуються кішки та собачки. Є маленькі, виховані, стерилізовані та дорослі. Можлива доставка по району. Т. 095-098-92-48
Поросята великої породи. Можлива доставка. Т. 099-60-94-531
Коза гарної породи, дає молоко. Недорого. Т. 068-248-04-65

С/Г ПРОДУКТИ

Кукурудза. Ціна 8.50 грн/кг, пшениця. Ціна 9 грн/кг, овес. Ціна 7.50 грн/кг. Доставка. Т. 093-728-96-69
Кормовий буряк. Т. 095-927-50-21
Сіно польове в тюках, мед, капуста, картопля велика, дрібна, середня. Т. 098-617-86-10

Картопля велика. Локотки. Т. 097-277-67-24, 068-754-46-11

ОДЯГ, ВЗУТТЯ

Шкіряна куртка б/в, розмір 50-52, довга, тепла, стан гарний, колір чорний, ц. дог. Шкіряна куртка р. 50-52, коротка, тепла, колір чорний. Т. 096-694-16-02
Унти жіночі р.41, куртка шкіряна чорного кольору р. 50. Т. 095-74-76-632

РІЗНЕ

КУПЛЮ

биків, корів, коней, телят

068-530-70-48

М'ясоХарків ПОСТІЙНО, ДОРОГО ЗАКУПОВУЄ

ВРХ, КОРІВ, БИКІВ, КОНЕЙ
Живою вагою від 100 кг. Вивіз скота живцем.

Т. 097-239-21-22
099-544-74-79
066-869-07-51
098-978-37-05

Дрова колоті, круглі, береза, дуб, сосна. Доставка. Т. 097-173-55-93

Дрова колоті, круглі, вільха, дуб, акація. Доставка. Т. 096-947-86-71

Кейс-дипломат, колір чорний на замках. Ціна договірна. Т. 096-694-16-02

Сервіз кавовий «Червоні маки» вир-во Японії (13 предметів). Т. 067-260-98-22

Фарба чорна, сіра 30 грн/л, розчинник 646, 647, 650, Р-4, акриловий, уайт-спирит, змивка старої фарби, бочка 200 л, каністра 5-20 л, єврокуб 1000 л, змивка старої фарби. Т. 095-500-88-48, 096-914-20-66

ЛАПАРОСКОПІЧНІ ОПЕРАЦІЇ

- ✓ (БЕЗ РОЗРІЗУ ЖИВОТА)
- ✓ з приводу жовчно-кам'яної хвороби (камні у жовчному міхурі);
- ✓ поліпів жовчного міхура
- ✓ гриж черевної стінки: пахових, пупових, післяопераційних із застосуванням сітки
- ✓ варикозного розширення вен нижніх кінцівок.

Хірург Ціпук Василь Миколайович
ПРОВЕДЕННЯ ГАСТРОСКОПІЇ ТА КОЛОНОСКОПІЇ
м. Короп, вул. Чернігівська, 56 Центральна районна лікарня
Т. 097-394-30-57; 050-95-35-539
Ліцензія МОЗУ витяг № 2558639 від 11.10.2010р.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

МЕДИЧНА ПРАКТИКА

НЕВРОПАТОЛОГ

ТОМКУС

Людмила Володимирівна
Прийом: 10⁰⁰ - 14⁰⁰
Обслуговування на дому
м. Шостка,
вул. Знаменська (Комуністична), 4
2-24-01, 066-72-11-949
097-96-50-915

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Бочки 200-250 л, пластикові, металеві, нові, каністри 20 л, пілосос. Т. 068-924-17-15

Садовий плуг, ц. 1000 грн. Т. 067-660-48-76

Вулики 3-корпусні для бджіл, медогонка та водяна віскотопка. Т. 095-484-46-77
Сарай + погреб по пров. Короленка. Т. 099-025-61-46

Чавунна ванна 3000 грн., р. 150х70 см. Т. 099-294-86-69

Праска, вафельниця, каністри 20, 37 та 10 л., кофеварка, бідон алюмінієвий 40 л., верстак для гаража. Т. 066-058-24-29

Ковзани дитячі, лижі, гантелі 1, 3, 4 та 10 кг, гіри 16 та 32 кг, боксерська груша, кімоно, ковдри, ватні штани, синя лампа, телевізор-300 грн., крісло-100 грн., ліжко 2-х спальне, дублянка жіноча. Т. 066-266-87-47

Швейна машинка «Чайка»-142 м, 132 м, електрична «Волга», бурки фабричні р.37, валянки р.29. Т. 050-738-16-31, 068-967-85-04

Бурки фабричні р.37, валянки р.29 (нові). Ціна договірна. Т. 050-738-16-31, 068-967-85-04

Ковдра пухова, ватні штани, раковина, інкубатор «Квочка», антенна супутникова, тюнер, робочі куртки, спец. одяг, шкіри кроля, бутили 20 л. Т. 063-579-34-79

Сарай дерев'яний біля магазину «Оксана +», розмір 4х2.10 м. Ціна 500 у.о.-21500 грн. Т. 067-118-27-81

МЕДИЧНА ПРАКТИКА

ГАСТРОЕНТЕРОЛОГ

лікар вищої категорії

СІРКО

Віктор Петрович
Лікування і діагностика захворювань шлунка, кишечника, печінки, підшлункової залози
Прийом з 8.00 - 12.00 пн-пт
м. Шостка, вул. Героїв Шосткищини (Марата), 23 (дитяча лікарня, 2 поверх)

Т. 099-616-46-67

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ДРОВА

рубані, кругляк різних порід. Обапіл, горбиль, вугілля, пісок, щебінь, цегла, тирса.
Т. 066-487-28-45, 097-148-16-92

ДРОВА

рубані, кругляк, обрізки, обапіл, штакетник, брусок 40х40, 30х40, 20х40, 60х40, шалівка, обрізна дошка.
Т. 068-041-14-15, 066-955-32-93

Ледоруб, скриня рибальська алюмінієва старого зразку, кравчучка саморобна алюмінієва, карниз 2.5 м., алюмінієвий, велокамери-2 шт., куртка зварювальника. Т. 098-326-74-71

ОБЛАДН., ІНСТР-ТИ

Генератор комбінований (газ/ бензин). Вага - 40кг. Двигун чотиритактний. Кількість фаз - 1. Напруга мережі - 220В. Об'єм паливного бака - 15 л. Обмотка генератора - мідь 100%. Охолодження двигуна - повітряне. Потужність 3,8 кВт. Тип запуску - ручний старт. Ціна 10000 тисяч гривень. Звертатися за тел. 095-750-43-47 Світлана

БУДМАТЕРІАЛИ

Фарба чорна, сіра 30 грн/л, розчинник 646, 647, 650, Р-4, акриловий, уайт-спирит, змивка старої фарби, бочка 200 л, каністра 5-20 л, єврокуб 1000 л т. 095-500-88-48, 096-914-20-66

ПОСЛУГИ

Бригада спеціалістів якісно та швидко виконає всі види оздоблювальних робіт, електрика, сантехніка, малярні роботи та інше. Т. 099-611-79-98, 097-923-88-67

ПП "Укр-агротранс"
м. Бахмач на Чернігівщині

НА ПОСТІЙНУ РОБОТУ ПОТРІБНІ
з офіційним працевлаштуванням, своєчасною зарплатною платою, наданням житла, службового авто

- **БУХГАЛТЕР;**
- **ТЕХНОЛОГ** харчового виробництва;
(м'ясний напрям);
- **ВОДІЙ;**
- **ТРАКТОРИСТИ;**
- **ПЕКАРІ;**
- **ВИРОБНИКИ** харчових напівфабрикатів;
- **СВИНАРІ**

Т. 098-519-60-88, 096-516-76-86

Потрібні на підприємство

- сторож
- водій навантажувача;
- чоловіки та жінки на деревообробні верстати;
- різноробочі;
- слюсар-механік.

096-144-69-37
096-824-58-95

Заміна труб води, каналізації, встановлення (батареї + промивання), встановлення лічильників, газових колонок, пральних машин, бойлерів, унітазів, ванн, мийок, котлів. Зварювальні роботи. Т. 050-245-31-17, 067-753-00-37

Фахівці широкого профілю для виконання усіх видів ремонтно-будівельних робіт. Покрівля та покраска дахів. Сантехніка. Т. 050-142-77-92, 097-872-29-30

Встановлення дверей. Швидко. Якісно. Надійно. Досвід роботи, понад 10 років. Консультація та виїзд на заміри. Т. 099-922-85-54, 063-670-81-88

Ремонт холодильників та морозильників. Якість, гарантія. **Св-во В01№591126 від 04.07.2003 р.** Будьте уважні у виборі майстра! **Т. 099-166-71-30, 097-056-68-32**

РЕМОНТ ПРАЛЬНИХ МАШИН
(автомат)

т. 067-78-755-78
066-21-41-321

Якісно, недорого, без вихідних

Бетонні, кровельні роботи, кладка цегли, блока, зварювання будь-якої складності, облицювання плиткою, встановлюємо двері-вікна, демонтаж стін, підлоги з вивозом. Т. 097-923-88-67, 099-611-79-98

Якісно: плитка, гіпсокартон, ламінат, лінолеум, шпалери, відкоси, кладка цегли, електрика, сантехніка, шпаклівка, стяжка, штукатурка. Т. 066-34-718-23, 098-074-91-75

Пайка поліпропіленових труб, врізка замків, електрика, каналізація, різка скла, збірка меблів, розпилювання дров. Т. 096-812-07-97

Шпаклівка стін, відкосів. Вирівнювання стін, стель. Поклейка шпалер, багетів. Т. 095-518-00-89

ЗАКУПОВУЄМО МЕД від 300 кг

Т. 095-245-12-83
(Віктор Володимирович)

Приватному акціонерному товариству "Шосткинський хлібокомбінат"

яке знаходиться м.Шостка, вул.Шевченка, 53

НА ПОСТІЙНУ РОБОТУ ТЕРМІНОВО ПОТРІБНІ:

- водій автотранспортних засобів категорія В, С
- автослюсар

Надається бронювання

Т. 099-584-12-95 Звертатися в робочі дні з 8-00 до 16-00

ЧИСТКА РЕМОНТ БОЙЛЕРІВ

068-090-30-07
093-090-30-07
099-090-30-07

Виготовлення балконних рам, дверних, віконних блоків з дерева. Встановлення. Монтаж вагонки, підлога і т.і. Гарантія якості. Якісне виготовлення виробів із метала: двері металеві в квартири, хоз.двері, навіси, огорожі, грати, калитки, меблі, паркани та інше. Гарантія якості. Т. 050-819-15-04

Встановлюю двері, виготовляю двері, балконні рами, коробки та інші столлярні вироби. Т. 095-590-68-97

КУПЛЮ

Фотоапарати, об'єктиви, медалі та посвідчення, шахи, форму, шкільну ме-

ДП «Шосткинський агролісгосп» проводить закупівлю **ШИШОК СОСНИ** звичайної

Вартість - 16 грн з 1 кг
Принесіть можуть усі бажаючі

Т. 097-744-56-19
Допукається! Ваш внесок допомагає у відновленні та вирощуванні лісу!

даль, патефон, муз. інструменти, радіоприймач, старі значки та монети, фарфорові статуєтки. Т. 099-789-39-69, 067-477-38-48

Принтер лазерний ч/б, б/в; недорого. Т. 050-595-59-24

Колеса на ВАЗ на 13, на 14, гуму на 13 або 14, шахи, велосипед спортивний або жіночий. Т. 066-104-72-33

Косу ручну. Т. 068-745-11-29, 066-276-43-52

1 кімн. кв., р-н вул. Депутатська, ринок, перший та верхній поверх не пропанувати. Прохання ріелторів не турбувати. Т. 066-63-64-933, 096-402-05-39

ПОТРІБНІ ВАНТАЖНИКИ

Бронювання

ТОВ «Ньюсфера»
м. Шостка вул. Шевченка, 27

095-058-96-50
Євгенія

ТОВ "Ньюсфера"
м. Шостка, вул.Шевченка, 27

потрібен слюсар-ремонтник

Бронювання
068 967 71 28
Олександр

Магнітофони, касети, бобіни, двигун 1.5 кВт/220 В, об'єкти на «Зеніт». Т. 098-667-15-10

Картку споживача (купон) України 1991 р, трилон-Б (тетронатрієву сіль). Т. 066-636-32-98, 068-655-04-35

ЗДАЮ

БЕЗКОШТОВНО!!! Кімната по вул. Чернігівська 15, заг. площа 17.7 кв. м. Т. 097-635-24-09

Кімната в гуртожитку. Т. 098-900-24-81

2-х кімн., кв., на тривалий термін, газова колонка, меблі, холодильник, пральна машина. Ціна договірна. Т. 050-050-81-31

ВИНАЙМУ

2-х-3-х кімн. кв., є домашні тварини, які не роблять шкоди, є дитина, потрібна квартира на 1 рік, квартира з нормальними умовами проживання. Т. 050-603-14-28

ПОТРІБНІ

Терміново потрібні: охоронник автостоянки доба/трьох, продавець. Т. 050-86-88-254, 098-673-13-44

ПОВІДОМЛЕННЯ

Жінка запрошує для спільного проживання жінку. Прийму ваші побажання. Т. 050-016-70-06

OPEN FAST

АВАРІЙНЕ ВІДКРИТТЯ ДВЕРЕЙ

- квартири
- автівки
- сейфи

т. 066-011-64-73
099-061-28-43

ПОТРІБЕН ПРОДАВЕЦЬ БУДМАТЕРІАЛІВ.
Бажаю досвід роботи, можливе навчання. Торгівля, прибирання приміщення.
т. 050-951-77-00

ПОТРІБНІ водії далекобійники
Робота по Україні
Зарплата 5-6 грн/км
Т. +380 97 863 7446

Підприємству

ПОТРІБЕН ЮРИСТ

т. 095-304-40-30

ПОТРІБЕН ВОДІЙ на КАМАЗ
з маніпулятором, лісовоз, з досвідом роботи. Бронювання.
т. 097-863-74-46

ПОТРІБЕН ПАСІЧНИК

т. 067-542-23-13

ПОТРІБНІ на АЗС
заправник та прибиральниця.
Т. 097-008-42-95

ПОТРІБЕН продавець у кіоск

Т. 050-138-73-77

ПОТРІБЕН СТРОЖ
на автостоянку.
Графік 1/3.
т. 067-311-61-90

СЛУЖБА ЗНАЙОМСТВ

6544. Шукаю жінку. Про себе: 64 роки, порядний чоловік, ціную щирість, повагу та домашній затишок.

6545. Чоловік 55 років познайомлюсь з жінкою, втомленою від самотності та готовою до серйозних відносин.

РЕМОНТ ПРАЛЬНИХ МАШИН

068-090-30-07
093-090-30-07
099-090-30-07

ПОТРІБНІ ВОДІЙ-ЕКСПЕДИТОР,
категорія "В", "С1".
Бронювання.
т. 050-465-59-71

ПОТРІБНІ охоронники/ці на завод

Житло, харчування надається.
Т. 068-127-46-76, 099-743-36-79

Терміново ПОТРІБЕН КОМІРНИК-ВАНТАЖНИК
на склад продуктів харчування.
т. 050-567-75-78
097-160-99-89

ПОТРІБЕН сторож на стоянку

Т. 050-302-06-27

Фермерському господарству

ПОТРІБЕН бухгалтер
з досвідом роботи, Бухгалтерія 1С, ПДВ.
Т. 067-989-89-72
099-033-34-80

ПОТРІБЕН ТРАКТОРИСТ
для роботи на сучасній агротехніці з досвідом роботи.
т. 067-989-89-72, 099-033-34-80

ПОТРІБЕН СТОРОЖ-ТОПНИК

Доба/дві, центр міста
т. 097-577-46-29

МІСЦЕ ДЛЯ ВАШОГО ОГОЛОШЕННЯ

ДО УВАГИ АБОНЕНТІВ:

6387, 6423, 6465, 6477, 6535, 6542 – Вас очікують листи у редакції.

Листи для абонентів висилайте за адресою:

м. Шостка, вул. Січнева, 2/25, «Шанс», «Служба знайомств»,
Абоненту №...

	Г	Л	Ш	А	С	І	О	К	Р	І	П						
Ш	Е	Л	Ь	Ф		О	В	Е	С		Л	А					
	Р	Е	В	І	З	І	Я	Ф		А		Р					
П	О	Н	І	Н	К	А		П	А	Р	А	Л	І	Ч			
	Д	І	В	А	ВІДПОВІДІ НА СКАНВОРД					О	Т	І		А			
С	О	Н		Л						Л	Е		С				
Ю	Т		Т								С	О	У	С			
Р		Я	Р	Д						А	Т		Д	А			
Т	Е	Ч	І	Я							Г	А	К		Л		
У		М	О	Г	І	К	А	Н		А	Т	А	К	А			
К		І		Е	Л	О	Д	Е	Я			С	Е	Т			
	А	Н	І	Л	І	Н		Т		О	Д	І	Н				
Е	Л	Ь		Ь		Ю	Р	Т	А		У	Р	А	Н			
Р	Е		В			Х		О	О	Н			Ф	А			
А	Р	К	А	Д	А		П		Р		Я	Р		Т			
	Г	О	Т	І	В	К	А		Т			І	Г	О			
Г	Е		М		Р		Р	Е	А	К	Т	О	Р				
А	Н		А	Д	А		Е	Р		І	О		О	М			
З		А	Н	А	Л	І	З			О	Т	Р	У	Т	А		

п/п Ракитянський Пам'ятники

Вироби з граніту
Вироби з бетону
(плитка тротуарна, кільця, бордюри, горіжки)
Послуги бляхарів

м.Кролевець, вул. Василя Стуса, 9-Б
м.Шостка, вул. Прорізна, 4

Телефони в Кролевеці: 097-398-80-89, 067-782-45-80, 097-598-78-74
Телефон в Шостці: 095-633-48-67
http://rakityansky.com.ua e-mail: Roketjanski@ukr.net

ГРАНІТНІ ПАМ'ЯТНИКИ

(099) 738-13-73
(098) 904-97-26
(063) 995-85-30

Біля магазину «Золото»
вул. Знаменська (Комуністична), 3-А

Акційні комплекти –20%!
Оформлення зворотньої сторони - У ПОДАРУНОК!

Огради металеві, столи, лавки, тротуарна плитка, виготовлення та встановлення.
працюємо в телефонному режимі

12.01.2026 - 12.02.2026

ДАЧА

ЗЕЛЕНА ЦИБУЛЯ БЕЗ ЗЕМЛІ ТА ГОРЩИКІВ: ПРОСТИЙ СПОСІБ ВИРОСТИТИ ВРОЖАЙ ПРЯМО НА ВІКНІ

Виростити свіжу зелену цибулю вдома можна навіть без ґрунту, контейнерів та підвіконь, заставлених горщиками. Існує незвичайний, але дуже ефективний спосіб, який дозволяє отримати соковите зелене перо всього за кілька тижнів – з мінімальними зусиллями та витратами.

Є оригінальний спосіб вирощування зеленої цибулі в домашніх умовах.

Просто покладіть цибулини в поліетиленовий пакет в один шар, злегка збризкайте їх водою, зав'яжіть пакет мотузкою з петлею і підвісьте на ручку вікна або шпингалет квартирки. Вже за три тижні у вас буде повний пакет свіжого зеленого пера.



Перед посадкою рекомендується зрізати у цибулин приблизно третину верхівки. Щоб зменшити ризик загивання та появи цвілі, замочіть цибулини на 15–20 хвилин у слабкому розведеному розчині марганцівки. Якщо марганцівки немає, підійде звичайна вода або розчин із додаванням соди — приблизно половина чайної ложки на склянку води.

Такий спосіб вирощування зеленої цибулі вдома особливо зручний взимку та ранньою весною, коли хочеться свіжої зелені без зайвого клопоту.

КОРИСНО

ЯК ПОЧИСТИТИ КАРТОПЛЮ ВДВІЧІ ШВИДШЕ: ПРОСТИЙ МЕТОД

Ви чистите картоплю звичним ножом? А що якщо існує простий спосіб, який дозволяє зробити це вдвічі швидше і без жодного ризику порізатися?

Страви з картоплі присутні на столах українців чи не щодня. Проте чистити овоч люблять не всі, особливо якщо потрібно багато для сім'ї. Втім, існує простий спосіб, який дозволяє очистити картоплю від шкірки вдвічі швидше.



Про нього розповіла редакторка інтернет-видання Express Анджела Патроне.

Вона радить замість ножа використовувати для очищення картоплі овочечистку.

І хоча чимало людей користуються цим кухонним приладдям, більшість використовуює його неправильно.

Адже рухати овочечисткою можна в обох напрямках — і вгору, і вниз. Таким чином процес очищення картоплі пришвидшується вдвічі.

Ну а маленький наконечник на верхівці овочечистки можна використати, щоб вирізати вічка.

У чищенні картоплі овочечисткою є ще одна суттєва перевага — порізатися при цьому практично неможливо, адже рухаючи прибором вгору та одразу вниз, ви не виймаєте лезо з картоплі, а отже вашим рукам нічого не загрожує.

ЗДОРОВ'Я

НАСИПТЕ ЦЕ НА СКОВОРІДКУ – Й ОЛІЯ НЕ СТІЛЯТИМЕ

Перш ніж наливати олію на сковорідку, потрібно на дно насипати трохи кухонної солі. Коли сіль прогріється, можна наливати олію. Почекати ще хвилину – і можна смажити їжу.

Варто враховувати, що сіль уже додали, тому страва потребуватиме менше солі.

Завдяки цьому лайфхаку їжа не прилиптиме до сковорідки. Натомість набуде золотавої скоринки.

Вівторок, 10 лютого

СТБ	ронець К-2».
3.00, 1.45 Т/с «Хід прокурора». (12+).	10.10 Т/с «Усі жінки - відьми». (12+).
3.20, 11.10 Т/с «Історія одного злочину». (12+).	12.10, 14.10, 16.30, 19.15 Х/ф.
8.30, 0.00 Т/с «Морська поліція: Лос-Анджелес 2». (12+).	22.00 Т/с «Скажені сусіди 2». (12+).
14.00 Т/с «Сліпа». (12+).	1.20 Т/с «Якщо чесно». (12+).
17.20 Т/с «Слід». (12+).	3.15 Т/с «Батько рулить». (12+).
20.00 Т/с «К.О.Д.». (12+).	4.05 Т/с «#Яжебать». (12+).
21.50 Т/с «На лінії життя». (12+).	4.55 Панянка-селянка. (12+).
	5.45 М/с «Козаки. Футбол». (12+).
1+1 УКРАЇНА	НТН
6.30 Сніданок з «1+1». (12+).	6.00, 17.30 «Речдок». (12+).
10.30 «Одруження наосліп». (12+).	9.30, 1.05 «Випадковий свідок». (12+).
12.00, 1.40 Т/с «Моя улюблена Страшко». (12+).	10.40, 23.30 Т/с «Елементарно». (12+).
14.00 «Учениця мольфара 2». (12+).	12.20, 19.20 Т/с «ФБР». (12+).
18.00 Т/с «Ціна втечі». (12+).	14.00, 21.00 Т/с «NCIS: Полювання на вбивцю». (12+).
22.00 Т/с «Хороший лікар 6». (12+).	16.30 «Речдок. Велика справа». (12+).
3.20 «Учениця мольфара». (12+).	1.55 «Речовий доказ». (12+).
5.35 «Життя відомих людей». (12+).	3.15 «Таємниці світу». (12+).
ТЕТ	4.15 «Вірус комунізму. Остаточне проща-
6.00 Панянка-селянка. Україна - Польща. (12+).	
7.00 Т/с «СидОренки - СидорЕнки: Ферма розБрату». (12+).	
9.00, 0.00 Т/с «Тілоохо-	

вай)?» (12+).

2+2

6.00, 4.55 «ДжеДАІ». (12+).	6.00, 4.55 «ДжеДАІ». (12+).
7.20, 9.10 Т/с «Касл». (12+).	7.20, 9.10 Т/с «Касл». (12+).
11.55, 1.50 «Загублений світ». (12+).	11.55, 1.50 «Загублений світ». (12+).
15.55 Х/ф «Леді Яструб». (12+).	15.55 Х/ф «Леді Яструб». (12+).
18.15 Х/ф «Кришталеві черепи». (12+).	18.15 Х/ф «Кришталеві черепи». (12+).
20.05 Х/ф «Тремтіння землі». (12+).	20.05 Х/ф «Тремтіння землі». (12+).
22.00 Т/с «Чорний список 9». (16+).	22.00 Т/с «Чорний список 9». (16+).
23.35 Х/ф «Слідопит». (12+).	23.35 Х/ф «Слідопит». (12+).
ПЛЮСПЛЮС	ПЛЮСПЛЮС
5.50, 2.45 Казка з татом. (12+).	5.50, 2.45 Казка з татом. (12+).
6.00, 4.40 Корисні підказки. (12+).	6.00, 4.40 Корисні підказки. (12+).
6.40 М/с «Світ чекає на відкриття». (12+).	6.40 М/с «Світ чекає на відкриття». (12+).
6.50, 16.40, 22.15 М/с «Оггі і Кукарачі». (12+).	6.50, 16.40, 22.15 М/с «Оггі і Кукарачі». (12+).
7.15, 17.05, 21.25 М/с «Губка Боб». (12+).	7.15, 17.05, 21.25 М/с «Губка Боб». (12+).
8.10, 17.30 М/с «Елвін і бурундуки». (12+).	8.10, 17.30 М/с «Елвін і бурундуки». (12+).
9.20 М/с «Маленьке містечко». (12+).	9.20 М/с «Маленьке містечко». (12+).
10.10 М/с «Історія мешканців Сільванії». (12+).	10.10 М/с «Історія мешканців Сільванії». (12+).
10.15 М/с «Крихітка Кро». (12+).	10.15 М/с «Крихітка Кро». (12+).
10.30, 19.15 М/с «Супер Крила». (12+).	10.30, 19.15 М/с «Супер Крила». (12+).
11.00 М/с «Вулиця Се-	11.00 М/с «Вулиця Се-

васту». (12+).

2+2

6.00, 4.55 «ДжеДАІ». (12+).	6.00, 4.55 «ДжеДАІ». (12+).
6.55, 8.45 Т/с «Касл». (12+).	6.55, 8.45 Т/с «Касл». (12+).
11.15, 1.55 «Загублений світ». (12+).	11.15, 1.55 «Загублений світ». (12+).
15.15 Х/ф «Смертні машини». (12+).	15.15 Х/ф «Смертні машини». (12+).
17.50 Х/ф «Лінія горизонту». (12+).	17.50 Х/ф «Лінія горизонту». (12+).
19.40 Х/ф «Шпигунські ігри». (12+).	19.40 Х/ф «Шпигунські ігри». (12+).
22.00 Т/с «Чорний список 9». (16+).	22.00 Т/с «Чорний список 9». (16+).
23.35 Х/ф «Жандарм у Нью-Йорку». (12+).	23.35 Х/ф «Жандарм у Нью-Йорку». (12+).
ПЛЮСПЛЮС	ПЛЮСПЛЮС
5.50, 2.45 Казка з татом. (12+).	5.50, 2.45 Казка з татом. (12+).
6.00, 4.40 Корисні підказки. (12+).	6.00, 4.40 Корисні підказки. (12+).
6.40 М/с «Світ чекає на відкриття». (12+).	6.40 М/с «Світ чекає на відкриття». (12+).
6.50, 16.40, 22.15 М/с «Оггі і Кукарачі». (12+).	6.50, 16.40, 22.15 М/с «Оггі і Кукарачі». (12+).
7.15, 17.05, 21.25 М/с «Губка Боб». (12+).	7.15, 17.05, 21.25 М/с «Губка Боб». (12+).
8.10, 17.30 М/с «Елвін і бурундуки». (12+).	8.10, 17.30 М/с «Елвін і бурундуки». (12+).
9.20 М/с «Маленьке містечко». (12+).	9.20 М/с «Маленьке містечко». (12+).
10.10 М/с «Історія мешканців Сільванії». (12+).	10.10 М/с «Історія мешканців Сільванії». (12+).
10.15 М/с «Крихітка Кро». (12+).	10.15 М/с «Крихітка Кро». (12+).
10.30, 19.15 М/с «Супер Крила». (12+).	10.30, 19.15 М/с «Супер Крила». (12+).
11.00 М/с «Вулиця Се-	11.00 М/с «Вулиця Се-

васту». (12+).

2+2

6.00, 5.00 «ДжеДАІ». (12+).	6.00, 5.00 «ДжеДАІ». (12+).
7.15, 10.00 Т/с «Касл». (12+).	7.15, 10.00 Т/с «Касл». (12+).
11.50, 1.55 «Загублений світ». (12+).	11.50, 1.55 «Загублений світ». (12+).
15.50 Х/ф «Раптова смерть». (12+).	15.50 Х/ф «Раптова смерть». (12+).
18.00 Х/ф «Підстава». (12+).	18.00 Х/ф «Підстава». (12+).
19.45 Х/ф «Прибуття». (12+).	19.45 Х/ф «Прибуття». (12+).
22.00 Х/ф «Жандарм одружується». (12+).	22.00 Х/ф «Жандарм одружується». (12+).
23.55 Х/ф «Спадок брехні». (16+).	23.55 Х/ф «Спадок брехні». (16+).
ПЛЮСПЛЮС	ПЛЮСПЛЮС
5.50, 2.45 Казка з татом. (12+).	5.50, 2.45 Казка з татом. (12+).
6.00, 4.40 Корисні підказки. (12+).	6.00, 4.40 Корисні підказки. (12+).
6.40 М/с «Світ чекає на відкриття». (12+).	6.40 М/с «Світ чекає на відкриття». (12+).
6.50, 16.40, 22.15 М/с «Оггі і Кукарачі». (12+).	6.50, 16.40, 22.15 М/с «Оггі і Кукарачі». (12+).
7.15, 17.05, 21.25 М/с «Губка Боб». (12+).	7.15, 17.05, 21.25 М/с «Губка Боб». (12+).
8.10, 17.30 М/с «Елвін і бурундуки». (12+).	8.10, 17.30 М/с «Елвін і бурундуки». (12+).
9.20 М/с «Маленьке містечко». (12+).	9.20 М/с «Маленьке містечко». (12+).
10.10 М/с «Історія мешканців Сільванії». (12+).	10.10 М/с «Історія мешканців Сільванії». (12+).
10.15 М/с «Крихітка Кро». (12+).	10.15 М/с «Крихітка Кро». (12+).
10.30, 19.15 М/с «Супер Крила». (12+).	10.30, 19.15 М/с «Супер Крила». (12+).
11.00 М/с «Вулиця Се-	11.00 М/с «Вулиця Се-

васту». (12+).

зам».

11.30 М/с «Свинка Пеп-па». (12+).	11.30 М/с «Свинка Пеп-па». (12+).
12.35 М/с «Край Бейбіс Меджік Тірс». (12+).	12.35 М/с «Край Бейбіс Меджік Тірс». (12+).
12.45, 19.40 М/с «Гігант-завр». (12+).	12.45, 19.40 М/с «Гігант-завр». (12+).
13.15 М/с «Бебі Борн». (12+).	13.15 М/с «Бебі Борн». (12+).
13.20 М/с «ЛОЛ: Дорожні пригоди». (12+).	13.20 М/с «ЛОЛ: Дорожні пригоди». (12+).
13.25 М/с «Рейнбоу Хай». (12+).	13.25 М/с «Рейнбоу Хай». (12+).
13.30 М/с «СуперСінгс Неоніва сила». (12+).	13.30 М/с «СуперСінгс Неоніва сила». (12+).
13.35 М/с «Дикі Скрічери». (12+).	13.35 М/с «Дикі Скрічери». (12+).
13.55, 23.30 М/с «Зак Шторм». (12+).	13.55, 23.30 М/с «Зак Шторм». (12+).
14.25 М/с «Бейблейд Х». (12+).	14.25 М/с «Бейблейд Х». (12+).
14.50 М/с «Ніндзяго: Повстання Драконів». (12+).	14.50 М/с «Ніндзяго: Повстання Драконів». (12+).
15.20 М/с «Монстр-Хай». (12+).	15.20 М/с «Монстр-Хай». (12+).
15.45, 18.20 М/с «Сантьяго та його моря». (12+).	15.45, 18.20 М/с «Сантьяго та його моря». (12+).
16.10, 18.45 М/с «Щенячий патруль». (12+).	16.10, 18.45 М/с «Щенячий патруль». (12+).
17.50 М/с «Дрімзз». (12+).	17.50 М/с «Дрімзз». (12+).
20.00 М/с «Еббі Хетчер». (12+).	20.00 М/с «Еббі Хетчер». (12+).
20.30 М/с «Леді Баг і Супер Кіт». (12+).	20.30 М/с «Леді Баг і Супер Кіт». (12+).
21.00 М/с «Тара Данкан». (12+).	21.00 М/с «Тара Данкан». (12+).
0.00 Знімала мама. (12+).	0.00 Знімала мама. (12+).
2.25 Світ чекає на відкриття. (12+).	2.25 Світ чекає на відкриття. (12+).
НОВИЙ КАНАЛ	НОВИЙ КАНАЛ
3.40 Знають навіть діти. (12+).	3.40 Знають навіть діти. (12+).
3.55 Екси. (12+).	3.55 Екси. (12+).

зам».

11.30 М/с «Свинка Пеп-па». (12+).	11.30 М/с «Свинка Пеп-па». (12+).
12.35 М/с «Край Бейбіс Меджік Тірс». (12+).	12.35 М/с «Край Бейбіс Меджік Тірс». (12+).
12.45, 19.40 М/с «Гігант-завр». (12+).	12.45, 19.40 М/с «Гігант-завр». (12+).
13.15 М/с «Бебі Борн». (12+).	13.15 М/с «Бебі Борн». (12+).
13.20 М/с «ЛОЛ: Дорожні пригоди». (12+).	13.20 М/с «ЛОЛ: Дорожні пригоди». (12+).
13.25 М/с «Рейнбоу Хай». (12+).	13.25 М/с «Рейнбоу Хай». (12+).
13.30 М/с «СуперСінгс Неоніва сила». (12+).	13.30 М/с «СуперСінгс Неоніва сила». (12+).
13.35 М/с «Дикі Скрічери». (12+).	13.35 М/с «Дикі Скрічери». (12+).
13.55, 23.30 М/с «Зак Шторм». (12+).	13.55, 23.30 М/с «Зак Шторм». (12+).
14.25 М/с «Бейблейд Х». (12+).	14.25 М/с «Бейблейд Х». (12+).
14.50, 17.50 М/с «Дрімзз». (12+).	14.50, 17.50 М/с «Дрімзз». (12+).
15.20 М/с «Монстр-Хай». (12+).	15.20 М/с «Монстр-Хай». (12+).
15.45, 18.20 М/с «Сантьяго та його моря». (12+).	15.45, 18.20 М/с «Сантьяго та його моря». (12+).
16.10, 18.45 М/с «Щенячий патруль». (12+).	16.10, 18.45 М/с «Щенячий патруль». (12+).
20.00 М/с «Еббі Хетчер». (12+).	20.00 М/с «Еббі Хетчер». (12+).
20.30 М/с «Леді Баг і Супер Кіт». (12+).	20.30 М/с «Леді Баг і Супер Кіт». (12+).
21.00 М/с «Тара Данкан». (12+).	21.00 М/с «Тара Данкан». (12+).
0.00 Знімала мама. (12+).	0.00 Знімала мама. (12+).
2.25 Світ чекає на відкриття. (12+).	2.25 Світ чекає на відкриття. (12+).
НОВИЙ КАНАЛ	НОВИЙ КАНАЛ
3.20 Знають навіть діти. (12+).	3.20 Знають навіть діти. (12+).
3.45 Екси. (12+).	3.45 Екси. (12+).
5.15 Середземномор-	5.15 Середземномор-

ський check-in.

6.00 Т/с «Надприродне». (12+).	6.00 Т/с «Надприродне». (12+).
7.45 Хто зверху? (12+).	7.45 Хто зверху? (12+).
11.25, 14.10, 16.55, 19.00, 21.15, 22.55, 0.10 Х/ф. (12+).	11.25, 14.10, 16.55, 19.00, 21.15, 22.55, 0.10 Х/ф. (12+).
0.00 Звернення Президента України. (12+).	0.00 Звернення Президента України. (12+).
1.40 Аферисти в сінях. (12+).	1.40 Аферисти в сінях. (12+).
ПІКСЕЛЬ	ПІКСЕЛЬ
6.00, 13.00, 23.00, 4.00 М/с «Баранчик Шон». (12+).	6.00, 13.00, 23.00, 4.00 М/с «Баранчик Шон». (12+).
6.30, 2.40 Тібі Абетка. (12+).	6.30, 2.40 Тібі Абетка. (12+).
7.00, 2.20 Зірки-Малюки. (12+).	7.00, 2.20 Зірки-Малюки. (12+).
7.30 Майстерні Бібі. (12+).	7.30 Майстерні Бібі. (12+).
8.30, 15.00, 18.30, 20.30, 0.50 М/с «Хорообрі зайці». (12+).	8.30, 15.00, 18.30, 20.30, 0.50 М/с «Хорообрі зайці». (12+).
9.05 Здорове харчування. (12+).	9.05 Здорове харчування. (12+).
9.20, 14.35 Кумедні. (12+).	9.20, 14.35 Кумедні. (12+).
10.00, 17.30, 22.00 М/с «Бейблейд Х». (12+).	10.00, 17.30, 22.00 М/с «Бейблейд Х». (12+).
10.30, 18.00, 22.30 М/с «Тобот». (12+).	10.30, 18.00, 22.30 М/с «Тобот». (12+).
11.00, 17.00, 21.00 М/с «Супергерой Коді». (12+).	11.00, 17.00, 21.00 М/с «Супергерой Коді». (12+).
11.30, 15.30, 19.00 М/с «Робокар Полі». (12+).	11.30, 15.30, 19.00 М/с «Робокар Полі». (12+).
12.00, 16.30, 20.00 М/с «Бджілка Майя». (12+).	12.00, 16.30, 20.00 М/с «Бджілка Майя». (12+).
12.30, 16.00, 19.30 М/с «Віспер». (12+).	12.30, 16.00, 19.30 М/с «Віспер». (12+).
13.30 Online-садок НУМО (UNICEF). (12+).	13.30 Online-садок НУМО (UNICEF). (12+).
14.00, 1.20, 3.30 М/с «Майстерня Бібі». (12+).	14.00, 1.20, 3.30 М/с «Майстерня Бібі». (12+).

ський check-in.

35 Середземноморський чекс-іп.
30 Т/с «Надприродне».
05 Хто зверху?
2.10, 14.40, 17.00
19.00, 20.50, 22.40
0.10 Х/ф.
00 Звернення Президента України.
35 Аферисти в сінях
25 Ле Маршрутка.
ПІКСЕЛЬ
00, 13.00, 23.00, 4.00
М/с «Баранчик Шон».
30, 2.40 Тібі Абетка.
00, 2.20 Зірки-Малюки
30 Майстерні Бібі.
30, 15.00, 18.30, 20.30
0.50 М/с «Хорообрі зайці».
05 Здорове харчування.
00, 14.35 Кумедні.
2.00, 17.30, 22.00 М/с
«Бейблейд Х».
0.30, 18.00, 22.30 М/с
«Тобот».
1.00, 17.00, 21.00 М/с
«Супергерой Коді».
1.30, 15.30, 19.00 М/с
«Робокар Поліс».
2.00, 16.30, 20.00 М/с
«Бджілка Майя».
2.30, 16.00, 19.30 М/с
«Віснер».
3.30 Online-садок НУМО (UNICEF).
4.00, 1.20, 3.30 М/с

П'ятниця, 13 лютого

СТБ	22.00 Ліга сміху. Волонтерський десант.	рика». (12+).	Хай». (12+).	2.55 Служба розшуку дітей Магнолія.	3.00 Веселі саморобки.	вбивця».
3.00 Т/с «Хід прокурора». (12+).	2.15 Розсміши коміка.	19.50 Х/ф «Афера То-маса Крауна».	13.30 М/с «СуперСінгс Неонова сила».	ПІКСЕЛЬ	ENTER-ФІЛЬМ	КІ
3.20 Т/с «Історія одного злочину». (12+).	3.00, 3.50 Панянка-селянка.	22.00 Х/ф «Солтберн». (16+).	13.35 М/с «Дикі Скрічери».	6.00, 13.00, 23.00, 4.00 М/с «Баранчик Шон».	6.00 «Спеціальні репортажі Валерії Мікульської».	3.00, 2.45 «Дай лапу!».
8.30 Т/с «Реальна містика 3». (12+).	5.50 М/с «Козаки. Футбол».	0.45 Х/ф «Леді Яструб».	13.55, 23.30 М/с «Зак Шторм».	6.30, 2.40 ТiВi Абетка.	6.30 Україна вражає.	5.05 «Так не буває».
11.20 Т/с «Ворожка». (12+).	НТН	ПЛЮСПЛЮС	14.25 М/с «Бейблейд Х».	7.00, 2.20 Зірки-Малюки.	7.20, 15.00 Т/с «Комісар Рекс».	7.25, 1.40 «Інший світ».
17.20 Т/с «Слід». (12+).	6.00, 17.30 «Речдок». (12+).	5.50, 2.45 Казка з татом.	14.50, 17.50 М/с «Дрім-зз».	7.30 Майстерні Бібі.	9.00, 1.30 «Корисні поради».	10.00 Т/с «Мисливці за реліквіями».
20.00, 1.50 Т/с «К.О.Д». (12+).	9.30, 1.05 «Випадковий свідок».	6.00, 4.40 Корисні підказки.	15.20 М/с «Монстр-Хай».	8.30, 15.00, 18.30, 20.30, 0.50 М/с «Хоробрі зайці».	9.30 «Телемагазин».	11.40, 19.15, 22.10 «Камон!».
21.50 Т/с «На лінії життя». (12+).	10.40, 23.30 Т/с «Елементарно». (12+).	6.40 М/с «Світ чекає на відкриття».	15.45, 18.20 М/с «Сантьяго та його моря».	9.05 Здорове харчування.	12.30, 1.00 «Зоряні долі».	12.40 «Світ_огляд з Машею Себовою».
0.00 Т/с «Морська поліція: Лос-Анджелес 2». (12+).	12.20, 19.20 Т/с «ФБР». (12+).	6.50, 16.40, 22.15 М/с «Оггі і Кукарачі».	16.10, 18.45 М/с «Щенячий патруль».	9.20, 14.35 Кумедні.	13.00 «Скептик».	14.20, 16.35 «Орел і решка. Дайджест».
1+1 УКРАЇНА	14.00, 21.00 Т/с «NCIS: Полювання на вбивцю». (12+).	7.15, 17.05, 21.25 М/с «Губка Боб».	20.00 М/с «Еббі Хетчер».	10.00, 17.30, 22.00 М/с «Бейблейд Х».	14.00 «Правда життя». (12+).	16.00 «Пригоди з Яною Метолькіною».
6.30 Сніданок з «1+1».	16.30 «Речдок. Велика справа». (12+).	8.10, 17.30 М/с «Елвін і бурундуки».	20.30 М/с «Леді Баг і Супер Кіт».	10.30, 18.00, 22.30 М/с «Тобот».	14.30 «Таємниці світу». (12+).	17.30 Т/с «Мисливці за реліквіями 2».
10.30 «Міняю жінку».	1.55 «Речовий доказ». (12+).	9.20 М/с «Маленьке містечко».	21.00 М/с «Тара Данкан».	11.00, 17.00, 21.00 М/с «Супергерой Коді».	21.00 Т/с «Зниклі». (12+).	21.00 «Андрій подорожує».
16.20 Х/ф «Джек Річер: Не відступай».	3.15 «Правда життя. Професійні байки».	10.10 М/с «Історія мешканців Сільванії».	0.00 Знімала мама.	11.30, 15.30, 19.00 М/с «Робокер Полі».	2.00 «Квадратний метр».	0.05 «Пізнай світ з Бедняковим».
19.00 Х/ф «Некерований».	4.15 «Історії війни. Танок скорботи». (12+).	10.15 М/с «Крихітка Кро».	2.25 Світ чекає на відкриття.	12.00, 16.30, 20.00 М/с «Бджілка Майя».	2.30 «Україна: забута історія».	БІГУДІ-ТБ
21.00 Х/ф «У ліжку з ворогом».	2+2	11.00 М/с «Вулиця Сезам».	3.10 Знають навіть діти.	12.30, 16.00, 19.30 М/с «Віспер».	3.00 «Єдині новини».	6.00 Телемагазин.
23.10 Х/ф «Здобич».	6.00, 4.25 «ДжеДАІ».	11.30 М/с «Свинка Пепла».	3.50 Екси.	13.30 Online-садок НУМО (UNICEF).	0.55 Т/с «Справа Дойлів».	7.30, 4.30 Сімейні мелодрами.
1.10 «Світ навиворіт».	7.05, 9.50 Т/с «Касл».	12.35 М/с «Край Бейбіс Меджік Тірс».	5.20 Середземноморський check-in.	14.00, 1.20, 3.30 М/с «Майстерня Бібі».	5.15, 16.10 Т/с «CSI: Нью-Йорк».	13.50, 22.40 Говорить Україна.
ТЕТ	11.40, 2.55 «Загублений світ».	12.45, 19.40 М/с «Гігантозавр».	7.00 Хто зверху?	14.30 М/с «Іскорки суперсил».	6.45 3х4. Найкумедніше домашнє відео.	18.00 Т/с «Жінка».
6.00, 4.40 Ближче до зірок.	15.40 Х/ф «Як викрасти хмарочос». (12+).	13.15 М/с «Бебі Борн».	10.50, 13.10, 15.20, 17.20, 19.00, 21.30, 0.10, 0.30 Х/ф.	21.30 М/с «Космічний старт».	17.00 Т/с «Пані Фазілет і її доньки».	20.00 Т/с «Нічна казка».
6.30 «Найкраща оселя».	17.40 Х/ф «Ейр Америка».	13.20 М/с «ЛОЛ: Дорожні пригоди».	0.00 Звернення Президента України.	0.00, 5.00 Хі та Ха.	21.55 Т/с «Менталіст».	0.40 Т/с «Щоденники Темного».
8.30, 10.15 М/ф.		13.25 М/с «Рейнбоу мент». (12+).	2.05 Аферисти в сітях.	1.50 М/с «Гав Гав Гав».	23.20 Т/с «Мислити як	2.10 Т/с «Хамелеон».
12.00, 15.00, 16.45, 19.15 Х/ф.		22.00 Х/ф «Сьомий син». (12+).		3.00 Веселі саморобки.		

Субота, 14 лютого

СТБ	бол».	мент». (12+).	33.35 М/с «Дикі Скрічери».	1.50 Аферисти в сітях.	1.50 М/с «Гав Гав Гав».	нєльниковим».
3.00 Т/с «К.О.Д». (12+).	НТН	22.00 Х/ф «Сьомий син». (12+).	13.55, 23.30 М/с «Зак Шторм».	ПІКСЕЛЬ	ENTER-ФІЛЬМ	КІ
15.05 Т/с «Ліки від минулого». (12+).	6.00 «Речдок». (12+).	0.00 Х/ф «Слідопит». (12+).	14.25 М/с «Бейблейд Х».	6.00, 13.00, 23.00, 4.00 М/с «Баранчик Шон».	6.00 «Спеціальні репортажі Валерії Мікульської».	5.00 «Інший світ».
19.00 Т/с «Белла Віта». (12+).	9.20 Т/с «Елементарно». (12+).	ПЛЮСПЛЮС	14.50 М/с «Дрімзз».	6.30, 2.40 ТiВi Абетка.	6.45 «Великі українці».	6.55 «Навколо М».
23.05 Х/ф «День Святого Валентина». (12+).	12.30 Т/с «Дрон». (12+).	5.50, 2.45 Казка з татом.	15.20 М/с «Монстр-Хай».	7.00, 2.20 Зірки-Малюки.	7.20, 2.20 Україна вражає.	8.40, 18.05 «Орел і решка. Дайджест».
1.45 Т/с «Слід». (12+).	17.30 «Речдок. Велика справа». (12+).	6.00, 4.40 Корисні підказки.	15.45 М/с «Сантьяго та його моря».	7.30 Майстерні Бібі.	8.20, 1.00 «Зоряні долі».	9.40 Т/с «Мисливці за реліквіями».
1+1 УКРАЇНА	22.45 Т/с «NCIS: Полювання на вбивцю». (12+).	6.40 М/с «Світ чекає на відкриття».	16.10 М/с «Щенячий патруль».	8.30, 15.00, 18.30, 20.30, 0.50 М/с «Хоробрі зайці».	9.00, 1.30 «Корисні поради».	14.00 «Пригоди з Яною Метолькіною».
6.30, 11.00, 1.30 «Світ навиворіт».	2.00 «Випадковий свідок».	6.50, 22.15 М/с «Оггі і Кукарачі».	17.50, 19.00 М/ф.	9.05 Здорове харчування.	9.30 «Телемагазин».	14.55 «Світ_огляд з Машею Себовою».
8.00 «Сніданок. Вихідний».	3.15 «Правда життя. Професійні байки».	7.15, 16.40 М/с «Губка Боб».	20.30 М/с «Леді Баг і Супер Кіт».	9.20, 14.35 Кумедні.	12.30 «Таємниці світу». (12+).	18.35, 0.35 «Орел і решка».
14.45 Мелодрама «Все одно ти будеш мій».	4.10 «Історії війни. Петриківка. Кольори перемоги». (12+).	8.10, 21.25 М/с «Елвін і бурундуки».	0.00 Знімала мама.	10.00, 17.30, 22.00 М/с «Бейблейд Х».	13.00, 23.00 Т/с «Комісар Рекс».	21.00 «Камон з Узол і Манько».
19.00, 21.00 «Вечірній квартал 2024».	2+2	9.20 М/с «Маленьке містечко».	2.25 Світ чекає на відкриття.	10.30, 18.00, 22.30 М/с «Тобот».	15.00 Т/с «Зниклі». (12+).	БІГУДІ-ТБ
23.00 Х/ф «П'ятдесят відтінків сірого».	6.00, 5.00 «ДжеДАІ».	10.10 М/с «Історія мешканців Сільванії».	3.00 Знають навіть діти.	11.00, 17.00, 21.00 М/с «Супергерой Коді».	19.00 Т/с «Вбивство в Гамбурзі». (12+).	6.00 Телемагазин.
ТЕТ	7.10, 2.00 «Загублений світ».	10.15 М/с «Крихітка Кро».	3.15 Le Маршрутка.	11.30, 15.30, 19.00 М/с «Робокер Полі».	3.00 «Єдині новини».	7.30, 22.40 Говорить Україна.
6.20, 10.50 М/ф.	11.05 Х/ф «Джуніор». (12+).	10.30 М/с «Супер Крила».	4.05 Екси.	12.00, 16.30, 20.00 М/с «Бджілка Майя».	0.55 Т/с «Справа Дойлів».	12.45 Т/с «Заборонений плід».
8.00, 5.00 Ближче до зірок.	13.15 Х/ф «Кришталеві черепи». (12+).	11.30 М/с «Свинка Пепла».	5.30 Однією правою.	12.30, 16.00, 19.30 М/с «Віспер».	3.50 Т/с «Пані Фазілет і її доньки».	18.00 Т/с «Жінка».
9.00 Я люблю Україну.	15.05 Х/ф «Ліга видатних джентльменів». (12+).	12.35 М/с «Край Бейбіс Меджік Тірс».	7.00 їжа України.	13.30 Online-садок НУМО (UNICEF).	10.10 3х4. Найкумедніше домашнє відео.	20.00 Т/с «Нічна казка».
12.35, 14.35, 16.35, 18.20, 20.00, 22.10 Х/ф.	17.10 Х/ф «Загублене місто». (12+).	12.45 М/с «Гігантозавр».	9.50, 11.40 М/ф.	14.00, 1.20, 3.30 М/с «Майстерня Бібі».	11.30, 18.00 Т/с «CSI: Нью-Йорк».	0.40 Т/с «Щоденники Темного».
1.00 Розсміши коміка.	19.35 Х/ф «П'ятий елемент». (12+).	13.15 М/с «Бебі Борн».	13.45, 16.00, 19.00, 21.35, 23.45, 0.10 Х/ф.	14.30 М/с «Іскорки суперсил».	КІ	2.10 Т/с «Хамелеон».
2.35, 4.15 Панянка-селянка.		13.20 М/с «ЛОЛ: Дорожні пригоди».	0.00 Звернення Президента України.	21.30 М/с «Космічний старт».	3.00 «Крафтові мандри з Євгеном Сильниковим».	4.30 Сімейні мелодрами.
5.45 М/с «Козаки. Футбол».		13.25 М/с «Рейнбоу мент». (12+).		0.00, 5.00 Хі та Ха.		

Неділя, 15 лютого

СТБ	19.00 Я люблю Україну.	21.05 Х/ф «Стрілок». (12+).	33.35 М/с «Дикі Скрічери».	2.40 Аферисти в сітях.	0.00, 5.00 Хі та Ха.	20.45 Т/с «Менталіст».
3.00, 1.55 Т/с «Слід». (12+).	1.05 Розсміши коміка.	23.45 Х/ф «Фатальна пристрасть». (16+).	13.55, 23.30 М/с «Зак Шторм».	ПІКСЕЛЬ	1.50 М/с «Гав Гав Гав».	КІ
14.30 СуперМама. (12+).	1.55 «Найкраща оселя».	ПЛЮСПЛЮС	14.25 М/с «Бейблейд Х».	6.00, 13.00, 23.00, 4.00 М/с «Баранчик Шон».	3.00 Веселі саморобки.	3.00 «Крафтові мандри з Євгеном Сильниковим».
23.40 Один за всіх. (12+).	2.40, 3.35 Панянка-селянка.	5.50, 2.45 Казка з татом.	14.50 М/с «Дрімзз».	6.30, 2.40 ТiВi Абетка.	ENTER-ФІЛЬМ	4.45 «Інший світ».
0.50 ДНК. Свої. (12+).	5.50 М/с «Козаки. Футбол».	6.00, 4.40 Корисні підказки.	15.20 М/с «Монстр-Хай».	7.00, 2.20 Зірки-Малюки.	6.00 «Спеціальні репортажі Валерії Мікульської».	7.15 «Навколо М».
1+1 УКРАЇНА	НТН	6.40 М/с «Світ чекає на відкриття».	15.45 М/с «Сантьяго та його моря».	7.30 Майстерні Бібі.	6.45 «Великі українці».	9.05 «Пригоди з Яною Метолькіною».
6.30, 11.00, 1.30 «Світ навиворіт».	6.00 «Речдок». (12+).	6.50, 22.15 М/с «Оггі і Кукарачі».	16.10 М/с «Щенячий патруль».	8.30, 15.00, 18.30, 20.30, 0.50 М/с «Хоробрі зайці».	7.20, 2.20 Україна вражає.	9.40 Т/с «Мисливці за реліквіями».
8.00 «Сніданок. Вихідний».	9.20 Т/с «Елементарно». (12+).	7.15, 16.40 М/с «Губка Боб».	17.30, 19.00 М/ф.	9.05 Здорове харчування.	8.20, 1.00 «Зоряні долі».	14.15 «Світ_огляд з Машею Себовою».
14.15 Х/ф «Некерований».	12.30 Т/с «Дрон». (12+).	8.10, 21.25 М/с «Елвін і бурундуки».	20.30 М/с «Леді Баг і Супер Кіт».	9.20, 14.35 Кумедні.	9.00, 1.30 «Корисні поради».	16.20 «Орел і решка. Дайджест».
16.20 Х/ф «У ліжку з ворогом».	17.30 «Речдок. Велика справа». (12+).	9.20 М/с «Маленьке містечко».	0.00 Знімала мама.	10.00, 17.30, 22.00 М/с «Бейблейд Х».	9.30 «Телемагазин».	18.30, 23.25 «Орел і решка».
18.20 Х/ф «Ромео + Джульєтта».	22.45 Т/с «NCIS: Полювання на вбивцю». (12+).	10.10 М/с «Історія мешканців Сільванії».	2.25 Світ чекає на відкриття.	10.30, 18.00, 22.30 М/с «Тобот».	12.30 «Таємниці світу». (12+).	21.00 «Камон з Узол і Манько».
21.00 «Клуб 1% 2».	2.00 «Випадковий свідок».	10.15 М/с «Крихітка Кро».	3.15 Знають навіть діти.	11.00, 17.00, 21.00 М/с «Супергерой Коді».	13.00, 23.00 Т/с «Комісар Рекс».	2.40 «Ух ти show».
23.00 Х/ф «П'ятдесят відтінків темряви».	2+2	10.30 М/с «Супер Крила».	3.45 Екси.	11.30, 15.30, 19.00 М/с «Робокер Полі».	15.00 Т/с «Зниклі». (12+).	БІГУДІ-ТБ
4.25 «Одруження наосліп».	6.00, 4.55 «ДжеДАІ».	11.30 М/с «Свинка Пепла».	5.15 Середземноморський check-in.	12.00, 16.30, 20.00 М/с «Бджілка Майя».	19.00 Т/с «Вбивство в Гамбурзі». (12+).	6.00 Телемагазин.
5.30 «Життя відомих людей».	7.50, 3.20 «Загублений світ».	12.35 М/с «Край Бейбіс Меджік Тірс».	7.00 Однією правою.	12.30, 16.00, 19.30 М/с «Віспер».	3.00 «Єдині новини».	7.30, 22.40 Говорить Україна.
ТЕТ	12.55, 1.35 Х/ф «Ейр Америка». (12+).	12.45 М/с «Гігантозавр».	10.50 Хто зверху?	13.30 Online-садок НУМО (UNICEF).	0.45 Т/с «Мислити як вбивця».	12.45 Т/с «Заборонений плід».
6.00, 4.20 Ближче до зірок.	15.05 Х/ф «Тремтіння землі». (12+).	12.50 М/с «Бебі Борн».	14.25, 16.50, 19.00, 20.45, 22.45, 0.10 Х/ф.	14.00, 1.20, 3.30 М/с «Майстерня Бібі».	2.05 Т/с «Справа Дойлів».	18.00 Т/с «Жінка».
9.25, 11.10 М/ф.	17.00 Х/ф «Хмарочос». (12+).	13.20 М/с «ЛОЛ: Дорожні пригоди».	0.00 Звернення Президента України.	14.30 М/с «Іскорки суперсил».	3.45, 11.30 Т/с «Пані Фазілет і її доньки».	20.00 Т/с «Нічна казка».
12.50, 14.35, 16.50, 20.50, 23.00 Х/ф.	19.00 Х/ф «Тихоокеанський рубж: Повстання». (12+).	13.25 М/с «Рейнбоу мент». (12+).	1.50 Improv Live Show.	21.30 М/с «Космічний старт».	10.10 3х4. Найкумедніше домашнє відео.	0.40 Т/с «Щоденники Темного».

ЗДОРОВ'Я

ДІЄТОЛОГИ НАЗВАЛИ 5 ПРОДУКТІВ, В ЯКИХ ОМЕГА-3 НАВІТЬ БІЛЬШЕ, НІЖ У ЛОСОСІ

Ці продукти за вмістом омега-3 не поступаються лососю, пропонуючи смачні та різноманітні способи збільшити їх споживання.

Хоча лосось вважається головним джерелом омега-3, вас може здивувати той факт, що є й інші продукти, які містять ще більше цих жирних кислот.



5 продуктів, в яких омега-3 більше, ніж лосось

1. Волоські горіхи

Омега-3: 2500 мг на 28 г.

Це неймовірний рослинний варіант, який фактично перевершує лосось за вмістом омега-3.

Дослідження показали, що жирні кислоти в горіхах можуть мати благотворний вплив на когнітивні функції, а також потенційно захищати від діабету 2 типу.

2. Насіння чіа

Омега-3: 5000 мг на 28 г.

Це рослинне джерело омега-3 жирних кислот. За словами дієтолога Венді Базіліан, насіння чіа містить більше омега-3 на порцію, ніж лосось.

3. Скумбрія

Омега-3: 2133 мг на 85 г

Ця риба містить омега-3 жирні кислоти, які найбільш тісно пов'язані зі здоров'ям серцево-судинної системи, мозку та очей, і вони важливі під час вагітності, сказала дієтолог Елана Наткер.

4. Оселедець

Омега-3: 1700 мг на 85 г.

Ще одне чудове джерело жирних кислот омега-3 – оселедець, жирна риба, широко поширена в багатьох кухнях світу.

Оселедець багатий на поживні речовини, включаючи високий вміст жирних кислот омега-3. Ця риба також є джерелом антиоксидантів, таких як вітамін Е, який підтримує імунну функцію і допомагає захистити клітини від окислювального пошкодження. Крім того, оселедець є джерелом вітаміну D і селену, що ще більше підвищує його статус як продукту з високою поживною цінністю.

5. Насіння конопель

Омега-3: 2600 мг на 3 столові ложки.

Насіння конопель є джерелом жирних кислот омега-3, вміст яких перевершує вміст омега-3 в лососі. Порція з 3 столових ложок (30 грам) насіння конопель містить близько 2000 міліграмів жирних кислот омега-3. Насіння конопель забезпечує збалансований вміст жирних кислот омега-3 і омега-6 у співвідношенні, яке вважається ідеальним для здоров'я людини.

Крім вмісту омега-кислот, насіння конопель багате білком, вітамінами і мінералами, такими як магній, цинк і залізо, що робить їх універсальним, багатим поживними речовинами доповненням до будь-якої дієти.

Скільки омега-3 потрібно споживати

Рекомендована добова норма споживання омега-3 жирних кислот варіюється залежно від типу і джерела. Дорослим слід вживати 1,1 грама для жінок і 1,6 грама для чоловіків.

Інші новини про омега-3

Нещодавно кардіолог відповів, як довго потрібно пити риб'ячий жир для здоров'я серця. Лікар зазначив, що риб'ячий жир, як правило, дуже безпечний, але питання полягає в тому, чи потребує ваш організм його добавок.

ОСТАННІЙ ДЕНЬ
прийому оголошень
в редакції -
понеділок до 11⁰⁰
Т. 097-59-29-424

