



ТЕРНОПІЛЬСЬКІ ОБЛИЧЧЯ МАЙДАНУ

ТЕМА с. 6-7



СЕРЕДА 22 листопада 2017

№47



НОВИЙ РІК У КАРПАТАХ ГРОШІ с. 11



4<sup>90</sup> грн

1 блок

Газета є членом Всесвітньої Газетної Асоціації

te.20minut.ua

# ЧИ БУДУТЬ ТЕРНОПОЛЯНИ З ІНДОПАЛЕННЯМ

- ▶ У Тернополі до системи центрального опалення підключені 41421 споживач. А от скільки мають індивідуальне за два тижні не змогла порахувати жодна з місцевих служб
- ▶ Своє тепло — задоволення нині не з дешевих. Тож чи варта, як кажуть, шкурка вичинки, «RIA плюс» запитала у експертів

Читайте **ГОЛОВНЕ** с. 5

**8-10%**  
ТЕРНОПОЛЯН

**ЗМОЖУТЬ ВСТАНОВИТИ ІНДИВІДУАЛЬНЕ ОПАЛЕННЯ**  
(коли закон почне діяти)

СЬОГОДНІ У НОМЕРІ

# 440

ВАКАНСІЙ ВІД ПРОВІДНИХ ФІРМ ТА ОРГАНІЗАЦІЙ

На Текстильній буде нова церква

Читайте **ГОЛОВНЕ** с. 3

Як мати ідеальне тіло

Читайте **ІНТЕРВ'Ю** с.14

**ПРОДАЄМО**

- ФІБРОБЕТОН
- ТОВАРНИЙ БЕТОН
- ЦЕМЕНТ
- ЩЕБІНЬ
- ПІСОК
- ГРАНІТНИЙ ВІДСІВ

**ВІРОБЛЯЄМО**

- ПАНЕЛІ
- ПЕРЕМІЧКИ
- БЛОКИ ФУНДАМЕНТНІ
- БАЛКОННІ ПЛІТКИ
- ПЛІТКИ ОГОРОЖІ
- ІНШУ ПРОДУКЦІЮ

**АГ**  
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ БЕТОННИЙ ЗАВОД

вул. Бродівська, 48  
☎ 0500 600 400

справжні броньовані

## ДВЕРІ

від виробника  
під індивідуальні розміри  
ліцензійний монтаж

## ВОРОТА АВТОМАТИЧНІ

[www.rif.te.ua](http://www.rif.te.ua)

ПІДПРИЄМСТВО **РИФ**  
м.Тернопіль,  
вул. Довженка, 18 тел.: (0362) 438030, (067) 7191371

**АКЦІЯ!** Знижки до **20%**  
з 20.09 по 30.11.17г.

## МАГАЗИН ДОБРИЙ ГОСПОДАР

офіційний дилер торгових марок

**STIHL** **VIKING**

Умови акції запитуйте в офіційного дилера

м. Тернопіль, вул. Шептицького, 25; тел 52-37-74, (067) 533-70-67; [www.gospodar.te.ua](http://www.gospodar.te.ua)

## ГЛОБАЛ КРЕДИТ

**КРЕДИТИ ЗА 15 ХВИЛИН**

(097) 097 88 88

від 200 до 10 000 грн  
паспорт та код

вул. Шептицького, 7/1  
(067) 487 74 14

**КРЕДИТ ОНЛАЙН** [globalcredit.ua](http://globalcredit.ua)

РОЗМІЩЕННЯ РЕКЛАМИ НА **БІГ БОРДАХ** У ТЕРНОПОЛІ

- Широкий вибір площин
- Створення яскравих та влучних макетів

**RIA**

43-00-50  
(097) 211-35-93

## Трактори Мотоблоки Мототрактори

Кредит до 30 000 грн

м. Тернопіль вул. Гайова, 32  
Тел.: (097) 842-06-17, (067) 353-16-06  
[www.mini-traktor.com.ua](http://www.mini-traktor.com.ua)



# «МІСЬКА РАДА ТЕРНОПОЛЯ, ЯК І ГРОМАДА, НЕ ІДЕАЛЬНА»

**МАЙЖЕ ЕКВАТОР** ■ Два роки Тернопіль живе з обраним в листопаді 2015 року складом міської ради. Більшість депутатів обрали вперше. Чи багато дурниць наробили та чим пишаються ми запитали у них самих

ВИДАВНИЦТВО RIA

Тисячі розглянутих питань, позитивні й негативні відгуки містян, блокування роботи та кримінальні справи, абсурдні

та доленосні рішення, смерть одного з колег — все це пройшла сьогоднішня каденція міської ради. Читайте якими були ці два роки очима самих депутатів.



■ **Тарас СЕРЕТНИЙ**, депутат, член постійної комісії міської ради з питань природокористування, приватизації, продажу та оренди землі:

— У сьогоднішній міській раді є багато фахівців, які якісно змінюють місто, працюючи в профільних комісіях та спрямовуючи знання на користь громади. Основна функція депутата — це посередництво між виконавчою владою та громадою, а також контроль.

За ці два роки ми довели, що здатні виконувати ці функції. Усі наші номери телефонів доступні людям, ми особисто проводимо прийоми, відстоюємо інтереси округів та виборців. А ще поважаємо закон. За цієї каденції не було, приміром, жодного виділення землі в парках.



■ **Юрій ШТОПКО**, депутат, член постійної комісії міської ради з питань містобудування:

— По-різному можна оцінювати ці два роки. Якщо хтось йшов у міську раду з думкою «за рік-два кардинальні зміни будуть», то в того і руки можуть опуститися. Хто ж одразу розумів, що місту потрібні системні та послідовні зміни, відкритість, вплив громадян і, головне, допомагав ці бачення втілювати — бачить результат. Себе відношу до другої категорії. Два роки мало для фундаментальних змін, але чимало депутатів взяли правильний курс. Але разом з тим треба визнати, що й ганебні явища досі є...Зрештою міська рада, як і громада, не ідеальна.

ж одразу розумів, що місту потрібні системні та послідовні зміни, відкритість, вплив громадян і, головне, допомагав ці бачення втілювати — бачить результат. Себе відношу до другої категорії. Два роки мало для фундаментальних змін, але чимало депутатів взяли правильний курс. Але разом з тим треба визнати, що й ганебні явища досі є...Зрештою міська рада, як і громада, не ідеальна.



■ **Андрій ТКАЧЕНКО**, член постійної комісії міської ради з питань бюджету та фінансів:

— Для мене ці два роки депутатської діяльності — робота, основна риса якої, — відповідальність. Бо чи то робота в комісії, чи голосування, чи діяльність на окрузі — все це повинно бути якісно та совісно, бо це для людей і для міста. Основна перемога за цих два роки — повернення місту стадіону «Текстерно». Найбільший програвш — прийняття змін до Генерального плану Тернополя. За ці роки здобув важливе вміння: чути інших та шукати розумних компромісів. Головне ж залишатись собою.

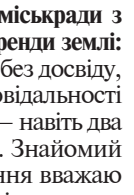
Для мене ці два роки депутатської діяльності — робота, основна риса якої, — відповідальність. Бо чи то робота в комісії, чи голосування, чи діяльність на окрузі — все це повинно бути якісно та совісно, бо це для людей і для міста. Основна перемога за цих два роки — повернення місту стадіону «Текстерно». Найбільший програвш — прийняття змін до Генерального плану Тернополя. За ці роки здобув важливе вміння: чути інших та шукати розумних компромісів. Головне ж залишатись собою.



■ **Іван СОРОКОЛУП**, депутат, член постійної комісії міської ради з питань житлово-комунального господарства, екології, надзвичайних ситуацій, енергозабезпечення та енергоефективності:

— Про погане: за попередні роки недосконала владна система міста зміцніла. Намагання новообраних депутатів щось змінити зазнали невдачі. У міськраді, за поодинокими винятками, відсутнє опонування міському голові. Хоча, практично усі політичні партії йшли на вибори з гострою опозиційною риторикою.

Про хороше: завдяки кільком депутатам, котрі тримають ненаграну пряму комунікацію з тернополянами, міська рада стала значно ближчою та зрозумілішою громадянському суспільству. Інша справа, що таке розуміння відкрило загалу картину, як усе виглядає і це насправді сумно в «прогресивному самоврядуванні». Але загалом ситуація поліпшується. «Стара система» невідворотно слабне.

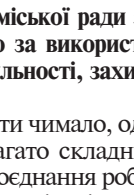


■ **Ігор ТУРСЬКИЙ**, депутат, член постійної комісії міської ради з питань бюджету та фінансів:

— Ці два роки — це справжній шторм. Я з кількома депутатами стали прямою опозицією міському голові. Хоч таких планів і не було, але нас вимушено розділило повністю відмінне бачення у таких питаннях як Генплан, торф'яні котельні, бюджет проїдання, а не розвитку, безсистемний підхід до земельних питань і розвитку міста в цілому. Розчаруванням є те, що надто мало депутатів з чіткими та твердими позиціями з принципових питань. Бачу, що частина колег вчиться на допущених помилках, а інша все більше і більше грузне у сумнівних оборудках та компромісах з власним сумлінням.



з принципових питань. Бачу, що частина колег вчиться на допущених помилках, а інша все більше і більше грузне у сумнівних оборудках та компромісах з власним сумлінням.



■ **Віктор ГЕНСЕРУК**, депутат, член постійної комісії міської ради з питань економіки, промисловості, транспорту і зв'язку, контролю за використанням комунального майна, зовнішніх зв'язків, підприємницької діяльності, захисту прав споживачів та туризму:

— За два роки перебування в міській раді вдалося зробити чимало, однак не стільки, як хотілося б. В перший рік депутатства було багато складних моментів: довелося опанувати чимало нового, важко давалося поєднання роботи на окрузі та в депутатських комісіях і групах, стикнувся з великою кількістю прохань жителів округу, на які намагався вчасно реагувати. Другий рік приніс розуміння, що робота на окрузі є більш продуктивною і що депутат все-таки впливає на прийняття рішень. Вдалося налагодити плідну співпрацю з чиновниками, завдяки якій можемо оперативні вирішувати проблеми жителів округу. Сподіваюся, що разом зробимо місто кращим та поступово вирішимо всі проблеми.



За два роки перебування в міській раді вдалося зробити чимало, однак не стільки, як хотілося б. В перший рік депутатства було багато складних моментів: довелося опанувати чимало нового, важко давалося поєднання роботи на окрузі та в депутатських комісіях і групах, стикнувся з великою кількістю прохань жителів округу, на які намагався вчасно реагувати. Другий рік приніс розуміння, що робота на окрузі є більш продуктивною і що депутат все-таки впливає на прийняття рішень. Вдалося налагодити плідну співпрацю з чиновниками, завдяки якій можемо оперативні вирішувати проблеми жителів округу. Сподіваюся, що разом зробимо місто кращим та поступово вирішимо всі проблеми.



■ **Віктор ШУМАДА**, депутат, секретар міської ради:

— Це були не прості два роки. Більшість депутатів обрані вперше, тому змушені були швидко та оперативно вникати в особливості роботи. А результати виборці хочуть бачити одразу. Сьогоднішня каденція внесла зміни до містобудівної документації (щоб запобігти хаотичній забудові), затвердила два детальних плани територій мікрорайону «Північний» та «Пронятин», почала масштабну інвентаризацію міської землі, причетна до створення реєстру комунальної нерухомості, тощо. Тішать, що депутатський корпус бере активну участь у ефективній реалізації ремонту площ та скверів, вулиць та міжквартальних проїздів, дворів нашого міста. Тернопіль стає комфортнішим для життя.

## ЕКСПЕРТИ RIA ПРО НАЙАКТУАЛЬНІШЕ

## Що останнім часом вас схвилювало найбільше?



**Роман РУСНАК (36 р.), юрист:**

— Інтернет-злочинці все вміліше обдурюють тернополян через соцмережі та різні сайти, де люди купують товари. Щоб не стати жертвами шахраїв, раджу не бути надто довірливими і ретельно перевіряти інформацію, яку продавці вам нав'язують через мережу. Якщо вас там обдурили, то про факти шахрайства обов'язково повідомляйте в поліцію.



**Міла ЗДЕБ (19 р.), викладач вокалу:**

— Ввечері деякі діти після гуртків змушені самі йти додому, коли це 18-та чи 19-та година. Це дуже безвідповідально з боку рідних. Батьки, будьте обережні, дивіться за своїми дітьми, щоб уникнути неприємних ситуацій. Зважаючи на те, що недавно в Бережанах незнайомці хотіли викрасти школярів потрібно особливо уважно ставитися до цієї проблеми.



**Олег РІЗНИК, член ГС «Рада бізнесу Тернопілля»:**

— Влада має за дурнів усіх гуртків змушені самі йти додому, коли це 18-та чи 19-та година. Це дуже безвідповідально з боку рідних. Батьки, будьте обережні, дивіться за своїми дітьми, щоб уникнути неприємних ситуацій. Зважаючи на те, що недавно в Бережанах незнайомці хотіли викрасти школярів потрібно особливо уважно ставитися до цієї проблеми.



**Юлія МАМЧАК (29 р.), активістка:**

— Схвилювала суперечливість у рішеннях міської ради. Одним рішенням влада заборонила будівництво у парку Нацвиродження, а через кілька тижнів виконком погодився на підписання нової інвестугоди, що дозволила скандальне будівництво. Хвилюють будови кожного клаптика вільної землі, продаж комунальних будівель у центрі за смішні суми...



**Павло ІВАНЕЧКО (34 р.), активіст ТО ВО «Автомайдан»:**

— Ще місяць батьки платитимуть за діток, які відвідують садки, лише за харчування. З 1 січня тих, хто не зареєстрований у Тернополі, змусять сплатити ще 1200 грн. На мою думку, це антизаконно. Ми позвалися до суду. Зараз справа в касації у Вищому адмінсуді України. Подали заяву й до прокуратури. Суд має оцінити законність цього.



**Олександр Ірванець (56 р.) письменник, перекладач:**

— Давно працюю з театром і знаю, що це мистецтво колективне. На прем'єрі вистави «Тестостерон або Гормон кохання» у Тернополі, побачив блискучу гру акторів. За ними стоїть режисер та його команда, тоді я, як перекладач, за мною автор, який написав цю п'єсу. Став свідком гарного колективного вирішення цього твору.



# ЩЕ ОДНА ЦЕРКВА БУДЕ НА ТЕКСТИЛЬНІЙ

**Новобудова** ■ Церкву у сквері на Текстильній будують замість багатоповерхівки

ЮЛІЯ НІКІТІНА, 098-872-87-81,  
JVOLNIKITITA@GMAIL.COM

Храм Покладення Ризи Пресвятої Богородиці УГКЦ планують збудувати у сквері поблизу будинку на вул. Текстильна, 2. На місці спорудження встановили та освятили хрест 12 листопада.

На молитовне дійство прийшли священники Тернополя та близько 700 вірян, повідомили в Тернопільсько-Зборівській єпархії УГКЦ. Архієпископ і Митропо-

Однак не усі тернополяни задоволені будівництвом храму, бо зелених зон в промисловому районі і так мало.

Земельна ділянка біля гуртожитку на Текстильній, 2 за Генпланом 2010 року належала до зелених зон спецпризначення і виконувала пило- та шумозахисну функцію. Та 17 травня 2012 року всупе-



ЮЛІЯ НІКІТІНА

**На місці спорудження встановили та освятили хрест 12 листопада. Священники закликали вірян гуртуватися навколо спільної справи спорудження Божої святині**

лись таким намірам, і неодноразово виступали проти будівництва.

Тепер замість багатоквартирного будинку на Текстильній будують церкву. Думки тернополян з цього приводу розділились.

— Стежу за черговим протистоянням представників церкви і громади з приводу намірів побудувати церкву у зеленій зоні на Текстильній, 2, — зазначає голова ГО «Екоальянс» Олександр Філь. — З подивом почитав аргументи представника церкви Володимира Брона. Він стверджує, що уперше чує, що то є зелена зона, ніби не бачить на власні очі дерева та газони. Поділ громади на відсотки віруючих по парафіям подібний на арифметичний звіт соціолога, а не представника духовенства, який має нести у громаду любов та добро. Духовенство, забираючи від громади життєвий простір, противників будівництва відразу причисляє до язичників та бачить

зневагу до релігійних переконань. Натомість було би краще вибачитись перед людьми за незручності та піти на компроміс: посадити разом дерево миру або створити сквер.

Депутат міськради Іван Сороколів на своїй сторінці в ФБ написав, що це «Тиха, але важлива перемога мешканців гуртожитку «Текстильна-2».

— Мешканців поставили перед фактом того, що у них під вікнами збудують культову споруду, — каже юрист Олена Степанова. — А щоб зіштовхнути мешканців Тернополя між собою лобами, зібрали підписи мешканців переважно вул. Фабричної до мера, щоб на Текстильній збудували церкву. І тепер в нас інвесторами виступають церковники. Зверніть увагу не священники, а саме церковники. Бо священник ніколи б не дозволив собі вчинити на шкоду ближньому своєму.

**Мешканці кілька років боролися проти будови в сквері на Текстильній, 2, який згідно з новим Генпланом перестали вважати зеленою зоною. Тепер тут збудують храм.**

**Ставлення тернополян не однозначне**

лит Тернопільсько-Зборівський Василій (Семенюк) освятив хрест на місці будівництва храму УГКЦ Покладення Ризи Пресвятої Богородиці у Тернополі, і закликав присутніх гуртуватися навколо спільної справи спорудження Божої святині.

Богослужіння планують відправляти у тимчасовій каплиці, яку збудують невдовзі. Адмініструватиме будівництво храму о. Роман Загородний, дотепер сотрудник храму св. Івана Богослова.

реч Генплану 2010 року рішенням сесії міськради земельну ділянку площею до 0,11 га на Текстильній виділили під будівництво багатоквартирного житлового будинку.

Нагадаємо, ця земельна ділянка у 2015 році потрапила в ТОП-8 земельних «оборудок» Тернополя. Місто від цієї обробки не отримувало нічого, крім 3% пайового внеску, який сплачують всі забудовники, зазначали юристи-активісти.

Мешканці Текстильної, 2 обури-

## У Тернополі буде 12-й JazzBez

ВИДАВНИЦТВО RIA

XII міжнародний джазовий фестиваль JAZZBEZ проведуть у Тернополі 1–3 грудня. Традиційно він пройде у найкращому за рівнем акустики залі міста — Драмтеатрі. Цього року для тернополян виступатимуть джазмени з Польщі, Данії, Америки, України та Німеччини, які є одними з кращих у світі джазової музики.

Цього року тернополян радуватимуть музикою здебільшого польські джазмени, — розповідає головний організатор фестивалю «JazzBez» Олег Макогін, — зокрема переможці культового джазового фестивалю «Adam Jarzmik Quintet» та колектив під керівництвом відомої джазової вокалісти Анни Гадт, яка презентує альбом під назвою «Renaissance». А подарунком

стане спільний проект легендарної джазової співачки Debbie Cameron, яка розпочинала свою кар'єру у Маямі та працювала з відомими джазменами. Також відкриттям року стане виступ контрабасиста світового рівня Марка Токара з колективом.

Квитки вже можна купити в касі Драмтеатру, у ЦУМі (1-й пов. відділ Konica) та на сайті <https://www.concert.ua/ua/events/jazzbez>



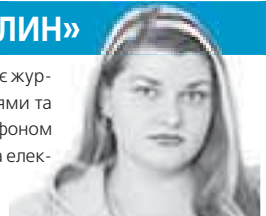
APRIL JAZZBEZ

**Легендарна джазова співачка Debbie Cameron виступить 2 грудня**

ПРОГРАМА:	1 ГРУДНЯ:	2 ГРУДНЯ:	3 ГРУДНЯ:
	<p>«GADT / CHOJNACKI / GRADZIUK Projekt» (POL). Цей проект приїде у Тернопіль із презентацією нового альбому польської джазової вокалістки Анни Гадт під назвою «Renaissance». Альбом, інспірований ренесансною музикою та словенськими фрі-джазовими імпровізаціями на релігійні тексти, вже здобув багато позитивних відгуків від музичних критиків та поціновувачів джазу.</p>	<p>«Michał Martyniuk Trio feat. Jakub Skowronski» (POL) - Музика проекту поєднує елементи традиційного американського джазу зі сучасними тенденціями сучасної європейської музики.</p>	<p>«Jochen Rueckert Quartet feat. Mark Turner» (USA-DEU) Національний барабанщик Йохен Рюекерт творитиме на фестивалі Jazz Bez музику вільних спільно з гітаристом Майком Морено, контрабасистом Джозефом Мартіном та легендарним саксофоністом Марком Тернером. Марк Тернер вважається одним із найбільш видатних американських саксофоністів сучасного покоління.</p>
	<p>«Adam Jarzmik Quintet» (POL) - переможці щорічного культового польського фестивалю «Jazz nad Odrą». Колектив грає безсмертні джазові стандарти, пропущені через своє відчуття та подані у нових музичних формах.</p>	<p>«Debbie Cameron Project» (DK-UA-PL-CA) - Спільний проект легендарної джазової співачки Debbie Cameron та кращих джазових музикантів України та Польщі. Музиканти вже мали успішний тур в Україні і знову повертаються, щоб спільно творити під час фестивалю «Jazz Bez».</p>	<p>«Mark Tokar Group» (UKR-POL-USA) Марк Токар — контрабасист світового рівня, один з найкращих представників української джазової сцени. Був учасником міжнародного проекту Кена Вандермарка «Resonance».</p>

### ГАРЯЧА ЛІНІЯ «20 ХВИЛИН»

Сьогодні на гарячій лінії «20 хвилин» чергує журналіст Ірина Белякова. Зі своїми запитаннями та інформацією ви можете звернутися за телефоном 43-00-50, 43-00-56 або надіслати їх нам на електронну адресу [20hvilyn@gmail.com](mailto:20hvilyn@gmail.com).



Редакція «RIA плюс» та «20 хвилин» 43-00-50  
 Пожежно-рятувальна служба 101  
 Міліція 102  
 Швидка медична допомога 103  
 Аварійна газу 51-51-26  
 Аварійна водоканалу 25-26-10

### ДОВІДКОВА ІНФОРМАЦІЯ

Аварійна тепломереж 25-48-10  
 Чергова міської ради 1580  
 Довідкова залізничного вокзалу 1505  
 Довідкова автовокзалу 1504  
 Цілодобова стоматологічна служба 52-06-09  
 Чергова аптека 24-22-70, 26-93-88

Управління захисту прав споживачів 52-16-65  
 Управління транспорту 52-15-14  
 Перевірка якості продуктів 52-23-87  
 Довідка міськвиконкому 23-63-97  
 Головавтоінспекція 52-47-38  
 Аварійна електромереж 52-24-66

### Сьогодні на сайті 20minut.ua

#### Найчастіше читають:

- У Бережанах невідомі хотіли викрасти чотирьох дітей
- У Тернополі вночі помер 5-місячний хлопчик
- Увага! У Тернополі злочинець погрожує зброєю і нападає на жінок
- Біля 11-ї школи водій «Фіата» збив дитину
- Підозрюваного у вбивстві Іринки Мукоїди залишили під вартою (оновлено)
- Аномальне місце на Тернопільщині: до людей чіпляється блуд
- Одяг, зачіски, обличчя тернополян — на відео 1994 року
- Вакансії тижня: кого шукають і які зарплати пропонують
- Біля цукрового заводу Volkswagen в'їхав в оленів, у «Таврії» розтрощений перед
- Де у Тернополі можна найбільше заробити на пляшках
- Які автомобільні омивачі скла є небезпечними для водіїв та пасажирів
- Тернополянка змирилася з діагнозом сина і радіє життю
- Як тернополянам обрати собі сімейного лікаря
- Вночі на Злуки пішохід потрапив під колеса авто, бо переходив дорогу не на переході
- На «Алясці» чоловік викликав поліцію, бо йому прострелили ногу

#### Найбільше коментують:

- Чи вигідне індивідуальне опалення? (для обговорення)
- Біля 11-ї школи водій «Фіата» збив дитину
- В сквері на Текстильній замість багатоповерхівки будують церкву
- Встановлення ідивідуального опалення тернополянам «влетить в копійчку»
- Монет номіналом в 25, 5, 2 та 1 копійок скоро не буде
- В парку Шевченка хочуть знищити інопланетянина
- У Тернополі вночі помер 5-місячний хлопчик
- «В Тернополі дорога гірша, ніж в забитому селі», — скаржаться тернополяни
- У Бережанах невідомі хотіли викрасти чотирьох дітей
- Українці тепер святкуватимуть два Різдва: Рада зробила 25 грудня вихідним
- У Тернополі знову «неочікувана» ожеледиця





Скляні іграшки у вигляді собаки коштують 35 грн. Також є прикраси у вигляді зайчиків, сніговичків та інших новорічних героїв

МАР'ЯНА ДОХВАТ

Часто купують скляні іграшки в подарунок за кордон рідним чи друзям, – розповідають продавці. – Бо там така іграшка коштує 50 доларів за штуку. А тут – від 6 грн



## СИМВОЛ 2018 РОКУ — ВІД 25 ДО 125 ГРИВЕНЬ

**Свято** ■ До Нового року ще більше місяця, але новорічні іграшки уже є в продажі. Ціни на пластмасові прикраси від 2 грн, а на скляні ручного розпису – від 6 грн

МАР'ЯНА ДОХВАТ, 097-783-53-39  
MARJANA.DOKH VAT@GMAIL.COM

— Щороку купуємо іграшки на новорічну ялинку задовго до свят, – розповідає тернопільянка Ірина Гук, яку ми зустріли на Центральному ринку. — Їх обирає донечка, вона завжди просить обійти усі магазини, щоб придбати найкраще. Звісно заходимо й на ринок, бо тут теж завжди є гарний вибір і ціна помірні.

Продавці в магазині «Незабудка» на Центральному ринку

розповідають, що уже продали багато іграшок, найбільше – талісманів 2018-го року.

— Чимало людей купують прикраси задовго до свят, бо знають, що скляної іграшки завжди дуже мало, – розповідають продавці. — Їх розбирають ще до Миколая.

Як розповідають продавці, тернопільяни купують також й різні аксесуари, але їх – поки немає. Увесь асортимент буде після 20 листопада.

— Ціни на іграшки до Нового року не зростають. За якими

ми отримуємо товар, за такими і продаємо, – каже продавець пані Ольга.

В асортименті є пластмасові прикраси та імпортні скляні ручної роботи. Найдешевша іграшка ручної роботи від 6 грн. Найдорожча 125 грн у подарунковому варіанті з зображенням талісману 2018-го року – собаки. Є і дешевші із зображенням або у вигляді талісману – 25-40 грн.

— Пластмасові іграшки дешеві, – каже пані Ольга. — Їх можна придбати за ціною від 2 гривень до 25 гривень, за штуку.



На новорічній іграшці ручного розпису малюють сніговиків, горобину з снігурами, собак, сніжинки, краєвиди та абстрактні малюнки



Велику скляну іграшку ручного розпису із зображенням талісману 2018-го року – собаки можна придбати за 125 грн. Є різного кольору



Пластмасові іграшки дешевші від скляних. Такі прикраси можна знайти у формі куль, ангелів, собак, сніговиків і т.д. Такі іграшки, – кажуть продавці, часто беруть ті, в кого вдома маленькі діти чи тварини



# КОГО ЗІГРІЄ ІНДИВІДУАЛЬНЕ ОПАЛЕННЯ

**Тепло** ■ Власники квартир у будинках, де не менш як половина помешкань відключена від мереж централізованого опалення та постачання гарячої води, матимуть право перейти на індивідуальне опалення. За підрахунками експертів, скористатися законом зможуть не більше 10% тернополян

МАР'ЯНА ДОХВАТ, НАТАЛІЯ БУРЛАКУ,  
097-783-53-39,  
MARJANA.DOKHVAT@GMAIL.COM

Новий закон «Про житлово-комунальні послуги» дозволить власникам житла у багатоквартирних будинках лише за окремих умов від'єднатись від мереж централізованого опалення та постачання гарячої води.

«За» ініціативу у другому читанні проголосували депутати Верховної Ради 9 листопада. Головна умова закону — аби відключитись від централізованого опалення та постачання гарячої води, потрібно, щоб не менше половини власників квартир у багатоквартирному будинку вже мали індивідуальне опалення. Ця новина швидко розлетілась по ЗМІ та соцмережах і викликала активне обговорення.

**Головна умова – аби відключитись від централізованого опалення та постачання гарячої води, потрібно, щоб не менше половини власників квартир у багатоквартирному будинку вже мали індивідуальне опалення**

— Дуже зраділа, прочитавши, що тепер можна встановити індивідуальне опалення, — розповідає мешканка будинку на вул. В. Великого, 4 Лариса Швець. — Будинок у нас старий. Десять років тому, коли це було дозволено, ми не мали можливості встановити індивідуальне опалення. А потім уже й дозволи не видавали. Куди ж тепер мені звертатись, щоб мати власне тепло, бо із закону нічого не зрозуміло?

Подібні питання у соцмережах залишають десятки тернополян. Навіть рахують, у скільки їм обійдеться встановлення індопалення.

Нагадаємо, що нині діючим законодавством заборонено встановлювати індопалення, за винятком

тих будинків, де 100% власників квартир відмовляються від централізованого теплопостачання. А за самовільне встановлення автономних котлів навіть передбачені штрафи як для мешканців будинків, так і для газовиків.

## Дозволів поки не дають

У Тернополі до системи центрального опалення підключені 41421 споживач. А от скільки мають індивідуальне за два тижні, відколи ми звертались за інформацією, не змогла порахувати ніодна з місцевих служб.

У міській раді про норми нового закону, видачу дозволів та процедуру встановлення індивідуального опалення нічого конкретного поки сказати не можуть. Адже закон ще не підписав президент.

— Після підписання закону та його офіційного оприлюднення фахівці управління ЖКГ опрацюють і нададуть роз'яснення щодо встановлення індивідуального опалення у помешканнях, — коментують у міській раді.

Як зазначив заступник міського голови Владислав Стемковський, щоб говорити про щось конкретно, потрібно прочитати останню редакцію закону, за яку проголосували у Верховній Раді. А наразі її навіть народні депутати не мають.

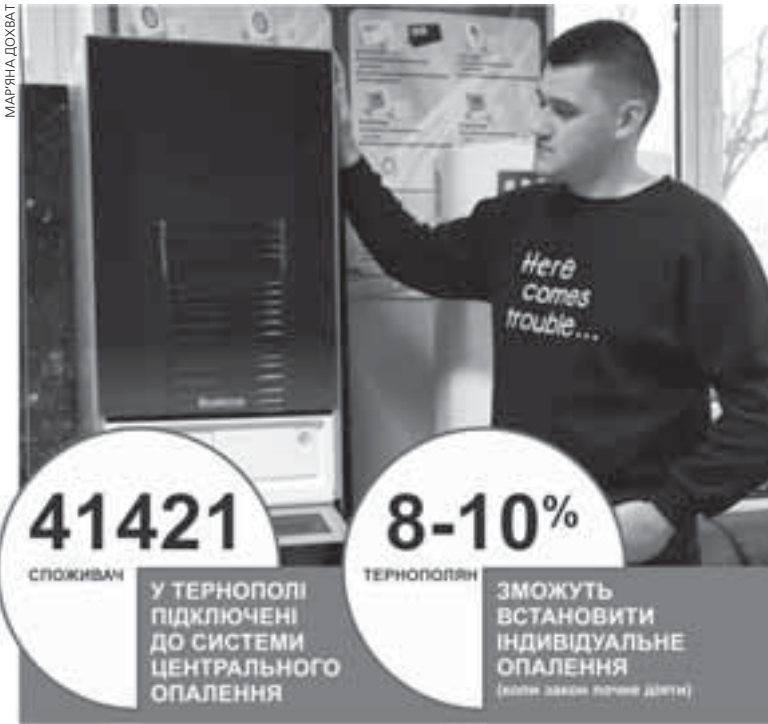
— Куди звертатись, щоб отримати дозвіл на підключення індивідуального опалення? У Верховну Раду, — іронізує він.

У КП «Тернопільськтеплокомуненерго» теж кажуть, що жод-

Я говорю про «обжиті» будинки. У новобудови заселяються поступово, там витрати газу значно більші, бо стіни холодні.

На питання економії ще впливає і ціна на газ. За словами пана Вересюка, не виключено, що згодом газ суттєво подорожає.

— Якщо більшість тернополян захочуть переходити на індопалення, може зрости й тариф для тих споживачів, які приєднані до центрального теплопостачання. Кількість отримувачів послуги зменшиться, але вартість подачі тепла до носія не знизиться. Тож «Теплокомуненерго» буде якось компенсувати ці витрати. З іншого боку, встановлення індивідуальних теплових пунктів (ТТП) в будинках



них вказівок щодо індопалення вони поки не отримували.

## Закон — для 10% тернополян

Як же все це працюватиме на практиці? Фактично новий закон про житлово-комунальні послуги поділить тернополян на дві категорії: ті, хто мають право встановити індивідуальне опалення, і тих, хто його так і не отримає. Адже головною умовою є те, що в будинку повинно бути не менше 50% квартир, які уже від'єднані від центрального теплопостачання, — говорить директор ПП «Тернопількомсервіс», у минулому — голова комісії з питань житлово-комунального господарства та благоустрою, а також очільник комісії зі встановлення систем індопалення Юрій Вересюк.

— Якщо розібратися, то скористатися нормами цього закону зможуть лише 8–10% тернополян, — наголошує він. — За моїми даними, не більше 80 будинків у Тернополі мають більше, ніж 50% квартир, де уже встановлене індивідуальне опалення. Загалом же до системи центрального опалення підключено приблизно 800 будинків. Це дані трирічної давнини, але сумніваюся, що за цей час ситуація кардинально змінилася.

Голова ГС «Рада голів ОСББ

Тернополя» Сергій Лупак також наполягає, що із даним законом все не просто, бо окремі статті суперечать одна одній.

— Я є окремим споживачем і хочу від'єднатись від централізованого опалення. Для цього

мушу розірвати договір із «Тернопільськтеплокомуненерго». А в 13 статті нового закону вказано, що це право не поширюється на індивідуально укладені договори, — пояснює пан Лупак. — Це можна зробити лише, якщо є колективний замовник, наприклад ОСББ чи ПП. Але це та редакція, яка йшла в другому читанні. Кінцевого закону, за який депутати голосували та внесли поправки, ще немає.

## Закон запрацює навесні

Колишній міський голова Тернополя, нардеп Роман Заставний переконаний, що Президент таки підпише цей закон. На його думу, місто зможе економити на індопаленні суттєві кошти. Нині з місцевого бюджету значні суми йдуть на дотації «Теплокомуненерго», які вже можна скоротити.

Як пояснив керівник регіонального представництва Центру політичних студій і аналітики «Ейдос» Ігор Процик, впродовж 10 днів закон має підписати голова ВРУ, і ще 15 днів — президент України. Якщо гарант підпише закон, він набуває чинності з наступного дня за днем опублікування. Та введений в дію буде лише через шість місяців від цієї дати.

## Своє тепло — не дешево

Індопалення нині — недешево задоволення. І дехто з тернополян задумується, чи варта шкурка вичинки.

Так, хороший новий газовий котел коштує від 400 євро. Є ще котли нового покоління — конденсаційні. Вони дозволяють майже повністю отримати тепло, що міститься в димових газах, і перетворити його в корисне тепло для нагріву. Це скорочує розхід газу десь на 30%, — кажуть експерти. Такий котел коштує від 800 євро, але він вигідний.

— Ціна на встановлення індопалення залежить від можливостей клієнта та від площі квартири чи будинку, — пояснює майстер Ігор Кафтаник. — Ціна на котли теж різна: дивитись на котли дешевші, ніж 400 євро — не варто, кращі турбінні котли коштують 600–630 євро. Є і дешевші китайські, але вони неякісні.

Як розповів пан Ігор, нещодавно він встановлював індивідуальне опалення в новобудові — в сирій однокімнатній квартирі. Тут зробили теплі підлоги, встановили програматор для котла. За все це задоволення власники квартири заплатили 1400 євро. Вартість встановлення у двокімнатній чи трьохкімнатній квартирі, як пояснює чоловік, може бути дорожчою на 100–150 євро через радіатор.

— Для встановлення індопалення потрібна повна заміна радіаторів і трубопроводів у квартирі, — пояснює майстер Богдан. — Її можна зробити внутрішнім монтажем, тобто прихована в стінах чи стяхках в процесі ремонту. А, якщо квартира уже з ремонтом, то все можна акуратно провести ззовні вздовж плінтуса.

Назвати вартість своєї роботи без обладнання майстри не можуть. Кажуть, що ціна залежить від багатьох чинників.

Котли залежні від електрики. Щоб не бути залежними, споживачі встановлюють акумулятори.

— Є ще такий нюанс: кажуть, що за вікно викидаються усі ті димові гази, продовжує він. — Але це згорає метан, тобто маємо вуглекислий газ і водяну пару. А от у бензині, на якому їздять авто, велика кількість домішок, які дійсно шкідливі. І ми на вулицях дихаємо цими викидами.

# На індопаленні зекономлять і люди, і держава

МАР'ЯНА ДОХВАТ, НАТАЛІЯ БУРЛАКУ,  
MARJANA.DOKHVAT@GMAIL.COM

Про переваги і недоліки індопалення «RIA плюс» запитала експертів. Вони відзначають, що великим плюсом є те, що тернополяни зможуть самі коригувати температуру у помешканні. Та потрібно враховувати, скільки коштів доведеться віддати на встановлення системи, за скільки часу ці витрати себе виправдають.

— Щомісячна економія на тепло, враховуючи нинішні тарифи, складає щонайбільше 50%. І це за умови, що квартира добре утеплена ззовні, — говорить директор приватного підприємства «Тернопількомсервіс» Юрій Вересюк. —

(які зараз встановлює місто) може знизити вартість саме централізованого опалення, — наголошує він.

Старший викладач кафедри енергозбереження та енергетичного менеджменту ТНТУ Юрій Підгайний нарахував більше плюсів індивідуального опалення.

— Коли є індопалення, кожен споживач може індивідуально під себе регулювати нагрівання приміщення, — говорить він. — Котел можна запрограмувати на мінімальне нагрівання, коли вдома нікого немає. Таким чином буде колосальна економія енергоресурсів.

Якщо споживач, у якого є своє опалення, буде цілодобово підтримувати одну й ту ж температуру,

то це 100% використання теплоресурсів. Коли користуватись програматором, що регулює температуру протягом доби, то економія ресурсів буде аж до 75%.

Держава теж зекономить.

— Зараз в нас системи центрального теплопостачання використовують для нагрівання приміщень на 50–70% більше енергоресурсів, ніж повинні, — продовжує експерт. — Є втрати в самих котельнях, в теплотрасах, йде неправильне перерозподілення в будинках. Виходить так, що обігрівають підвали, дахи, коридори, де часто відкриті двері. Тепло втрачається.

Щодо мінусів індивідуального опалення, то за словами пана Підгайного, споживач є залежним від

свого котла. Якщо той виходить з ладу, то в приміщенні холодніше.

— Та якщо це багатопверхівка, то температура в квартирі ніколи не опускатиметься нижче 10 С, — пояснює чоловік. — А на час ремонту котла можна увімкнути електрообігрівачі.

Котли залежні від електрики. Щоб не бути залежними, споживачі встановлюють акумулятори.

— Є ще такий нюанс: кажуть, що за вікно викидаються усі ті димові гази, продовжує він. — Але це згорає метан, тобто маємо вуглекислий газ і водяну пару. А от у бензині, на якому їздять авто, велика кількість домішок, які дійсно шкідливі. І ми на вулицях дихаємо цими викидами.



# «У 2013 УКРАЇНА ВИЙШЛА НА МАЙДАН»

**Майдан** ■ 21 листопада Україна відзначила уже четверту річницю початку Революції Гідності. Активні її учасники з Тернопільщини не приховують, що після неї залишився присмак розчарувань. Не обійшлося і без зрад майданівських ідеалів колишніми однокумцями. Але разом з тим тодішні події і багато-чого навчили

СВІТЛАНА ГРИВАС, ІРИНА БЕЛЯКОВА,  
МАР'ЯНА ДОХВАТ, АНДРІЙ ШКУЛА

Розпочата у листопаді 2013 боротьба триває і нині. Адже завершити логічно Революцію Гідності через початок війни на Сході не вдалось, кажуть активні учасники Майдану. Тоді силами Майдану вдалось відігнати від влади Януковича, однак не вдалось очистити країну від олігархічного впливу.

Загалом, на думку багатьох учасників майдану, у 2013 році багато чого не вийшло. Але разом з тим, з тогочасних подій українці винесли багато уроків — приємних і гірких. Чого варта така наука, спробували розібратись й ми. Так, у найактивніших учасників Майдану з Тернопільщини ми запитали, чи вийшли б вони знову, якби повернути час назад. Поцікавились, які ж уроки для себе винесли та чи траплялись на Майдані такі ситуації, про які ніколи б не розказали своїм дітям.

## Ті події поділили моє життя на «до» і «після»

— Я бачив Майдан, розділеним на дві частини, — пригадує учасник Майдану Віталій Дерех. — Був великий натовп, який просто приходив туди, а поруч люди, які воювали. І наше суспільство зараз так само розділене. Ті події поділили моє життя й мене на «до» і «після». До того я працював журналістом. А після Майдану і війни став зовсім іншою людиною. Працюю зараз рятувальником. Почав займатись медичною підготовкою. Бо зрозумів, якби під час тих подій я мав знання, які я маю зараз, то зміг би врятувати значно більше людей. Зараз я пройшов фахову підготовку з цивільної та військової медицини. Історія циклічна, все може повторитись. Тому раджу людям вчитись, можливо колись такі навички врятують їхнє або чийсь життя.

Каже, що на Майдан пішов би знову. Тільки тому, що там він 20 лютого витягував людей з-під обстрілів і багатьох врятував. І це

Тоді я вперше був під кулями. І помітив таку цікаву річ: багато людей, які були зі мною на Інститутській, потім, з'ясувалось, теж були на війні. І хто не загинув на Майдані, то загинув там. Потім дізнався, що ми з ними виносили одних і тих самих людей з Майдану, але навіть не були знайомі. Це навчило, що коли людина має бути в якомусь місці, то вона там в будь-якому випадку опиниться.

Є дуже багато такого, про що я не розкажу дітям. Був випадок, коли куля потрапила чоловіку в ногу і йому відрізало статевий орган, який потім пришили. Я ніс одного пораненого. Він до мене говорив-говорив, а потім помер практично на руках. Є таке, що взагалі нікому не розкажу.

## «Майдан не забуду ніколи»

Медсестра-волонтер з Кременця Олеся Жуковська 20 лютого 2014-ого року отримала наскрізне поранення шиї. Зараз дівчина навчається у Києві в медичному університеті ім. О.О. Богомольця і з її здоров'ям все гаразд. Але про той випадок на Майдані не забуде ніколи.

— Якби повернути час назад, то я б нічого не змінювала, — каже Олеся. — Якщо всі ці події відбулись, значить так мало бути. Після Майдану в моєму житті сталося багато подій. Особисто в мене на Майдані не було таких гострих моментів, про які я б не могла розповісти. Після тих подій я зрозуміла, що життя цінне і його потрібно берегти, себе потрібно берегти. І не витратити свій час на непотрібні речі.

## «Дітям все треба розповісти»

— Так, навіть знаючи майбутню ситуацію, я вийшов б на Майдан, — каже учасник Революції Гідності, голова спілки «Рада бізнесу Тернопілля»: Ярослав Колодій. — Тоді ми творили справжню державу і формували в українців почуття гордості, що вони Українці. Тоді та згодом запустили багато змін, які

**Жоден із опитаних нами учасників Революції Гідності не шкодує про свою участь у тодішніх подіях. Бо не вийти тоді, кажуть майданівці, просто не можна було. Шкодують тільки про те, що не все задумане вдалось зробити**

було варте того, не зважаючи на те, як склались події потім.

— У мене не було ілюзій, що відразу різко все зміниться в країні, — продовжує Віталій. — Бо, мало того, що змінилась влада, потрібно, щоб люди самі змінилися. Я адекватно сприймаю ситуацію і бачу, що все-таки зміни є.

відбулись і ще відбуваються. Для остаточної перемоги, напевне, зміни мають відбуватися в головах більшої кількості людей. Не потрібно боятися об'єднуватись. Навпаки, ми повинні підсилувати одне одного та поважати одне одного. Чи розповів би дітям про події? Так, звісно. Дітям все потрібно розпо-



Богдан Брич каже, що вийшов би на Майдан знову, навіть незважаючи на те, що був поранений



— Якби під час тих подій я мав знання, які маю зараз, то зміг би врятувати більше людей, — каже Віталій Дерех (на фото справа)

відати рано чи пізно.

## Вороги назвали братами

— Чи вийшла б я на Майдан? Вийшла б, — відповідає провідний фахівець відділу зв'язків з громадськістю Державного науково-технічного центру з ядерної та радіаційної безпеки, волонтерка Лілія Мусіхіна. — Це не залежить від мене. Це — несвідомо. Бути з своїм народом? А як інакше? Я — його частинка. Частина океану — крапля. Вона — така як і всі. Все, що робиться з іншими — вона відчуває і своєю меншістю творить велике... Ні про що не шкодую. Лише про те, що ми не дотиснули до кінця. Наші вороги перефарбувались і назвалися друзями

та братами. Від цього — боляче і гірко, бо не знаєш, кому можна довіряти. Я дуже хочу сподіватись, що у нас вийде, інакше все за нами доведеться доробляти нашим дітям. Революція, війна — це страшно. Це погано. І я не хочу, щоб все це після мене переживала моя дитина.

Колісь, коли її донька буде достатньо дорослою, волонтерка розкаже їй все. А може й не розкаже, бо не знає, чи ті, хто був поруч, захочуть, щоб це ще хтось знав.

— Колісь ми гірко жартували з цього приводу: «Подій багато, а дітям розказати не буде що». А тоді додавали: «А онукам — вже можна», — пригадує Лілія Мусіхіна. — А ще вбиває мене надмірне честюлюбство, коли починаємо

вирішувати, хто більший революціонер, воїн, волонтер... Це вбиває нас, як єдність, як спільноту... І це гірко та образливо. Бо своїми руками руйнуємо те, що тільки почали будувати.

Найвразливішою на Майдані була єдність. Її зараз мені дуже сильно бракує. Вона ж була! А куди поділась — не знаю. Може, поховали ми її самі під медалями та грамотами, сипаними щедру рукою? Ми забуваємо про наших загиблих, про сиріт, про те, що точиться війна. От що страшно.

## «Ми готові були помирати за країну»

— Якби були ті ж обставини — вийшов би знову, — каже голова тернопільського осередку ВО «Ав-



# НЕ ЧЕРЕЗ ЯКІСЬ ЄВРОПИ І БЛАГА»

томайдан» Ігор Василів. — Керують простим правилом — як тільки є несправедливість — народ не тільки має право на протести, а й зобов'язаний виходити і протестувати проти безладу і беспределу.

Переконаний, що гірше за незакінчену революцію немає нічого. Другий урок, який виніс: революція «з'їдає» своїх дітей-революціонерів. Коли ти робиш революцію — то треба розуміти, хто прийде на зміну. Зробити революцію і не піти у владу — все повернеться, як і було. Ми не пішли. Тоді вважали, що є мудріші за нас. У кого сім'я, бізнес, робота — ми не можемо. Ми зробили, потішили і не пішли будувати країну. Натомість пролізла у владу решта. Нечисть дорвалася до корита.

Пригадую, як запитував у міліціонера — чи ти готовий йти до кінця. Він стояв, мовчав і кліпав очима. А я тоді був готовий. Як і інші мої побратими — ми готові були стояти на своєму і помирати за нашу країну. Ми єдиний народ, який в 13-му році вийшов на Майдан не через блага. Не за підвищення зарплат чи покращення «соціалки». Ми вийшли, бо хотіли змінити систему влади. Готові були терпіти, миритись і навчитись жити без російського газу. Вийшли через Януковича і його свору та через те, що били наших дітей. Влада зараз змінюється, хоча й дуже повільно. Народ пасивний і вимучений майданами. Г.мно пролізло у владу. Серед них є й наші побратими, які зараз нам же закидають, що ви «проплачені і працюєте на розкол країни». Це прикро. Одні на Майдані стояли за ідею, а інші, аби «Партію Регіонів» замінити своїми іменами. А тепер виходить, що ми не стояли. Ми простояли на Майдані.

Є речі, які ніколи не розказував і ніколи не розкажу ані дитині, ані кому іншому. Це стосується воєнізованих дій на Майдані. Боюсь того, що колись все може повернутись. Подивіться, скільки добровольців зараз судять.

## Вийшов би на Майдан знову

Вийшов би і ще раз вийде, якщо треба буде сільський голова Гаїв Шевченківських Богдан Брич.

— І виходитиму до тієї пори, поки справді не відбудуться кардинальні зміни, — каже чоловік. — Навіть незважаючи на те, що втратив частину здоров'я (п. Богдан на Майдані отримав кульове поранення в голову. За класифікацією медиків поранення важке — прим. авт.).

Я деякий час вчився і працював за кордоном. Бачив, як може жити суспільство. Йдеться і про рівень життя, і найголовніше — безкорупційність. Об'їздив багато країн Європи і відчув, як може існувати соціум. І для себе вирішив: або я поїду звідси, або буду щось робити, аби все змінити.

На Майдан Богдан Брич поїхав ще до побиття студентів. Залишився там і вирішив, що потрібно щось змінювати, або емігрувати.

— А результат маємо — передусім нам вдалось позбутись клептократичної влади, — каже чоловік. — Я не на 100% впевнений, що діюча влада позбулась негативних явищ, але багато що змінюється. В т.ч. і свідомість людей. Я переконаний, що ніхто вже не зможе узурпувати владу і не дозволить собі розкш

навіть спробувати це робити.

Вважає, що в боях на майдані народилось справжнє демократичне суспільство, яким його бачать люди у світі. А після майдану почались постреволуційні будні — і потрібно було вичищати ті авгієві стайні. Прийняв рішення починати зі свого маленького села. Запроваджує ті речі, які притаманні демократичному органу самоврядування.

— На моїх очах були перші загиблі 18 лютого на Інститутській. Не розказувати дітям було б неправильно, — каже Богдан Брич. — Вони мають знати, що люди віддали своє життя, аби все змінити і щоб вони жили краще. Я не робив на майдані такого, за що мені сьогодні має бути соромно.

## «Боротьба продовжується»

Не шкодує, що вийшов на Майдан, активіст «Самооборони Майдану Тернопільщини» Іван Ковалик. За його словами, боротьба, розпочата тоді, продовжується і сьогодні. Єдине, що б хотілося змінити, це те, щоб люди не загинули.

— Революція Гідності для мене — це повстання українського духу проти російських сил в нашій державі і проти самої Росії. Це продовження боротьби за незалежність, яка триває декілька століть. Це боротьба за цінності, які заперечує російська авторитарна ідеологія. Ми перемогли на Майдані і фронт перекинувся на «східні барикади». Чи жалію я за наші дії? Ні! Ми боролися і продовжуємо виборювати гідне майбутнє для своїх дітей, пам'ятаючи про подвиги героїв.

Майданівські і післямайданівські події, — додає він, — показали, що в нашій країні багато таких громадян, не байдужих до долі батьківщини.

— Я радію з того, що в Україні є багато мужніх, мудрих і відважних людей, які готові будувати нашу державу — це волонтери, військові, бізнесмени, чесні політики, журналісти, митці, — каже він. — Я б назвав їх одним словом — майданівці. Тому і вірю в нашу перемогу і в сильну Українську Державу.

У тогочасних подіях, за його словами, не було нічого такого, про що не розказував би дітям. На його думку, навпаки, нащадкам треба розказувати все.

— Дітям все треба розказувати, як було, — додає пан Ковалик. — Нічого не перекручувати, нічого не приховувати. Ми маємо бути з ними максимально відвертими. Тільки так вони зможуть дати справедливую оцінку тим подіям і будуть ними надихатись.

## «Ми вийшли проти влади Януковича»

Не за якісь Європи, а проти існуючого режиму Януковича, виходили люди у 2013 році на Майдан, — кажуть у «Правому секторі». Тож, попри всі розчарування у післямайданівський період, якби повернути час назад, на майдан знову вийшли б. Причому, ті події революційно тут не вважають, а швидше — народним бунтом, народним гнівом.

— Однозначно, що вийшов би і брав би активну участь, — каже нинішній керівник центрального штабу Правого сектору Василь Лабайчук. — На той момент ми були одними із тих, хто виходив першо-



— Ні про що не шкодую, лише про те, що ми не дотиснули до кінця, — каже Лілія Мусіхіна (зліва)



Події на Майдані навчили цінувати життя, каже Олесь Жуковська

чергово. І треба наголосити, що ми не виходили за європейські цінності, ми виходили насамперед проти влади Януковича. Бо розуміли, що перспективи ніякої не буде, якщо ця людина буде залишатись при владі. Чи поводитися б по-іншому, якби повернути час, не знаю. На той момент все дуже стрімко розвивалось, тому я сумніваюсь в тому, що діяли б по-іншому. Варіантів у нас не дуже багато було — або повалення до кінця тієї влади, або репресії.

Уроки, які винесли для себе з Майдану, за його словами, прості. Якщо людина хоче змін у країні, то повинна встати з м'якого крісла і почати щось робити. Мовляв, не подобається щось у державі, то запитай себе про те, що ти зробив для того, аби було інакше.

— Чи розчарувались ви після Майдану? Не можна то назвати розчаруванням, тому що не було супер-зачарувань, — додає чоловік. — Але чітко розуміємо, що ми не усвідомлювали, що аж настільки ідеали майдану зраджать ті, хто там був. От якраз такого рівня зради ніхто не очікував. Мова іде про найвищу державну владу, яка на крові майдану туди потрапи-

ла. Ми цю боротьбу не продовжили правильно, а перекинулись на питання війни і ота система, яка діє в державі, вона залишилась. Відповідно, вплив олігархів не припинився.

Чогось такого у майданівських подіях, про що ніколи б не розказував своїм дітям, немає. Можливо, не розповідав би чогось детально. Приміром, про поранення.

— Є речі, про які, навпаки, точно розказав би, — додає пан Василь. — Наприклад про фінішній штурм майдану. 23.00. Отримую поранення. Мене відправляють в профспілки для отримання медичної допомоги. Згодом забирають у Михайлівський собор. А там сидять ті, хто фактично мав би керувати майданівцями, сидять цілі і неухкожені, спілкуються. От про це розказав би дітям, аби думали в майбутньому, що і з ким збираються робити.

## «Вбивць Майдану не покарали»

— Звичайно, що вийшла би — я вже сьогодні йшла б, — каже лікар, голова ГО «Асоціація лікарів — католиків Тернопілля» Леся Копач. — Тому, що резуль-

тату нема, тому, що ще гірше стало. Нас обдурили. По-перше на крові Майдану і Небесної сотні прийшли до влади і не виконують своїх обіцянок. По-друге, ми вважаємо, що військові дії були спеціально сплановані. З Майдану усі активні хлопці пішли добровольцями на Схід, бо вважали, що там захистять державу та їх усіх вбили. Треба було патріотичний дух знищити, тому зараз люди незадоволені.

Майдан би виконав свою функцію, додає пані Леся, якби не військові дії, розпочаті тоді.

— Я досі не знаю, за що загинула Небесна сотня — діти загинули не у військовій ситуації, загинули у мирному житті за те, щоб змінити країну, знищити корупцію, — говорить жінка. — Але вона навпаки ще виросла, такої не було за всі 25 років незалежності, як є зараз у всіх сферах життя. Ніхто нічого не боїться, не покарані вбивці. Може, їх вже нема в країні — слідство, швидше за все, не ведесться.

Відтак після Майдану, за її словами, люди відчувають зневіру, не розчарування. Бо 25 років обирають депутатів і ще жоден не виправдав сподівань людей, не виконав обіцянок.

— Аби в країні щось змінилось, треба знімати недоторканість, — додає лікар. — Тоді вони не будуть рватися до влади і тоді депутатами будуть справжні патріоти. А сьогодні там просто купуються голоси.

Попри нелегкі часи та небезпеку у тих подіях не було такого, про що пані Леся не розповідала б дітям. А її власний син був у 2013 році поруч із нею

— Мій син був зі мною, тому немає про що не розказувати, — каже вона. — Я розповідаю усім про великий патріотизм наших хлопців, бо була в 9-й гвардійській сотні, про холодну зиму до 30 градусів, про три атаки грипу. Люди із температурою до 40 градусів йшли на барикади наніч, хоча могли не йти. А у відповідь нам казали: «А хто, як не ми?»



# ЗА КОЖЕН ЇХНІЙ ПОДИХ, КОЖЕН ГРАМ ВАГИ БОРОЛИСЯ ЛІКАРІ

**Діти** ■ Дитина з найменшою вагою, якій вдалося вижити, при народженні важила 510 грам. Зараз Ані 4 роки

ТЕТЯНА БАЛАГУДА, 068-621-54-43, MRS.BALAGUDA@GMAIL.COM

Свято для передчасно народжених діток, їхніх батьків та медиків, які надають допомогу недоношеним малюкам влаштували у Тернополі 17 листопада. Цього дня у світі відзначають День недоношених дітей.

Недоношених діток ще називають «ранніми пташками», «нетерплячками», оскільки вони з'являються на світ передчасно, — розповіла завідувач відділу інтенсивної терапії перинатального центру Неля Скубенко.

— Було нелегко, — згадує роки праці з недоношеними дітками лікар. — У кожного своя дорога до одужання. Батьки, бабусі, дідуся просили, молилися, чекали, коли прийде лікар, скаже щось добре. Лікарі боролися за кожен подих, за кожен мілілітр прийнятої їжі, за грам набраної ваги.

Анастасія народилася з вагою 770 грам на 26 тижні вагітності. В реанімації після народження дитина пробула приблизно 60 днів, потім ще півтора місяця у відділі недоношених дітей.

**У кожного своя дорога до одужання. Батьки, бабусі, дідуся просили, молилися, чекали, коли прийде лікар, скаже щось добре. Лікарі боролися за кожен подих, за кожен мілілітр прийнятої їжі, за грам набраної ваги**

— Зараз вже багато чого не пам'ятається, забулося, як воно було, — згадує мама дівчинки На-



Аня при народженні важила 510 грам. Зараз дівчинці чотири роки

таля Жилка. — Завтра буде 10 місяців вже. Сидить, їсть, активна дитина.

Тимофійко при народженні мав 27 см росту і важив 780 грам.

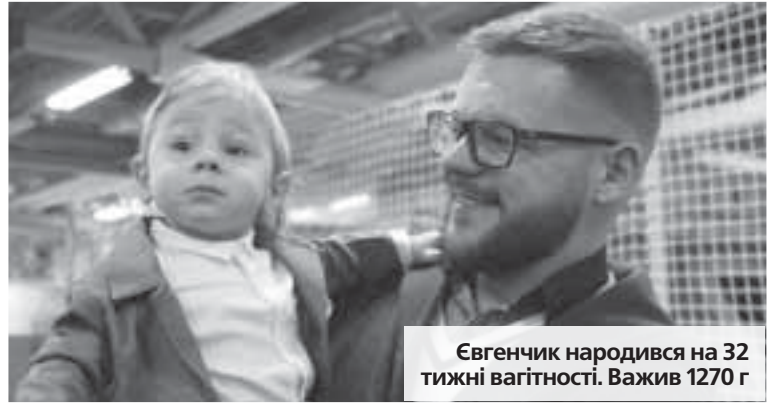
— Все сталося раптово, я не че-

хлопчика Марія Шеремет. — Говорили, що такі діти потребують більше уваги. Ну, всеодно ти віддаєш всю увагу дитині, яка би вона не була: чи доношена чи недоношена. Я вдячна лікарю Сотник Анастасії Валеріївні.

Зараз хлопчику рік, пробує ставати на ноги, повзає.

Євгенчик народився на 32 тижні вагітності. Важив при народженні 1270 грам. Передчасні пологи виникли через інфекцію, яку підхопила мама.

— Ми в «Охмадиті» лікувалися півтора місяця, тут лікувалися, — розповідає мама хлопчика Зоя



Євгенчик народився на 32 тижні вагітності. Важив 1270 г



Рідним діток вручили грамоти і медалі



6-місячна Лія — наймолодша дитина на святі. Народилася з вагою 1280 г

Костюк. — Слава Богу, все добре зараз: ходить, «бе-бе», «ме-ме», «мама-тата», зуби є — все чудово просто.

Найменша гостя свята — 6-місячна Лія. Народилася вона на 7 місяці вагітності з вагою 1280 г. Мама дитини Оксана Антонюк розповіла, що з'явилась на світ дівчинка передчасно через проблеми під час вагітності, проте дитинка здорова і добре

почувається.

Гості свята побували спочатку в дитячому розважальному центрі, де медиків та батьків дітей, які народились недоношеними, нагородили грамотами, а діти мали змогу повеселитись з аніматорами. Потім для усіх запрошених організували фотовиставку малюків, а о 18.00 відбувся флеш-моб — біля драмтеатру запустили в небо фіолетові кульки.

## Відомі люди очима дітей

«RIA плюс» продовжує рубрику «Відомі люди очима дітей». Задля експерименту наш кореспондент показала дітям фото політиків, високопосадовців і відомих тернополян



Юлія Савчук — студентка

**Іринка (6 р.):**

— Ця тьотя працює співачкою. Її показують по телевізору в різних шоу. Вона там виходить на сцену, співає пісню і їй кажуть «так».

**Олежик (5 р.):**

— Ця тьотя їздить на роботу в великому біло-червоному авто в якому ще світяться такі червоні лампочки. На цьому авто їздять лікарі і вона теж лікар.



Ольга Вінницька — стиліст

**Тарасик (6 р.):**

— Я бачив таку тьотю на весіллі: вона там співала і багато говорила. А ще підходила до усіх гостей і кликала танцювати з молодими.

**Іринка (5 р.):**

— Ця тьотя працює в банку. Вона має свій кабінет у якому є величезний сейф. Туди вона складає всі зароблені гроші, а потім купляє за них цукерки.



Валерій Червак — фрілансер

**Толік (5 р.):**

— У цього дядька класний капелюх, як в капітана якогось величезного корабля. Він на ньому плаває далеко-далеко в морі, де є пальми.

**Віка (5 р.):**

— Цей дядько має свій стіл, за яким він пише казки для дітей. А потім ці казки мами читають дітям перед сном, щоб ті краще спали.



Ірина Демкура — бізнес-леді

**Богданчик (5 р.):**

— Ця тьотя має дуже серйозну професію. Вона працює з президентом. Можливо, вона йому допомагає друкувати щось чи записувати.

**Віка (5 р.):**

— До цієї тьоті приходять інші тьоті, які хочуть бути красивими. Вона має свій салон з великими дзеркалами і там наводить їм красу.



Володимир Кузьма — директор КТП «Тернопільводоканал»

**Діанка (6 р.):**

— Цей дядько подібний на вчителя. В нього є великий зошит, в якому пише багато цифр і їх треба додати або відняти.

**Артурчик (4,5 р.):**

— Цей дядько вміє керувати літаком. Він летить від землі високо-високо в небо, де пташки літають. І ще він звідти бачить усіх людей.



# НАРОДНИЙ БРЕНД 2017



Ти обираєш –  
**RIA** нагороджує

Голосуй на сайті **brand.20.ua**  
обирай найкращі компанії  
та вигравай планшет!



Генеральний партнер

Офіційний партнер

Смачний партнер

Хмільний партнер

Юридичний партнер



Партнер здоров'я

Елітний партнер

Партнери



ЖИВИМ ЗВУК

Під патронатом  
місцевої ради  
Сергія Мадала

ПК «БЕРЕЗІЛЬ»  
**13** грудня  
19:00

ПЕРШЕ УКРАЇНОВНЕ ГУМОР-ШОУ  
**ВАР'ЯТИ**

ТЕЛЕФОНИ ДЛЯ ДОВІДОК  
53-31-14, 096 218 08 63

Квитки можна придбати  
у ПК-Березиль, ЦДМ  
та на сайті GASTROL.UA

НОВА ПРОГРАМА

14% 16% 18%  
річних річних річних

**ДЕПОЗИТ  
ЗРОСТАЮЧИЙ**

**TAS Universal Bank**  
Партнер сьогодні. Партнер назавжди.

м. Тернопіль, вул. Білецька, 1А  
**0 800 300 200**

Процентні ставки річних за строковими депозитами у гривні на 9 місяців зі зростаючою процентною ставкою, що становить 14% річних у гривні протягом першого трьох місяців розміщення вкладу, 16% річних у гривні протягом наступних трьох місяців розміщення вкладу та досягає 18% річних у гривні протягом останніх трьох місяців розміщення вкладу. Будь-які умови депозиту за 14, 16% річних доступного розміщення депозиту та детальна інформація щодо умов депозиту доступні на сайті bank.tas.ua

**Stimex**  
engineering group  
Стимекс інжиніринг Груп

**ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ:**  
ПАРОКОНДЕНСАТНИХ СИСТЕМ, ПРОМИСЛОВОЇ ФІЛЬТРАЦІЇ  
ІННОВАЦІЙНУ ШЛАНГОВУ АРМАТУРУ

• ПІДБІР ОБЛАДНАННЯ • ЕНЕРГОАУДИТ • ШЕФМОНТАЖ

+38 0536 700 857, +38 0536 700 870 [stimexeng.com](http://stimexeng.com)



# НОВИЙ РІК В КАРПАТАХ. ЯК ЗЕКОНОМИТИ

**Свята** ■ Аби гарно відпочити на новорічні свята не потрібно мішок грошей та всіх благ цивілізації. Потрібно мати лише бажання та хороших друзів. У горах є кілька типів відпочинку. Від цього буде залежати, що ви побачите, рівень комфорту, ну і, звичайно, фінансові витрати, переконані тернополяни, які багато подорожують

АРХІВ РОМАНА ЗАДОРЖНОГО



Роман Задорожний (справа) з друзями під час одноденної мандрівки поблизу Буковелю

ВІТАЛІЙ ОНИСЬКІВ, 0-63-822-77-88,  
ONYSKIV.VITALIY@GMAIL.COM

Кожного року святкує новорічні свята вдома або у друзів тернополянин Микола Кривокульський. Проте минулого року їхня компанія задумала дещо урізноманітнити свята та поїхати в Карпати.

— Ми досить довго обирали куди саме поїхати, оскільки ціни були м'яко кажучи «кусючі», особливо в Буковелі та навколишніх селах, — каже тернополянин. — Тому ми вирішили дещо зекономити і провести новорічні свята у будинку в Карпатах, де колись проживали батьки мого друга. Село називається Липа, приблизно 60–70 км від Коломиї. Звісно, вони довго не вагалися,

Хатина від хатини розміщені досить далеко. Здивувало те, що у домі не було електрики. Опалювали ми дровами, спали на печі.

Тернополянин каже, що враження за тих три дні, які вони перебували у горах, залишаться, напевне, на все життя. Снігу було вище поясу. Кілька разів на одній із гір зустрічали світанок та проводили сонце. Чоловік каже, що краєвиди неймовірні, такого Нового року в житті ще не було.

— Аби класно відсвяткувати не потрібно мішок грошей та всіх благ цивілізації. Потрібно мати лише бажання та хороших

у Карпатах, — зауважує пан Задорожний. — Від цього буде залежати, що ви побачите, рівень комфорту, ну і, звичайно, фінансові витрати.

Найпростіший і звичний для туристів спосіб — просто поїхати за кілька днів напередодні свята в гори і зайняти вільну колибу в Карпатах. У непримітній, десь під горбами у снігах, без якихось мегазручностей хатинці теж можна відсвяткувати Новий рік. Колиби відкриті та безкоштовні, оскільки це літні ночівлі пастухів, які виводять отари на полонину. Він радить для такого відпочинку обирати місця навколо Говерли, там є багато колиб. Також чудові локації біля гори Кукул, з боку Ворохти.

— На зазначених місцях гарні краєвиди, — продовжує чоловік. — Це район гори Воловець, вершина гори Близниця та гора Петрос. Плюс до цього — гарні радіальні виходи до Говерли та мальовничий світанок і захід сонця. Враховуючи те, що колиби безкоштовні, то потрібно приїжджати заздалегідь, оскільки бажаючих відпочити таким чином дуже багато. І колиби може не вистачити.

У Рахівському районі є хороші будиночки, власник яких один чех. Вони знаходяться на висоті 1100 м над рівнем моря. Проте пан Задорожний каже, що ці колиби платні — ціна за відпочинок символічна — близько 100 грн з людини за ніч. Однак там є мінімальні умови для існування відпочиваючих, тобто електрика, душ, двоярусні нари



На хребті гори Костріч



Роман Задорожний на найвищому гірському масиві Черногора

та опалення.

## Відпочинок преміум класу

Тим, хто любить комфорт, Роман Задорожний радить на новорічні свята відпочинку в «Зелених садибах» у Карпатах.

— Якщо шукати де краще, то доцільно скористатися ресурсом [www.karpaty.info](http://www.karpaty.info). Там зібрано досить хороший каталог садиб, фактично з усіх Карпат. Також необхідно врахувати логістику, особливо для тих, хто буде добиратися громадським транспортом.

Місця мають бути такі щоб був транспортний зв'язок. Пан Роман каже, що це можуть бути такі напрямки: Буковель, Яремче та його передмістя, Микуличин, Татарів. Також можна їхати на Закарпаття, а саме в Синяк, Кваси чи Рахів. Тут є можливість на одноденні виходи у гори. У садибах є комфортні умови для проживання, а саме кухня, санвузол, опалення, поряд магазину тощо.

## Подорожувати автомобілем

Ще один варіант — подорож власним авто, — зауважує турист. Тоді перед подорожуючим відкривається більш ширший спектр можливостей для роз'їзді.

— Всеодно винаймається одна точка для проживання. До прикладу, з Яремче чи з околиць дуже просто під'їхали в Буковель на лижі чи навіть на Закарпаття, — продовжує пан Задорожний. — Це досить зручно, оскільки основні магістралі у Карпатах завжди розчищені і посилені. Можна поїхати на Яблуницький ринок, що на перевалі, там, звісно, цікавіше, ніж на ринку у Яремчі. Чи навіть піднятися на Заросляк, де можна спробувати за гарної погоди піднятися на Говерлу. Це звісно комфортно, але потрібно врахувати й вартість палива.

Планувати потрібно вже сьогодні, — радить тернополянин. Оскільки завбачливі туристи вже давно забронювали місця та квитки.

— Ми часто відпочиваємо в Дземброні, але там вже на сьогодні половина місць зайнята, — зауважує пан Задорожний. — Друзі до мене зверталися ще в жовтні, аби я порадив їм хороші місця для відпочинку на новорічні свята.

Завжди є можливість знайти місце перед самим Новим роком, але це може бути питання ціни, комфорту та зручності. Наприклад, звільниться хатинка на окраїні Микуличина, але це велике селище, де житло може бути за кілька кілометрів від центральної дороги по заметених дорогах.

**«Найпростіший спосіб — приїхати за кілька днів напередодні свята і зайняти колибу в Карпатах без мегазручностей. Колиби відкриті і безкоштовні, оскільки це літні ночівлі пастухів»**

їхати чи не їхати, продовжує він. Дорога була нелегкою, оскільки добиралися автобусом з двома пересадками. Під кінець поїздки тернополяни з'ясували, що автобус в село не заїжджає, оскільки дороги як такої там немає. Тому молоді люди змушені були ще шість кілометрів іти пішки.

— Проте, на останньому кілометрі нам пощастило, — продовжує співрозмовник. — Їхав в село кіньми гуцул, який з радістю нас підвіз до будівлі, яку ми шукали. Коли ми заїхали в село, склалося враження, що ми потрапили у минуле. Будинки старі, дерев'яні, поселення розкинуте високо в го-

друзів, — додає Микола Кривокульський.

## Безкоштовні колиби в горах

Тернополянин має рацію, адже сьогодні відпочинок у Карпатах не дешевий. На спеціалізованих сайтах оренда будиночків на уїкенд в Буковелі сягає до 16 тис грн. А оренда кімнат до 2–3 тис грн за ніч.

Про те, як гарно відпочити на новорічні свята та звести до мінімуму фінансові витрати, розповідає активний турист Роман Задорожний.

— Є кілька типів відпочинку



# ЯК ЗМЕНШИТИ ПЛАТІЖКИ ЗА ТЕПЛО

**Комуналка** ■ Утепливши якісно будинок можна зекономити до 75% витрат на тепло. Термомодернізацію будинку треба починати з тепловізійного обстеження, яке виявить усі місця теплових витрат, а також ступінь їх інтенсивності

ВІТАЛІЙ ОНИСЬКІВ, 0-63-822-77-88,  
ONYSKIV.VITALIY@GMAIL.COM

До тернополян вже почали приходити платіжки за централізоване опалення. Жителі міста вважають, що «космічні ціни» ще попереду. Тернополянка Елеонора каже, що у лютому минулого опалювального періоду за централізоване опалення платила аж 1800 грн. Її квартира має усього 42 кв. м.

## Як зекономити

Сьогодні без теплових лічильників містяни платять за нормативами, які часто вищі від реального споживання. Для того, аби такого не було, доцільно встановлювати

варто проводити утеплення житла, — продовжує пан Лупак. — І це стосується і тих тернополян, хто має індивідуальне опалення, і тих, хто не має.

Зі слів фахівця, через неефективну теплосистему держава втрачає до 60% енергоносія, або 11,4 млрд. куб. метрів блакитного палива.

— Утепливши якісно будинок можна зекономити до 75% витрат на тепло, — продовжує пан Лупак.

## Нові вимоги до «теплих кредитів»

Держава допомагає здійснити термомодернізацію житла. «Теплі кредити» надають державні банки, зокрема «Укргазбанк», «Ощадбанк»

**Аби за опалення платити менше, варто ставити лічильники. Але якщо у будинку старі діряві вікна, двері і неутеплені стіни, після встановлення лічильника тепла суми в платіжках за централізоване опалення зростуть**

теплові лічильники, — коментує голова громадської спілки «Рада голів ОСББ» депутат міськради Сергій Лупак. Якщо у будинках старі діряві вікна, двері і неутеплені стіни, після встановлення лічильника тепла суми в платіжках за централізоване опалення можуть зрости.

— Для мінімізації витрат на опалення у будинку, тернополянам

та «Приват Банк». Отримати позику зможуть як фізособи, так і ОСББ. Проте не все так просто з державними коштами, — стверджує Сергій Лупак.

— За державними програмами ще два тижні тому кошти були лише в «Ощадбанку», в інших двох банках не було, — продовжує співрозмовник. — Цього року місцеві ОСББ



За інформацією голови громадської спілки «Рада голів ОСББ» Сергія Лупака

не користувались державними програмами, оскільки основна вимога отримання «теплого кредиту» цього року — наявність загальнобудинкового теплового лічильника.

Зараз з 1300 будівель у місті індивідуальні теплові пункти — (ІТП — прим. ред.) мають лише біля десяти. Із встановленням ІТП автоматично встановлюється тепловий лічильник. Минулого року такої вимоги не було. У місті також є будинки, які не мають централізованого опалення, то в такому випадку, — каже пан Лупак, — встановлювати теплові лічильники немає потреби.

У Тернополі діє «Програма енергоефективності, енергозбереження та термомодернізації житлового фонду Тернополя». 70% від вартості проекту енергозбереження оплачує міськрада, а 30% — тернополяни. Загалом з бюджету міста на програму цього року виділено 5 млн. грн.

Для того, аби отримати від міськради кошти на той чи інший проект, мешканці будинку повин-

ні провести збори та дійти згоди, що саме їм потрібно. Цього року 23 будинки Тернополя скористаються цією програмою, на суму понад чотири мільйони гривень. Загалом у місті 36 будинків скористалося грантом ЄБРР і встановили у будинках ІТП та шість будинків скористалося програмою НЕФКО аби встановити ІТП.

## Як провести якісно термомодернізацію

Аби якісно зробити термомодернізацію будинку необхідно спершу провести тепловізію обстеження. Його проводять, щоб виявити місця теплових втрат, а також ступінь їх інтенсивності.

— Тепловізор — це прилад, який дозволяє в режимі реального часу отримувати зображення конструкцій будівлі в інфрачервоному спектрі, — роз'яснює фахівець з тепловізійного обстеження ДП «Тернопільстандартметрологія» Володимир Самбор. — Наша організація проводить

тепловізію обстеження житлових і промислових об'єктів, зовні і в приміщенні для виявлення місць втрати тепла, причини їх утворення. Так само можна визначити обсяг тепловтрат ділянок і будівлі вцілому. Тепловізію обстеження бажано проводити до утеплення будівлі та після нього для наочного порівняння результатів термомодернізації приміщення.

Зі слів фахівця, процедура тепловізійного обстеження квартири триває в середньому 1,5–3 год, приватного будинку — до 4 год, а вартість однієї години — 125 грн. Також певний час потрібен для оформлення звіту з термографічної зйомки. Проте певні висновки про стан досліджуваного об'єкту можна зробити зразу після проведення обстеження.

— Як показує практика, тепловтрати в будівлі в основному спостерігаються на стиках вікон і відкосів, біля підвіконників, на стиках дверей та стін в кутках, — продовжує співрозмовник. — Також може мати місце промерзання стіни через дефекти матеріалів, з яких виготовлена огорожувальна конструкція. Ці всі речі, невидимі для людського ока, можна легко виявити з допомогою тепловізора і вже після цього приймати рішення щодо оптимального варіанту термомодернізації будівлі. До нас можна звернутися за телефоном (0352) 23-53-67, або прийшовши у каб. № 104.

Також фахівці «Тернопільстандартметрологія» здійснюють повірку засобів обліку без їх демонтажу усього за одну годину. Мова йде про лічильники холодної та гарячої води. Процедуру здійснюють разом з представником водоканалу за допомогою мобільної установки. Аби записатися на повірку лічильника у цій установі, необхідно зателефонувати за тел. (0352) 52-81-64 і записатися у чергу.

# БІЗНЕС ПОЧАВСЯ З МРІЇ ПРО ІДЕАЛЬНЕ ВЕСІЛЛЯ

**Бізнес-ланч** ■ Про секрети успіху розповідає співзасновниця та директор агенції весільних послуг «Ідеал» Тетяна Олійник

ЮЛІЯ НІКІТІНА, 098-872-87-81,  
JVOLNIKPTA@GMAIL.COM

— Коли відкрили фірму? Чому вирішили займатися цим бізнесом?

— Агенція весільних послуг «Ідеал» народилася з нашої з чоловіком мрії про ідеальне весілля. Ми хотіли провести церемонію одруження на «Острові закоханих» посеред Тернопільського ставу. Але тоді, у 2005 році, у Тернополі не було ще весільної агенції, яка б надавала такі послуги. Тож нам довелося згірати звичайне весілля. Та наша мрія не зникла. Вона стала ідеєю, а згодом — наміром допомагати іншим нареченим робити весілля таким, як вони хочуть — ідеальним.

І от 1 червня 2006 року ми відчинили двері своєї агенції для перших відвідувачів.

— Які особливості послуг, котрі пропонуєте?

— Ми пропонуємо весь комплекс послуг з організації свята «під ключ». Від розробки ідей — до її практичного втілення в деталях. Дизайн, флористика, поліграфія, фуршет, ведучі, шоу-програма, — все це та багато-багато іншого можна замовити у нас. І в цьому головна особливість послуг: що це не просто набір опцій, а злагоджений індивідуальний підхід до створення унікального та ідеального весілля, дня народження, корпоративної події тощо.

— Чи важко було знайти кваліфікованих працівників?

— Це зараз є багато курсів для весільних декораторів, координаторів, ведучих... А коли ми починали — «весільних» спеціалістів не було у принципі. Знайти того, кого немає, звісно, важко. Тому ми не шукали, а самі стали кузнею кадрів. Сильних у своїй сфері професіоналів (дизайнерів, флористів, тощо) ми запрошували у свої проекти, тож з часом вони здобули «весільну спеціалізацію».

— У чому полягає специфіка вашої роботи?

— Робота весільної агенції, як і будь-яка робота з людьми, потребує певної гнучкості і знання психології. Моя задача, як керівника, стежити за трендами та бути у курсі всіх новинок ринку, бачити стратегію, вміння планувати та організувати працю всіх учасників творення свята. А загалом, в івент-сфері вкрай важливо

вміти працювати у команді, швидко приймати рішення, бути стресостійким і витривалим, адже у день події робота може тривати до 18 годин. Ну і не забуваймо, що суботи та неділі у «весільників» робочі.

— Хто є вашим клієнтом?

— Наші клієнти — це наречені та кожен, хто хоче відзначити важливу подію у житті красиво та без зайвих клопотів. Ми працюємо для дуже широкої аудиторії, адже свята трапляються у кожного.

— Що відрізняє вас від конкурентів?

— Завдяки власній виробничій базі і великому штату спеціалістів сьогодні нам під силу справді великі об'єкти і масштаби. Ну і наш досвід — це, мабуть, головна перевага. Адже ми були одними з перших у Тернополі.

— Які плани команди на наступний рік?

— У нас багато нових інсталяцій для декору та свіжих ідей. Тож ми в очікуванні яскравих проектів для наших клієнтів.

— Чи допомагає вам сім'я у веденні справи?

— Наша справа починалася як сімейний бізнес. І ми працюємо для створення незабутніх родинних свят. Це все так взаємопов'язано. Черпаючи натхнення від рідних людей, отримуючи їхню підтримку, я краще розумію потреби клієнтів. Взагалі, я вважаю підтримку сім'ї — головним ресурсом успіху.

— Маєте формулу успіху?

— Щоб бути успішним у будь-якій справі потрібно багато працювати і постійно вдосконалюватися, йти на крок попереду, відчувати тенденції. Та головне — робити свій продукт ідеальним. Адже кожен задоволений клієнт приведе до тебе ще більше потенційних замовників.



## ДОВІДКА

**Тетяна Олійник** народилася 1 січня 1983 року в Тернополі. Сімейний стан — одружена, виховує двох дітей. Освіта — вища, закінчила ТНТК. Хобі — подорожі. Контактний номер — 067-350-26-20.

Тернополяни визнали агенцію весільних послуг «Ідеал» переможцем в щорічному 12-му конкурсі «Народний бренд 2016».



# ПЕРИНАТАЛЬНИЙ ЦЕНТР У ТЕРНОПОЛІ ОТРИМАВ НОВЕ ОБЛАДНАННЯ



ПРЕС-ЦЕНТР ЛІНІЇ МАГАЗИНІВ EVA

Щороку 17 листопада весь світ відзначає День недоношених дітей. Традиційно в це свято дитячі лікарні та перинатальні центри влаштовують соціальні заходи, а компанії та просто небайдужі жителі беруть участь у благодійних ініціативах та флешмобах.

Саме з цього приводу Тернопільський перинатальний центр отримав нове обладнання для новонароджених — реаніматор, призначений для становлення функції дихання. Дихальний реаніматор NeoPuff RD-900 дозволяє проводити штучну вентиляцію легень у немовлят. Кошти на придбання обладнання були зібрані завдяки участі українців в акції «Orange days в EVA!»\*

«Наш перинатальний центр концентрує 80% усіх передчасних пологів високого ступеня ризику у жінок Тернопільської області. У більшості випадків народжуються діти з екстремально малою масою тіла, новонароджені не завжди навіть можуть зробити перший подих. Для цього необхідне високотехнологічне обладнання, яке допомагає розкрити легені малюка», — підкреслив Головний лікар Тернопільського перинатального центру «Мати та дитина», Віктор Васильович Куценко.

Перинатальний центр Тернополя — єдиний медичний заклад в області, де надається високоспеціалізована медична допомога вагітним з групи високого акушерського ризику. На базі центру функціо-



нують дві кафедри акушерства і гінекології Тернопільського державного медичного університету імені І. Я. Горбачевського.

«Протягом трьох років, в рамках проекту Orange Days, Лінія магазинів EVA підтримує перинатальні центри України. Суть проекту полягає у тому, що декілька днів поспіль у певні дні EVA пропонує українцям зробити по-

купки та разом допомогти новонародженим дітям. 1% від продажу Orange-товарів перераховується на закупівлю медичного облад-

нання для перинатальних центрів України. В результаті проведення акцій проекту «Orange Days в EVA!» закуплено і передано медичне обладнання перинатальним центрам Одеси, Дніпра, Харкова, Львова, Запоріжжя, Тернополя на суму понад 460000 грн. Цього разу передачу обладнання ми присвятили важливому святу — Дню недоношених дітей, що сприяє підтримці та розвитку здоров'я малюків у всьому світі» — коментує Гринчук Ганна Віталіївна, представник компанії Лі-

нія магазинів EVA.

Також перинатальний центр Тернополя отримав декілька восьминіжок, яких з турботою в'язали співробітниця компанії EVA. Восьминіжки є символом недоношених дітей у всьому світі та стали символом проекту Orange Days.

Традиція дарувати їх немовлятам з'явилась чотири роки тому у Данії. Завдяки їх шупальцям, які нагадують пуповину матері, немовля відчуває захищеність, подібно до тієї, що в утробі матері.

## ІНФОРМАЦІЙНА ДОВІДКА ПРО ПРОЕКТ:

\* «Orange Days» — соціальний проект Лінії магазинів EVA, в рамках якого 1% від вартості акційних товарів перераховується в перинатальні центри України.

Так, кошти, отримані в результаті акції 19-22 серпня 2017 року, були перераховані на придбання дихального реаніматора для Тернопільського обласно-

го перинатального центра. Символом проекту став в'язаний восьминіжка, який у всьому світі є помічником-оберегом недоношених дітей.

# «НАРОДНИЙ БРЕНД 2017»: ОБИРАЙТЕ НАЙКРАЩИХ!

КАТЕРИНА БУДІВСЬКА

Довіра клієнтів — найважливіше, що може бути в будь-якій компанії, незалежно від сфери її діяльності. Адже саме лояльні клієнти можуть стати постійними, рекомендувати фірму знайомим, і таким чином створити її репутацію.

Саме з метою підтвердження репутації того чи іншого підприємства медіа-корпорація RIA вже тринадцятий рік поспіль проводить голосування «Народний бренд». У період з 1 жовтня по 30 листопада тернополяни підтримують своїх фаворитів у більше ніж 50 номінаціях. Все це для того, щоб обрати кращих з кращих, саме ті компанії, які справді своєю натхненною працею і багаторічних професіоналізмом здобули довіру жителів Тернопільщини.

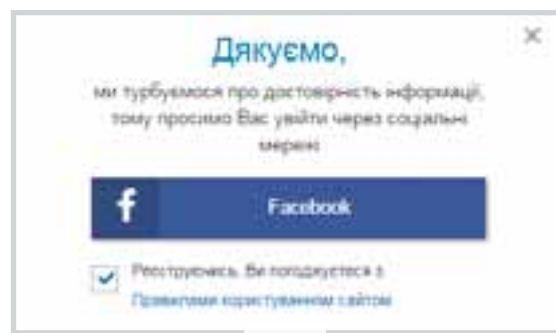
Цього року проголосувало вже близько 5 тисяч людей. Та все ж таки до закінчення голосування ще 10 днів і багато що може змінитися саме за цей період. Активність користувачів зростає з кожним днем все більше. Адже для того, щоб підсилити бажання тернополян взяти участь у проекті, медіа-корпорація RIA під-

час нагородження переможців розіграє планшет між тими, хто брав участь у голосуванні та зробив репост у соцмережі.

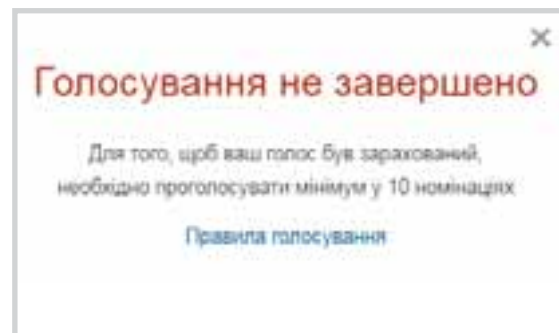
Керівник відділу промо RIA Юлія Дутка наголошує, що «Народний бренд» є абсолютно чесним голосуванням.

— Це підтверджується неодноразовою авторизацією. Для того, щоб проголосувати, потрібно авторизуватися через соціальну мережу, — каже організатор. — У зв'язку із заборонаю Вконтакте та Однокласники, у нашому випадку це має бути Facebook (зоб.1). Також для завершення голосування треба проголосувати у мінімум десяти номінаціях (зоб.2). Після завершення голосування Вас попросить ввести номер телефону, на який буде здійснено дзвінок. Для підтвердження потрібно натиснути цифру «1» (зоб. 3). І все, голосування завершено. Один користувач може проголосувати лише один раз.

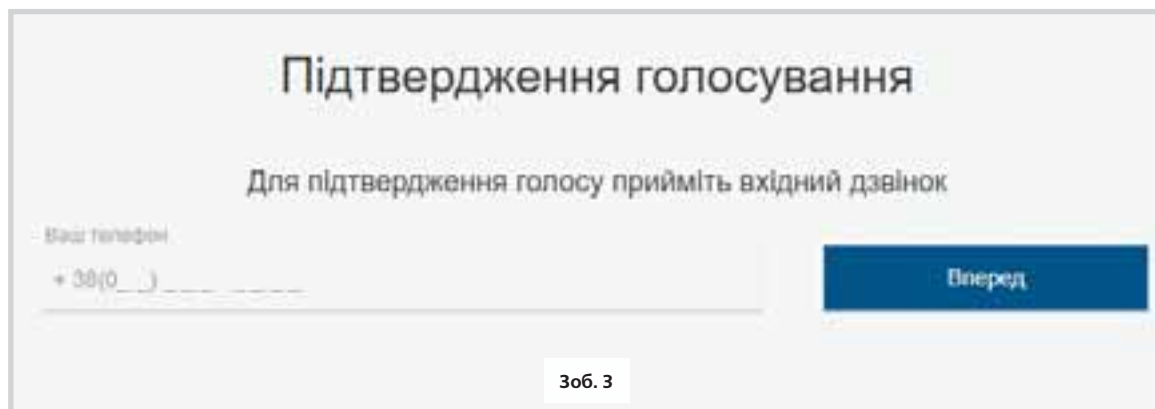
— Така процедура підтвердження необхідна для того, щоб обмежити можливі накрутки. Та все ж таки у нас працює команда модераторів, яка робить все, щоб голосування було абсолютно прозорим і Ніку переможця



Зоб. 1



Зоб. 2



Зоб. 3

отримали достойні компанії. Фірма, що буде запідозрена в подібному, може взагалі бути знята з голосування.

— Тому ми запрошуємо всіх тернополян взяти участь і зробити свій вибір у «Народному

бренді». Адже ми всі кожен день стаємо клієнтами підприємств, що пропонують нам свої товари чи послуги. Під час голосування Ви можете виразити свою думку щодо якості їхньої роботи та продукції.

Тож заходьте на сайт <https://brand.20.ua/tr>, зробіть свій вибір між тернопільськими брендами. А також поділіться голосуванням на своїй сторінці в Facebook, скористайтесь можливістю виграти планшет.





# «ДО НАС НА ТАНЦІ ПРИХОДЯТЬ ЦІЛІ РОДИННІ КЛАНИ»

## Персона ■

У Любові Гриневич-Борисяк майже 20 років танцювального стажу. В дитинстві вона займалась гімнастикою, мріяла стати істориком або археологом, вчилася на банкіра та врешті присвятила своє життя хореографії

ЄВГЕНІЯ ЦЕБРІЙ, 096-915-39-23,  
TSEBRUJ@GMAIL.COM

«Мене часто запитують: «З якого віку можна віддавати дітей на танці і куди краще? Відповідаю: з 5 років до 15, якщо не лише для загального розвитку, а на результат. Це зумовлено фізіологією. А, обираючи танцювальну школу чи студію, зверніть увагу на освіту та досвід викладачів. І головне! У вчителів мають горіти очі! Любов до професії — те, без чого не обійтись. Інакше ви даремно потратите час і гроші», — написала тернопільський хореограф Любов Гриневич-Борисяк на своїй сторінці у «Фейсбук».

Коли вона говорить про танці, то дійсно, її очі горять. Свою любов до танцювальної справи вона прищепила не лише сотням вихованців, а й двом донечкам. 15-річна Марія та 4-річна Ірина займаються в студії разом з мамою.

— Моя старша каже: «Я не могла не займатися танцями. Бо я вже почала танцювати як тільки з'явилася у маминому животі». Я танцювала під час вагітності до останнього, — розповідає Любов Гриневич-Борисяк. — З Іринкою було те саме. Вже через три тижні після пологів повернулася на роботу. Тому у моїх дітей не було альтернативи. Мама багато часу проводить на роботі і щоб бути з мамою, мусять тягнутися туди ж. Я не знаю, чи вони будуть цим займатися професійно. Прагну, щоб мої діти були щасливі. Я щаслива, тому що замаюся улюбленою справою. І це така велика радість, коли ти робиш те що хочеш, отримуєш результати і розумієш, що це комусь потрібно.

## Мріяла стати істориком

Керівник студії «Т.А.Н.Г. о dance company» Любов Гриневич-Борисяк розповіла «RIA плюс» про те, як досягла успіху і з чого починала. Як виявилось, у шкільні роки вона мріяла стати істориком.

— Шлях до моєї професії був дуже довгим та звивистим, — розповідає пані Любов. — У дитинстві я займалася спортивною гімнастикою. Це в мене виходило і дуже мені подобалося. Але за станом



— Здібних дітей я бачу з перших репетицій, — каже Любов Гриневич-Борисяк (на фото з донечкою Марією)

здоров'я я змушена була це кинути. Але любов до цієї справи у мене залишилася. На перше місце вийшло навчання у школі і тоді я ніколи не могла подумати, що буду займатися танцями. Я хотіла стати істориком. Мені дуже подобалася ця дисципліна. І я готувалася вступати на історичний факультет. Була не проти працювати в архівах і навіть бути археологом. Мене історія приваблювала у всіх своїх проявах. Але життя внесло свої корективи.

**Коли вона говорить про танці, і справді, її очі горять. Свою любов до танцювальної справи вона прищепила не лише сотням вихованців, а й двом донечкам. 15-річна Марія та 4-річна Ірина займаються в студії разом з мамою**

На початку 90-х, якраз на зламі епох, коли одна ідеологія почала змінювати іншу, коли взагалі вже важко було зрозуміти, де та історична правда, вибір такої професії був досить сумнівним. І оскільки я добре знала математику та суспільні науки, то вступила в тодішню Тернопільську академію народного господарства (ТАНГ), а нині Тернопільський національний економічний університет. Обрала факультет банківської справи. Пішла в економічний вуз тільки тому, що не знала, куди себе подіти.

## Почала танцювати студенткою

Під час навчання у вузі Любов Гриневич-Борисяк одразу ж зрозуміла, що вступила не туди.

— Мені було дуже важко, — каже вона. — Виявилось, що я не дуже сильна в економічних дисциплі-

нах. Тож виникло бажання знайти якусь альтернативу. Тоді пішла в аматорський колектив, який діяв при інституті. Він спершу навіть не був танцювальним, а нагадував швидше заняття аеробікою. І лише через рік сформувався танцювальний колектив. Моє захоплення танцями почалося зі студентської лави та аматорських занять у тому колективі. Але варто віддати належне, що на той час у колективі зібралися люди, які мали певний стосунок чи до гім-

настики чи до танців. Зібралася потужна команда. Це були творчі люди, які мали амбіції. Тому наші перші старты були на професійній сцені з професійними артистами, ми брали участь у фестивалі «Червона рута». Це був наш перший професійний досвід.

## Створила свій колектив

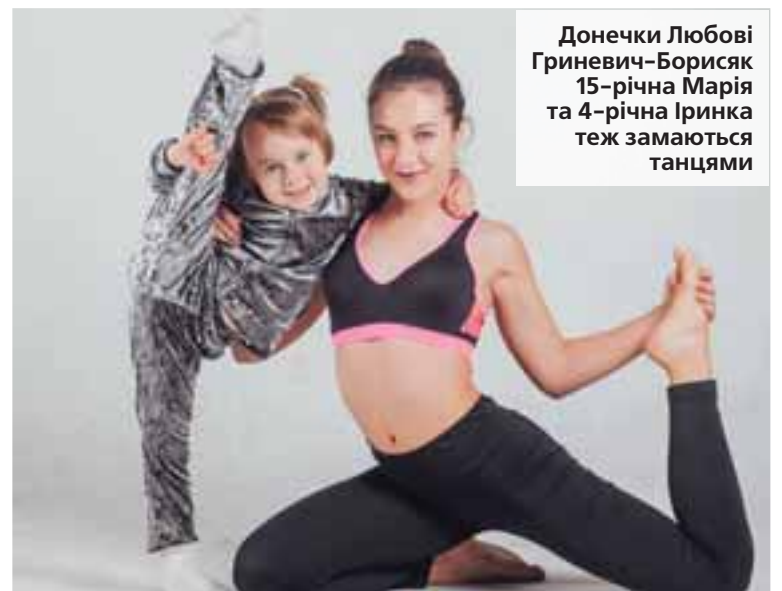
Любов Гриневич-Борисяк каже, що у танцях їй дуже допомогло заняття гімнастикою. Адже вона дає добру фізичну підготовку, хорошу координацію.

— Навіть коли до мене зараз приходять діти з гімнастики, я беру їх з великою радістю. Адже знаю, що з ними буде легко працювати і вони швидко навчаться, — каже хореограф.

Жінка зізнається, що довгий час вона і не думала, що займатиметься танцями професійно.



— Знайомтесь — Надійка, Софійка та Соля Стельмахи, — пише Любов Гриневич-Борисяк у соцмережі про своїх вихованок-сестричок



Донечки Любові Гриневич-Борисяк 15-річна Марія та 4-річна Ірина теж займаються танцями

— Думала закінчу вуз і піду працювати за спеціальністю, — каже вона. — Хоча, проходячи практику в банку, я не уявляла, що там зароблятиму. Це так нудно. Зрештою я так і не працювала за фахом. Лише півроку мала досвід приватного підприємця, бо мої рідні дуже хотіли, щоб я якось влаштувалася. Та я завжди від того відколювалася та продовжувала танцювати і розвиватися у цьому напрямку. Стала учасником іншого колективу, часто їздила виступати закордон. Згодом закінчила ще один вуз — Рівненський державний гуманітарний університет, спеціальність «Сучасна хореографія». І коли дійшла до певного вікового рубежу, зрозуміла, що хочу створити щось своє. Першу групу зі студентів я збрала в 1996 році і тоді ж почали співпрацю з Наталкою Бучинською, яка тривала до її переїзду у Київ. У 2000 році при Академії народного господарства я збрала свою першу дитячу групу і почала працювати з ними. Тоді академія дуже вболівала за свій бренд і назва колективу пішла звідти: аббревіатура ТАНГ плюс о — «ТАНГо». Потім на основі цієї групи виникла дитяча група, яка сьогодні має назву «Рожева пантера». Згодом все це трансформувалося у велику студію, де є різні колективи: дитя-

чий, дорослий, юнацький.

Вихованці студії можуть похвалитися чудовою фізичною формою. Вони з легкістю виконують різні трюки, сальто, стрибки, сідають на шпагати. Танцюристи є учасниками різних конкурсів в Україні та закордоном.

До слова в біографії цієї жінки була ще була одна сторінка — організація і постановка конкурсів краси. Це тривало майже 8 років. Забирало багато часу і сил та дуже відволікало від основної роботи. Тому після якогось 20-го чи 30-го конкурсу вона цю сторінку перегорнула Та це був чудовий досвід!

## Приходять братики і сестрички

У студії «Т.А.Н.Г. о dance company» нині займаються цілі родинні клани — старші вихованці приводять своїх рідних та двоюрідних братиків та сестричок.

— Буває, коли вирушаємо у закордонні поїздки, з нами їдуть і батьки. І танцюють всі — і малі, і великі. Іноді дорослі жартують, що залишилося ще тільки зробити групу з мамочок! — ділиться співрозмовниця.

Вже невдовзі Любов Гриневич-Борисяк зі своїми вихованцями потішать тернополян своїми новими постановками.



# АПЕТИТНІ І СЕКСУАЛЬНІ: СХУДНУТИ МОЖЕ КОЖЕН

**Фігура** ■ Правильні тренування – це ціла наука. Виконувати вправи можна і в залі, і вдома. Потрібний ефект матиме кожен, якщо не буде лінуватися. У їжі варто себе обмежити. І головне – не потрапити в руки непрофесіоналів

НАТАЛІЯ БУРЛАКУ 0-97-445-82-67,  
NATALIYA.BURLAKU@GMAIL.COM

Хоч на вулиці вже майже зима, і всі вже сховалися за горою одягу, не варто розслабитися. Спорт, здоров'я та краса мають супроводжувати нас завжди.

Про те, як постійно бути у гарній фізичній формі, чи потрібно ходити в зал і як вибрати собі тренера, в ексклюзивному інтерв'ю «RIA плюс» розповів магістр з фізичної реабілітації, сертифікований персональний тренер, дієтолог і нутриціолог (займається підбором раціонального харчування — прим авт.) Сергій Малюга. Він же — автор кількох книг про те, як вести здоровий спосіб життя та правильно займатися фітнесом.

**— Як потрібно тренуватися, аби не кинути зал після першого місяця відвідування?**

— Досить важливо стартувати правильно. Варто закласти якісний фундамент як у навантаженнях, так і в техніці виконання будь-яких вправ, у розвитку нейро-м'язового зв'язку і так далі. Скрізь повинна бути адаптація. Я говорю не лише про м'язи. Потрібно підготувати ваші внутрішні органи, особливо серце, м'язи, нервову систему.

Фітнес, тілобудова, здоровий спосіб життя — ціла наука, тому до цих питань потрібно підходити з розумом. Перш за все, раджу пройти медичний огляд. Для тих, хто планує займатися у тренажерному залі, рекомендую

**правильно вдома?**

— Якщо хочете бачити результат, то 3–4 рази, не менше. У деяких випадках — і 5 разів на тиждень. Звісно, це різні навантаження і тренування.

Заняття в домашніх умовах нічим не відрізняються від тренувань у залі чи на природі. Ви так само вибираєте вправи для групи м'язів, так само відчуваєте власне тіло, а не просто скачете, так само маєте стежити за часом відпочинку, робите розтяжку і так далі. Відмінність лише — у наявності чи відсутності певного інвентарю.

**— Як часто міняти комплекс вправ, аби організм не звикав?**

— Організм досить швидко адаптується. В ідеалі мають бути завчасно продумані і сплановані дії. Для кожної цілі є свій шлях. Програму, в ідеалі, розробляють на кілька місяців чи взагалі на рік.

Якщо займатися у домашніх умовах, то потрібно міняти вправи на різні групи м'язів, зменшувати час відпочинку, збільшувати кількість повторень тощо.

**— Чи кожна людина може схуднути? Чи стає на заваді фізіологія?**

— Кожна людина — може! Вірно підмічено, що фізіологія грає не останню скрипку. І виходячи саме з цих особливостей, і потрібно створювати певний дефіцит у харчуванні і методі тренувань. Але перед заняттями необхідно пройти медогляд.

**Щоб не «закинути» зал через місяць, потрібно бачити і відчувати результат.**

**Він мотивує рухатися далі.**

**Тоді, повірте, ви не підете, а побіжите в зал**

прочитати мою книгу «Фітнес по-розумному», яку я написав п'ять років тому. Вона розрахована на початківців, плюс є роз'яснення для підлітків, людей, які мають варикозне розширення вен тощо. Або ж проконсультуйтеся зі спеціалістом. Брати інформацію в Інтернеті не раджу, адже це — велика вигрібна яма, куди скидають весь непотріб.

Щоб не покинути зал через місяць, потрібно бачити і відчувати результат. Він мотивує рухатися далі. Тоді, повірте, ви не підете, а побіжите в зал.

**Потрібно пройти медогляд**

— Скільки разів на тиждень потрібно ходити в зал і як займатися

У мене час від часу траплялись ситуації, коли приходять дівчата чи жінки з фразами: «Ой, у мене такий організм, це все моя фізіологія...» Коли запитую, звідки така думка, то кажуть, що займалися півроку, і нічого. Але через місяць наших тренувань трапляється чудо — мінус 7 кг. Деколи бувають важкі ситуації, але не варто вже після першої невдачі опускати руки.

**Ніяких дієт не треба**

**— Чи ефективні дієти? І як схуднути без допомоги тренера?**

— Треную людей вже 11 років і весь час сварюся з тими, котрі «сидять на дієтах», за винятком тих, кому за станом здоров'я в певний період потрібно дотримуватись певного режиму



АРХІВ СЕРГІЯ МАЛЮГИ

**Як вибрати тренера - поради Сергія Малюги:**

1. Тренер з вищою освітою, бажано, не вчитель фізкультури.
2. Має особисту спортивну практику. Якщо йдете на фітнес, тренер має бути успішним в цьому, на бойові мистецтва — аналогічно...
3. Зовнішність. Тренер повинен мотивувати. Якщо він сам «з животиком», то як навчить вас тримати себе у формі?
4. Має досвід тренерської діяльності.
5. Не має шкідливих звичок. Якщо під час занять він іде на «перекур» — біжіть звідти.
6. Вміє бути тренером. Далеко не кожен крутий спортсмен може тренувати. Ви маєте відчувати, що тренер працює разом з вами, виконує всі вправи, ніби ви дихаєте разом.
7. Відповідає на питання. Не бійтесь запитувати і отримувати відповіді. Одрозуміти, чи тренер відповідає, чи тікає від відповіді.

харчування. Навіть саме поняття «дієта» уже асоціюється з обмеженням. Грубо кажучи, вашому організму не вистачає досить важливих амінокислот, вітамінів, мікроелементів, жирів тощо. Відповідно, ви можете схуднути, але ціною буде ваше здоров'я. А для жінок наслідки взагалі можуть бути плачевними — гормональний збій та інші порушення. Вам це потрібно? Більше того, ефект дієти — разовий.

Потрібне, лишень, звичайне і правильне харчування. Так, обмеження необхідні. І це стосується не лише солодощів чи випічки. Потрібно зменшувати порції, а не зовсім їх виключати. Усе це досить індивідуально, розраховується, виходячи зі зросту, ваги, сомотипу та вашої активності.

Схуднути без тренера — цілком реально. Не варто взагалі ставити його на п'єдестал. Те ж саме можу і про зал сказати. Досить багато моїх клієнтів займаються в інших містах і країнах самостійно в домашніх умовах. І це не заважає їм добиватися приголомшливих результатів.

**Малорухливість і шкідлива їжа**

**— У чому криється проблема зайвої ваги як у чоловіків, так і жінок?**

— Вона тримається на двох китах — дешева неякісна їжа та малорухливий спосіб життя. Наявність жирових відкладень в тих чи інших зонах — це вже прояв сомотипу, наявності певних рецепторів тощо.

**— Чи потрібно себе повністю обмежувати у солодощах, аби бути в гарній фізичній формі?**

— Якщо людина хоче забрати зайву вагу, то солодощам варт-

сказати «ні». Якщо спортсмен, у якого шалений метаболізм, з'їсть половину торта за раз, то з його кубиками пресу нічого не станеться. Інше питання — що він цього робити не буде. Усе індивідуально. В ідеалі, краще відмовитися від солодощів. Є багато смаколиків, які не шкодять ні здоров'ю, ні фігурі. А через певний час від одного лише вигляду шкідливих продуктів у вас виникатиме відраза.

**— Як жінки повинні стежити за собою в зимовий період?**

— Цікаве питання. Насправді коли люди з настанням холодної пори починають одягатися, вони чомусь думають, може, підсвідомо, що вже можна розслабитися, їсти все підряд і не займатися спортом.

Себе завжди варто пильнувати! По-перше, — це ваше здоров'я, яке важливіше за все. Ну, а по-друге, ви повинні подобатися собі. Незалежно від температури повітря на вулиці, вдома ви все одно роздягаєтесь. Бачите себе в дзеркалі, вас бачать близькі люди. Кардинальних відмінностей між тим, як стежити за собою влітку чи взимку, немає. Звісно, що в холодну пору сповільнюється метаболізм. Натомість збільшуються енерговитрати для підтримання тепла в організмі. Організм намагається більше «відкласти про запас», це його захисна реакція — інстинкт самозбереження, як розумієте. Менше сонячного світла, брак вітамінів тощо. Ці всі фактори потрібно враховувати і в харчуванні, і в заняттях спортом, і у відпочинку. Я раджу все-таки притримуватися постійних правил і навчитися відчувати свій організм! Не варто боятися додати у свій раціон вуглеводів — не булочки, якщо ви за-

ймаєтесь у тому ж спортивному ритмі. Не потрібно обмежувати себе у додатковому 20-хвилинному відпочинку вдень, якщо організм цього потребує.

**— Що можеш сказати про сучасних тренерів, як виокремити з них професіоналів?**

— Ех, це болюча тема. Неодноразово писав про це у своїх постах і вже готую третю до виходу книгу «Темний бік фітнес-індустрії і тренери-аматори».

Зараз фітнес-індустрія стрімко розвивається і кожен поспішає стати тренером: чоловік «покачався» 5 років у тренажерці — тренер; прийшов у зал, позаймався рік, використав фармакологію, виступив на змаганнях — тренер; дівчина має гарну фігуру, «фітоняшка» — і тренер...

Але люди не знають елементарної техніки виконання вправ, відмінностей між чоловічим і жіночим тренінгом, спираючись на фізіологію. Я вже не кажу про знання з кінезіології, реабілітації і так далі. Як же вибрати? Це складно. Приходьте в зал і бачите «накачаного» хлопця чи струнку дівчинку в лосінах. І що? А нічого. Скаже щось розумне, подивившись ролик на ютубі, і ви подумаєте — знає. Через місяць тренувань на вагах — мінус пару кілограм. Насправді не потрібно бути надто розумним, аби дати пару вправ і сказати — не їж «г..на». І все — прихід калорій став меншим, розхід енергії — більшим, ніж до спортзалу. І якщо немає проблем зі здоров'ям, то, звісно, ви схуднете. Але якою ціною? Хворими суглобами, розширеною талією, перевантаженим серцем... Думаю, продовжувати цей список не варто. Довіряйте справу професіоналам, бережіть себе та будьте здоровими!



facebook

## Норвежці – північні гуцули



ТАРАС ХЛІБОВИЧ,  
ФОТОГРАФ:

Щоб в умовах високої вологості не заснидїти, пішов я на піхоту в сусіднє містечко. Зранку морозець, на асфальті ожеледиця. Їде дорожня машина, поливає рідину проти ожеледиці. Тут несподівано підходить такий старший за віком дядько, шось мені повідає на бокмалі про цю машину і хімію. Старий зрозумів, що я ніц не ферштейн, почав говорити на шось подібне до англійської.

Я йому розповів, що

шукаю шось фотографічне, приїхав з України. І тут старого понесло. Він все знає про Україну, знає про війну, бо цю місцевість також шось гризли любітели міра во всьом міре.

В результаті я так нічого не дізнався про тамтешні місцеві красоти, зате старий вдарився в ностальгію і побажав українцям перемоги. Норги за нас і нашу волю. Тому їх називаю північними гуцулами, бо то наші люди.

facebook

## Полайкають і забудуть



АНДРІЙ ШКУЛА,  
ЖУРНАЛІСТ:

Часами я всерйоз починаю вірити у теорію змови щодо соцмереж. Мовляв основна мета, погоджена правителями світу: створити віртуальний майданчик для реальних емоцій аби в реальності все було під контролем.

Ні, ну може так співпадає, але більшість виправданих невдоволень і радикальних починань у соцмережах, обростають сотнями лайків, коментарями та перерепостами, але зрештою повільно вмирають...

facebook

## Як децентралізуються



ЮЛІЯ ДУТКА,  
ЖУРНАЛІСТ:

Хоча зараз не особливо вникаю у новини, але спостерігаю за тим, як відбувається процес децентралізації. Корені поєднують мене з Черніхівською територіальною громадою, а робота — з Байковецькою. Діяльність другої помітна — періодично якісь фото з заходів проскакують. Хоча от зупинки, які сьогодні ставили — жахливі — не робіть такого більше. Так, у цієї гро-

мади більше ресурсів, все-таки підприємства-гіганти як «Бортнетце» багато вирішують, але якість руху можна робити і з невеликими бюджетами.

А з іншого боку (Черніхівського) сайт: три новини, остання — привітання з Покровою. І навіть там купа помилок. Якось аж неприємно за своє рідне село.

Може, вже різдвяну листівку повішайте?

facebook

## Річниця снігового апокаліпсису



ВОЛОДИМИР ГЕВКО,  
РЕКЛАМІСТ:

Рік тому у Терні був сніговий апокаліпсис і стрічка забита ностальгійними постами.

Це був прекрасний момент абсолютної некерованості світом, коли ти тупо сидиш в куточку, тремтиш і нічого не можеш вдіяти. І в тій безпорадності був неймовірний терапевтичний ресурс — чудове відчуття, коли від тебе нічого не залежить.

Бо кожен з нас, гомосапієнсів, десь у глибині душі мріє хоч на годинку повернутись в ту глибоку печеру з вогнищем посередині, притулитись до нього якнайближче і не звертати увагу на тіні за спиною.

Катаклізми нагадують нам, що ми комашки і трохи здувають наше непомірно роздуте еґо.

Затишна магія катастроф.

facebook

## Люди-нарікалки



ЛЕСЯ КОКОВСЬКА-РОМАНЧУК,  
ЛІКАР, ВИКЛАДАЧ:

Є на світі такі люди — нарікалки.

Про що б не йшлося — нарікають. Все їм не так — все недобре — завжди невдоволені - погода погана, чоловік — свиня, грошей мало, влада гидотна, країна паскудна — і всі ці про-

блеми маєте розв'язати ви — зараз і негайно.

Зустріла якось вранці одну таку.. привіталася.. на свою голову...

Добрі люде, якщо не хочете зіпсувати собі день — не помічайте нарікалок...

То біда..

facebook

## Нечувана розкіш



БОРИС ЯВІР,  
КРАЄЗНАВЕЦЬ:

На кордоні між Росією та Естонією є ніким не визнане Королівство Сето.

Мова тих людей, їхня культура внесені до списку Світового спадку ЮНЕСКО. Частина з них — православні, більшість — двоєвірці.

На великі свята віце-король Сето йде до образу їхнього бога Пеко, аби віддати шану.

Сето борються, аби зберегти свою ідентичність, додаючи до старих звичаїв і нові.

Очевидно, зберегти себе — нечувана розкіш у сучасному світі.

# Людина і зброя



ІГОР ДУДА

Коли вас на темній вулиці перестрінуть декілька сучасних неандертальців і повправляються на вашій фізіономії та ребрах у боксі чи бойовому гопаку, найперше, що ви подумаете в безсилий люті, напевно, буде: «Ех, якби я мав пістолет...». Ця думка заволодіє вами, відтіснивши вбік привнесену вихованням моральність, почуття любові до ближнього і згадку про Божі заповіді. Тому, що принцип підставлення другої шокі, може, й хороший, але... як предмет для дискусій у затишних інтер'єрах телестудій. Життєва практи-

ка часто коригує його найбрутальнішим чином.

Одна з тем, що періодично виникають у цьому контексті — приватне володіння вогнепальною зброєю. Ця ідея має палких прихильників і не менш запеклих опонентів. І дискусія між ними останніми роками загострилася через бойові дії на сході країни і пов'язане з ними нелегальне «вештання» величезної кількості нелегальної зброї, яку зазвичай використовує для своїх цілей маргінальний контингент. Життя законнослухняних громадян від цього безпечнішим аж ніяк не стає і породжує в них закономірне бажання мати паритетний засіб для самооборони. Отож, якщо трохи

пофантазувати і припустити, що «збройне лобі» в парламенті колись перемаже, то не виключено, що одного дня ви повернетесь з походу по крамницях, приміром, з новеньким «Фортом» — першим пістолетом вітчизняного виробництва (класична компоновка системи Browning-Colt, 15 патронів у обоймі, пристойна влучність). Наші достойники, щоправда, не квапляться надавати пріоритет вітчизняному виробнику — Сергій Пашинський, приміром, під час своєї нашумілої переносливісної стрілянини під Києвом користувався пістолетом Glock австрійського виробництва, презентованим міністром А. Аваковим (прагнення до «елітарності»

наших владомощців виявилось і в цьому випадку).

З огляду на цей та багато інших інцидентів не варто дивуватися тому, що ідея продажу короткоствольної зброї приватним особам має дуже багато противників. Адже при нашій захмарно високій загальній культурі, законслухняності, повазі до ближнього і головне — всезагальній тверезості є загроза, що кожен день у році може стати схожим на новорічно-різдвяний період, з його петардовою канонадою. Звісно, право на особисту безпеку, яке включає і право на самооборону, має кожна людина. Питання в тому, як його реалізувати без шкоди для суспільства.

## Колонка Олександра ВІЛЬЧИНСЬКОГО



## Жовто-блакитна Швеція

З приємного для українського ока у Швеції — це кольори: блакитний і жовтий. Вони скрізь, від державного прапора, жовтого хреста на блакитному тлі, покажчиків на дорогах, комбінації кольорів підлоги й стін у фойє багатьох будинків і до найменших дрібничок, як от: ручки, стрічки, коробочки... А ще ж і море за ясної погоди і небо, якщо нема хмар, бо й таке тут також трапляється, хоча цієї пори року, може, і не так часто, як хотілося б. Це про блакитний. Ну, а з жовтого, окрім залишків листя на деревах, то хіба ще відблиск золота шведських вікінгів, що передався від них короні, чи коронам, бо найчастіше їх зображують трійцею, шведських королів. Втім, якщо поррахувати всі корони на великому гербі країни, враховуючи корони на головах всіх левів, то їх там не менше дванадцяти...

За однією з версій українська жовто-блакитність почалася від союзу Івана Мазепи і Карла XII, хоча за іншою — сягає ще часів Київської Русі і Галицько-Волинського князівства. Але, як би там не було, для ока й досі приємно! Для українського у Швеції, а для шведського в Україні. Може, саме тому, через спорідненість кольорів, шведи досить добре обізнані про нашу країну, принаймні, нікому не треба пояснювати де вона, і що зараз у нас на сході війна вони також в курсі, як і те, що Росія перед агресією на Донбасі анексувала наш Крим. Деякі шведи навіть згадують, що москалі колись і їхній острів Готланд захопили, і також оголосили, що «назавжди», хоча, на шведське щастя, вистачило їх тоді лише на місяць.

## Колонка Світлани ГРИВАС



## Беззмінні зміни

Ситуація в країні не те, що «великих» шишок нічого не навчила, але й простих. Так, «шишки» думають, що можна жити і працювати так і далі, як жилося і працювалося, а прості і далі думають, що від них нічого не залежить. Мовляв, нехай політики між собою розбираються, жеруться, а нам до того діла нема. Прості широк радіють, коли десь здибаються з якимось нардепом, і той їх вислухає. А ще як пообіцяє шось, то радості нема меж. Мовляв, нормальний чувак, вислухав. І те, що то не він має радіти зустрічі, а той нардеп, який на хребті ось таких простих людей заїхав аж! у Верховну Раду, мало кому в голову приходить.

Навряд чи людина, яка має мільярди, яка навіть уявлення не має скільки коштує хліб чи пляшка олії, пробивається у ВР, переходить на депутатську зарплату, яка у порівнянні із його статками, копійки, щоби захистити інтереси і покращувати життя якоїсь бабці із далекого села. Хто би що там не обіцяв, але все так виходить, що хто не дорветься до влади, то тільки покращує життя собі. Тож ще тим покращувачам треба вийти до народу і низько поклонитися, мовляв, дякую вам, люди, що ви такі наївні.

Ну, іще один момент... Не за все «покращення» нам треба дякувати верхам. Час придивитись і до тих, кого обирали на місцях. Бо ось тим найлегше, набравши тут всякого доброго, перевести стрілки на Верховну Раду. Мовляв, ми ніц не можемо зробити, кого обрали туди, того і маєте. Ага. Покращувачам всюди добре живеться — що там нагорі, що трохи унизу. Тих, хто реально хоче змін, що там, що тут — одиниці.



# ПРИЧИНИ ТА СТАТИСТИКА АВАРІЙ В УКРАЇНІ ТА ТЕРНОПОЛІ



## ПРИЧИНИ ДТП З ПОСТРАЖДАЛИМИ:

-  Перевищення безпечної швидкості – **2155** випадків (-9,5%)
-  Порушення правил маневрування **1379** (+20,6%)
-  Порушення правил проїзду перехресть – **770** (+16,7%)
-  Недотримання дистанції – **586** (+5,4%)
-  Керування у нетверезому стані – **528** (- 56,5%)
-  Порушення правил проїзду пішохідних переходів – **405** (-6%)
-  Перехід у невстановленому місці – **312** (-7,7%)



- Кількість ДТП в першому півріччі 2017 року – **76622** (+6,1% до аналогічного періоду 2016)
- Кількість ДТП з постраждалими – **11859** (- 3% до аналогічного періоду 2016)
- Кількість загиблих у ДТП – **1377** (-2,8% до аналогічного періоду 2016)
- Кількість травмованих – **15273** (-1,7% до аналогічного періоду 2016)

У 2017 році на дорогах Тернопільської області трапилося **1847 аварій**.

З них – **480** з потерпілими, у **51** автопригоді загинуло **57 людей**.

У порівнянні з минулим роком кількість ДТП з потерпілими зменшилась на **13,2 %**, а зі смертельними наслідками на **16%**.

# 10 ЩОДНЯ НА ДОРОГАХ ТЕРНОПОЛЯ В СЕРЕДНЬОМУ ТРАПЛЯЄТЬСЯ ДТП.

За інформацією Управління безпеки дорожнього руху Національної поліції України

Підготував Віталій Антонюк, 0-97-184-17-38, vitaliy.antonyuk@gmail.com

РЕКЛАМА

## Все для дому

## Гарячі ціни тижня (з 22.11.2017 по 28.11.2017)



**ШЛАКОБЛОКИ**  
 від 8<sup>00</sup> - 11 грн.  
**КІЛЬЦЯ НА СЕПТИК**  
 від 600-1300грн.  
**БРУКІВКА** від 115-200грн.  
 пресована та вібролита

- Фундаментні блоки
- Блоки декоративні на огорожу
- Щебінь, цемент, вапно
- Відсів, пісок, керамзит

**БЕТОН ГОТОВИЙ**

- Перемішат
- Цегла декоративна, облицювальна

**ціни від виробника**  
 ПОСЛУГИ БЕТОНОНАСОСОМ

тел./факс (03551) 6-15-12  
 (066) 785-41-02, (067) 399-01-42



4/16/4  
 1400  
 3-х камерний профіль  
 1300

**ВІКНАР'OFF** ВІКНА • ДВЕРІ  
 МАЙСТЕР ВІННОЇ СПРАВИ  
 ЛОДЖІЇ • БАЛКОНИ  
 ФІРМОВИЙ САЛОН

вул. Князя Острозького, 70  
 тел.: (0352) 42-00-52, (097) 909-49-46, (097) 909-49-43  
 www.viknaroff.te.ua

**LWS 3 NEW 1878 грн.**  
**ClassicLine 400 2138 грн.**



**MILANO**  
**ЯКІШНІ БРОНЬОВАНІ ДВЕРІ**  
 від виробника

Ми пропонуємо:  
 величезний вибір дверей  
 виліт заміру додому  
 доставку дверей  
 встановлення дверей  
 швидкість виконання замовлення  
 лояльні ціни на товари  
 високу якість виробів та послуг

м. Тернопіль,  
 вул. М. Кравченка, 4  
 тел.: 53-05-00  
 (093) 315-01-45

**від 4 000<sup>00</sup> грн**

**Професійна чистка димоходу**

**Каміни Топки**  
 Мармур, камінь



www.kamin-top.com.ua  
 ПП «Вершина комфорту»  
 вул. Крушельницької, 57  
 (096) 227-73-37, (097) 960-13-66

**від 3000<sup>00</sup> грн**



**Двері міжкімнатні**  
 Склад МДФ, плита екошпон  
 Готовий виріб до 3 тижнів  
 модель має 3 види дизайну  
 в оздобленні **понад 100**  
**ДВЕРІ БІЛОРУСЬКІ** моделей

м. Тернопіль  
 вул. 15 квітня, 5а  
 («Сільпо», 2 поверх)  
 (0352) 511-011  
 (067) 67 41 800  
 (050) 60 26 100  
 Формуємо дилерську мережу

**4004<sup>00</sup> грн**



**ШАФИ-КУПЕ** від виробника

www.komandor.te.ua

пр-т. С. Бандерн, 11 Б.  
 (вул. Стадіон)  
 тел. (067) 340 58 94, (0352) 42 10 07

**від 4 500<sup>00</sup> грн**



# КАНАПКИ ВІД ГРИПУ НЕ ВРЯТУЮТЬ

## Профілактика

На Тернопільщині від грипу вже активно вакцинують людей. Цьогоріч очікуємо нові штами вірусів. Медики радять не зволікати з лікуванням, а одразу звертатися за допомогою. Для профілактики та лікування також можна використовувати нетрадиційні методи

МАР'ЯНИ ДОХВАТ



Під час чату спеціалісти розповіли, що захиститись від грипу можна як традиційними, так і не традиційними методами

НАТАЛІЯ БУРЛАКУ, 097-445-82-67,  
NATALIYA.BURLAKU@GMAIL.COM

З приходом холодів починаємо поступово готуватися до спалаху ГРВІ та навіть грипу. Профілактику потрібно проводити вже зараз.

Про те, як захиститися від захворювань, які традиційні і нетрадиційні методи захисту можна використовувати, якими ускладненнями загрожують цьогорічні штами вірусів грипу, поговорили під час онлайн-чату у п'ятницю, 17 листопада.

Як розповіла лікар-епідеміолог Світлана Маціпура, на території області захворюваність на ГРВІ нині утримується на рівні сезонної та відповідає середньому показнику для цієї пори року. Епідпорогові значення не перевищені.

— Загальна захворюваність

на грип та ГРВІ за останній тиждень склала 218,8 випадків на 100 тисяч населення, що становить 66,3% до розрахункового

За прогнозами ВООЗ цьогоріч на території України циркулюватимуть наступні штами вірусів грипу:

**Аби захиститися від грипу, тернопільські лікарі радять зробити щеплення. Вакцина в аптеках міста уже є. Наразі, як зазначають епідеміологи, від грипу вакцинувалися 524 особи**

показника визначення початку епідемії (має бути 330 випадків на 100 тисяч населення), — розповідає спеціаліст. — У порівнянні з попереднім тижнем, кількість хворих зросла на 5,6%. Питома вага дітей до 18 років серед хворих склала 61%.

Загалом, за останній тиждень у Тернополі вже госпіталізували 103 осіб, із них 67 дітей.

— A/Michigan/45/2015 (H1N1) pdm09-подібний вірус. Цей вірус — новий для нас;  
— A/Hong Kong/4801/2014 (H3N2)-подібний вірус;  
— B/Brisbane/60/2008.

Аби захиститися від грипу, лікарі радять зробити щеплення. Вакцина в аптеках уже є. Наразі, за інформацією епідеміолога, вакцинували 524 особи.

## ГОСТЯМИ ПРОГРАМИ БУЛИ:

- Сімейний лікар Ірина Кузьменко;
- Лікар-епідеміолог Світлана Маціпура;
- Фітотерапевт Зоряна Володимир.

## Чудозасіб від застуди

На 0,5 л. холодної перевареної води нарізати 7–8 зубчиків часнику і сік 0,5 лимона. Настоювати 4 дні в темному місці, на 5 день накрити і поставити в холодильник. Пити по 1 ст.л. зранку за 20 х в. до їди.



### Для гарного імунітету

100 мл холосасу  
100 мл меду  
100 мл коньяку  
сік двох лимонів  
Усе змішати, пити по 1 ст.л. 3 рази на день перед їдою.

### Для покращення роботи серцево-судинної системи:

Квітковий пилок — 1 ч.л. щоденно.

### При залізодефіцитній анемії:

Трирічне алое тиждень не підливати, зрізати, на тиждень чайно поживна квашена капуста. Від застуди гарно допомагають розсмоктувати кожні 2 години; 3 день і далі — 0,5 чайної ложки розсмоктувати 3 рази на день.

2 частками червоного вина. Пити по 1 ст.л. 3 рази на день перед їдою.

### Золотий мед:

100 гр. меду плюс 1 ст.л. куркуми, розмішати.

1 день — 0,5 чайної ложки розсмоктувати кожну годину;  
2 день — 0,5 чайної ложки розсмоктувати кожні 2 години;  
3 день і далі — 0,5 чайної ложки розсмоктувати 3 рази на день.

## НАЙЦІКАВІШІ ВІДГУКИ ІЗ САЙТУ TE.20MINUT.UA

Света

Чи є черги в поліклініках?

Ірина Кузьменко

Хворі вже звертаються з ознаками ГРВІ. Критичного показника немає. Але ситуація буде погіршуватися.

Від редакції

Нагадайте про різницю між ГРВІ та грипом які симптоми?

Ірина Кузьменко

Грип — це ГРВІ, яке викликається вірусом грипу. Захворювання має гострий і раптовий початок. На фоні нормального здоров'я з'являються різкий м'язевий біль, ломка у тілі, головний біль, пиршіння в горлі, утруднене дихання, підвищується температура тіла. Цим грип і відрізняється від решти ГРВІ, адже симптоми з'являються досить швидко. Плюс є різні ускладнення. Тому не потрібно займатися самолікуванням, а одразу ж звертатися до лікаря.

Наталія

Що потрібно робити, коли є симптоми захворювання?

Ірина Кузьменко

Вірну методику лікування може призначити лише лікар, який диференціює захворювання. Він визначить ті препарати, які допоможуть впоратися з вірусом та запобігти виникненню ускладнень.

Ольга

Чи ефективні противірусні препарати чи це викачка грошей у населення?

Ірина Кузьменко

Противірусні препарати рекомендуємо, коли діагностували захворювання. Їх потрібно вживати протягом перших 48 годин. Такі медикаменти блокують реплікацію вірусу і допомагають швидко впоратися із недугою. Потім їхня ефективність буде невеликою.

Оксана

Чи допомагає «Оксолінова мазь»?

Ірина Кузьменко

Її можна застосовувати, але гарантувати, що вона захистить людину від вірусу, не можна. Такий метод неспецифічної профілактики не може конкурувати зі щепленням, наприклад.

Від редакції

Як захиститися від грипу? Які є нетрадиційні методи?

Зоряна Володимир

Треба більше загартовуватися. Якщо людина хоче підготуватися до епідемії грипу, обливатися холодною водою можна вже з вересня.

Спочатку потрібно брати воду літньої температури, зранку вилити на себе піввідра. Можна робити контрастний душ, але температуру також потрібно змінювати поступово. Процедура повинна тривати не більше хвилини.

Діти можуть бігати по вологому килимку або ж запропонувати їм мочити ступні в прохолодній водичці. Але все це потрібно робити у вигляді гри.

Від редакції

Яким має бути раціон харчування?

Зоряна Володимир

Його потрібно збагачувати вітаміном С. Корисно додавати до страв лимонний сік, надзвичайно поживна квашена капуста. У кислому середовищі ні один вірус розмножуватися не буде.

Потрібно більше їсти цитрусових, цибулі, часнику, моркви, селери, петрушки, пастернаку. Від застуди гарно допомагають відвари шипшини, сухофруктів, глоду, горобини. Зранку потрібно їсти не канапки, а кашу і салат, бажано зі свіжих овочів. Добре вживати сухофрукти (чорнослив, ізюм, курагу). Харчування повинно бути повноцінне, вітамінізоване, з обмеженням гострих, копчених і консервованих страв. Однак рекомендується внести в раціон часник, цибулю, хрін, у яких є фітонциди — особливі речовини, які згубно діють на вірус грипу.

Микола

Чи можна дихати часником та цибулею?

Зоряна Володимир

Так, фітонциди можна вдихати через ніс. Дрібно нарізані часник та цибулю покласти в банку, закрити кришкою і час від часу вдихати протягом 1–1,5 хвилин. З цією ж метою біля хворого можна покласти у вазі з водою гілочку хвої (сосни, ялини), які також виділяють фітонциди.

Тернопільянка

Що робити, коли вже захворів?

Зоряна Володимир

При підозрі на грип потрібно негайно викликати лікаря. До приходу медика вкласти хворого у ліжко, виділити йому окремих рушник та посуд. Кімнату, у якій він лежить, потрібно провітрювати не менше 4–5 разів на день. Часто робити вологе прибирання. Оточуючі мають носити марлеву пов'язку, яку треба міняти чи прасувати кожні три години.



## Читаю, бо мені це подобається



ЮРІЙ ВИННИЧУК «ЛЮТЕЦІЯ»

### Оксана Дрозд, домогосподарка:

— Люблю слідкувати за книжковими новинками. І ось чергова з них — постмодерний витвір Юрія Винничука з елементами містики, детективу, еротики, гумору і смутку — роман «Лютеція». Сюжет збудований навколо таємничої Лютеції — дівчини зі снів, яку розшукують герої роману. Обидва чоловіки відділені один від одного значним відрізком часу, проте бачать однакові сни. На перепоні їхніх пошуків Лютеції стоїть не менш таємнича організація, члени якої носять імена карт. А десь поза цим світом триває Велика Битва, звістки про яку приносять ціною свого життя мужні Листарі, до яких належить і Лютеція. Читаючи цей роман, я немов би поринула в якусь ілюзію, бо завдяки магії слова Винничука, складається враження, що книга сама твориться у моїй голові.



ВІКТОРІЯ АНДРУСІВ «ТРИНАДЦЯТЬ ЖІНОК ІВОНІ»

### Валентин Лисюк, дизайнер:

— «Тринадцять жінок Івони» — зразок української прози з американським присмаком.

Автор вибудовує сюжет на основі містики. Успішний в усіх відношеннях 33-річний Івона усвідомлює, що у нього з'явився нестримний потяг до крові. Він відчуває найменші подрапини на людях, з легкістю визначає у кого з жінок «критичні дні». У такі моменти чоловік втрачає контроль над собою, починає божевільні. Аби не втратити до психікарні, вирішує звернутися до медіума. Той радить йому знайти 13 жінок, кров яких він має спробувати протягом 113 днів. Тринадцята стане його жінкою.

Книга спонукає до роздумів про межові стани, про те, що відбувається з людиною за крок до божевільня та чи вірити у магію тринадцяти.

# СВОЇ МРІЇ НАМАЛЮВАЛА ХРЕСТИКОМ

**Рукоділля** ■ Учасниця творчого об'єднання «Берегиня» Євгенія Войнарська захопилася вишивкою у 30 років. Першу персональну виставку робіт представила через три десятиліття. Унікальність вишивальниці та її робіт — у поєднанні східної і західної України

ЛЕСЯ ЗАМОРСЬКА, 0-97-504-25-48,  
LESIA.ZAMORSKA@GMAIL.COM

Євгенія Войнарська — художниця за професією і вишивальниця за покликанням. Родом зі східної України, але більшу частину життя живе на західній. Вишивати не вміла до 30 років. Перші хрестики показав син і це захопило її настільки, що зараз не уявляє свого життя без цього виду рукоділля. Згодом і маму свою привчила до цього заняття. Свій дім перетворила на музей вишиванок. Для дітей і внуків створила колекції одягу, підібравши узори й кольори відповідно до характеру кожного зі своїх рідних. А ще Євгенія Войнарська — учасниця творчого об'єднання «Берегиня» і просто жінка, з якої хочеться брати приклад.

### Картини не продає, а дарує друзям

Вишиті картини, рушники, подушки, серветки — загалом понад 30 робіт представлені на виставці «Вишивані мрії Євгенії Войнарської» в Тернопільській бібліотеці для дорослих № 4 «Етно-центр». Першу персональну експозицію майстрині відкрили 8 листопада. Оглянути творчий доробок Євгенії Войнарської можна до кінця місяця.

На відкриття завітала вся родина

«Це моя перша персональна виставка.

Тут представлена лише частина моїх робіт. А їх у мене понад 60. Картин не продаю, а роздаровую на свята і ювілеї своїм друзям»

вишивальниці — дочка Ірина зі своїми доньками та син Андрій з дружиною Мар'яною і двома синами. Всі у вишиванках. Також прийшли учні 9 класу 15-ї школи з вчителем Людмилою Репіленко, студенти Тернопільського вищого професійного училища технологій та дизайну, майстрині із творчого об'єднання «Берегиня» та громадського об'єднання «Школа борщівської народної сорочки», бібліотекарі Тернопільської міської ЦБС з директором Світланою Козелко. Музичні номери подарували студенти музичного училища.

— Це моя перша персональна виставка, — розповіла майстриня Євгенія Войнарська. — Мені приємно, що прийшли учні рідної мені 15-ї школи. Там вчилися мої діти і чоловік.

На виставці майстриня представила лише частину своїх робіт. А їх у мене понад 60. Картин не продає, а роздаровує на свята і ювілеї друзям.

### Вишивати навчив син

Євгенія Войнарська народилася 25 квітня 1958 р. в Макіївці Донецької області. Тато і бабуся — художники, мама працювала на шахті машиністом. У 1973 р. родина переїхала на Полтавщину, тут пані Євгенія пішла в українську школу. Спеціальну освіту здобула в Полтавському кооперативному технікумі, а потім у Тернополі — в Республіканській школі декораторів. Працювала в рекламі художником-оформлювачем. Зараз мешкає у Смиківцях.

Жінка розповіла, що вишивати почала з 30 років. Раніше взагалі голки в руках не тримала і навіть не думала, що настільки полюбить цю справу. Вишивати її навчив син Андрій. Він у початкових класах разом із дівчатками-однокласницями вчився вишивати на уроках трудового навчання. Захопився цим, а потім і мамі показав, як правильно прокладати хрестики.

— У мене є серветка, яка лежить на почесному місці, — каже пані Євгенія. — Її вишив мій син. Потім так сталося, що ми переїхали в новий будинок і в мене з'явилась сусідка родом із Заліщиків. Вона мені багато розповіла про вишивку і прищепила любов до цього виду рукоділля. Сорочку, яка на мені, я вишивала 20 років тому. Моя сусідка попросила свою знайому привезти чотири сорочки. За ніч я перемалювала собі узори, якими досі користуюся.

Майстриня розповіла, що раніше нитки для вишивання продавали на базарі в жіночих туалетах, та все ж вона їх купувала і вишивала. Потім і маму свою навчила цьому виду рукоділля. Сусідка навчила пані Євгенію дбайливо ставитись до вишивки — мити руки перед початком роботи, а після завершення все гарно поскладати.

— Я люблю вишивати пейзажі, натюрморти, серветки, — каже рукодільниця. — Коли з'явилися онуки, почала вишивати персонажі дитячих казок, казкові сюжети. Люблю кожну свою роботу, але є одна улюблена картина «Зима». Її було дуже важко вишивати, зважаючи на розмаїття кольорів.



ЛЕСЯ ЗАМОРСЬКА

Директор Центральної бібліотечної системи Світлана Козелко каже, що пані Євгенія є уособленням всього сходу України, наповненого любов'ю і світлом

### Берегиня і господиня

У творчому об'єднанні «Берегиня» Євгенія Войнарська знайшла товариство однодумців, у якому може забути про всі домашні клопоти і зайнятися лише тим, що її цікавить.

— Ви для мене берегиня роду, завжди позитивна і врівноважена, мудра і добра жінка, — зазначила директор Центральної бібліотечної системи Світлана Козелко. — Пані Євгенія родом з Донецької області, проте вона дуже гарно розмовляє українською і для мене є уособленням всього сходу України, наповненого любов'ю і світлом. Вона сама придумує свої орнаменти і в одній вишиванці поєднує декілька сорочок.

Тернопільська майстриня, учасниця творчого об'єднання «Берегиня» Тетяна Охрицька захоплюється Євгенією Войнарською як жінкою, матір'ю, бабусею, господинею, майстринею.

— Це жінка, з якої потрібно брати приклад, — стверджує вона. — Коли я вперше побувала в її домі, було враження, ніби я в музеї. Там все в картинах. Я ходила з відкритим ротом. Не могла ними на милуватися, настільки вони гарні. Видно, що Євгенія любить кожну свою роботу і ця любов передається в кожній її картині.

Вона чудова майстриня. Всі її діти та онуки у вишиванках. Женья вишиває дуже багато гарних сорочок, рушників, серветок. Я захоплююся нею як господинею. Ми ходили до неї на майстер-клас з приготування голубців і пиріжків. В неї вдома завжди ідеальна чистота, доглянуті грядочки, садочок, квітники. А ще вона вирощує помідори — до 400 кущів різних сортів.

### Творить індивідуальні вишиванки

Вразили роботи Євгенії Войнарської і вчительку обслуговуючої праці і технологій Людмилу Репіленко.

— Вишивка — це не тільки мистецтво, на яке ми можемо дивитися і тишитися, це ще й ліки для душі, — каже жінка. — Адже коли ми працюємо голкою, то задіюємо всі нервові закінчення. Тому вишиваючи, людина забуває про всі негаразди. Я дуже захоплена такими красивими роботами, де кожен хрестик досконало вишитий, де дуже красиво підібрані кольори.

Невістка пані Євгенії Мар'яна зізналася, що завжди захоплювалася мамою свого чоловіка як жінкою, яка виховала прекрасного сина, як естетом, — бо в неї доброта поєднана з мистецьким баченням і професією.

— Кожну вишиту сорочку вона підбирає відповідно до характеру людини, — каже молода жінка. — Це майстер тонкої душі. В неї гармонійно поєднані краса і любов до нас — дітей і внуків та до всього прекрасного. Вона дає нам наснагу жити і творити.

Вишивальниця Галина Гуменюк переконана, що Євгенія Войнарська — це жінка, сповнена оптимізму і позитивної енергії. Вона вміє залишити свої проблеми і прийти до людей з позитивом. Кожна її картина наповнена оптимізмом. Зокрема — карта України з пейзажами і натюрмортами.

Ще одна вишивальниця Євгенія Возна наголосила, що приємно вражена тим, наскільки Євгенія Войнарська любить Україну і не ділить її на західну і східну.



# ЖІНКА ДЕПУТАТА ЧАСТУЄ ВАРЕННЯМ І ЧОЛОВІКА, І ТЕРНОПОЛЯН

**Відверто** ■ Декретну відпустку дружина депутата міськради Романа Навроцького використала з користю. Своє хобі – заготовки консервації вона перетворила на прибуткову справу. Тепер варення пані Ольги дегустують навіть за кордоном

НАТАЛІЯ БУРЛАКУ, 0-97-445-82-67,  
NATALIYA.BURLAKU@GMAIL.COM

Ми продовжуємо цикл публікацій «Дружини відомих тернополян». Адаже насправді про надійний тил знаних у місті персон мало що відомо.

Долі экс-«свободівця» Романа Навроцького та його дружини Ольги, як це банально не звучить, поєднала політика. То був 2009 рік, вибори до обласної ради. У круговерті виборчого процесу і народилася їхня сімейна казка.

**Коли чоловік і жінка на одному диханні – усі повсякденні турботи легко перетворюються на захоплюючу справу. Кожна вільна хвилинка використовується з користю**

— Я був керівником штабу однієї з політсил у Підволочиському районі, балотувався до облради. Оля ж була головою ДВК. Одна знайома з Вінниці познайомила нас. Як зараз пам'ятаю, що вона сказала: «Дивись, яка гарна жінка. Якби ти її взяв до себе працювати, тобі би було добре». Так і сталося. Спочатку ми лишень працювали разом, згодом зрозуміли, що закохалися. Потім — освідчення і все решта, — розповідає пан Роман.

## Піймала букет у Підгрушної

Одружилася пара 31 серпня

шним і пафосним, святкували в колі друзів. За словами співрозмовника, він з перших днів знайомства відчував, що Ольга — його друга половинка.

— На момент знайомства у дружини від першого шлюбу вже було двоє дітей, знайомі давали різні поради. А я просто десь у душі переживав, чи зможу прийняти таку відповідальність. Зрештою, ми одружилися. І я ні секунди не шкодував про свій вибір. З усіма дітьми ми в гарних стосунках. Ніяких проблем у нас немає.

Незважаючи на те, що Роман Навроцький активно займається політикою, у глибині душі він залишається романтиком. Дружина депутата, пані Ольга пригадує момент, коли чоловік зробив їй пропозицію.

— Це було 5 лютого, коханий запросив мене на вечерю в ресторан, — розповідає жінка. — Несподівано простягнув букет квітів, усередині якого була каблучка. Звісно, я відповіла — так. Ми чекали зручного часу перед тим, як взяли шлюб. На весіллі у відомої спортсменки Олени Підгрушної я спіймала букет нареченої.

Роман Навроцький жартома додає, що для того, аби вдало зробити пропозицію, вибрав ресторан з відповідним інтер'єром. Лицарські обладунки в закладі додали йому хоробрості та впевненості.

## Почала готувати варення

На питання, які риси характеру найбільше приваблюють пана Романа у його обранниці, відповідає щиро — мудрість, надійність, наполегливість, добре розвинена інтуїція.

Саме раціональність та гострий розум допомогли дружині депутата втілити свої мрії у реальність. Перебуваючи у декретній відпустці зі своєю третьою дитиною, — сином Романом — Ольга Навроцька часу не гаєла, а вирішила започаткувати власну справу. Вона почала готувати домашню консервацію для продажу.

— У декретну відпустку я йшла з посади помічника депутата ВРУ. Коли народила дитину, з'явився час переосмислити важливі речі. Постало питання: чим я хочу займатися далі. Разом із чоловіком ми відкрили магазин. Інтер'єр приміщення виконаний у сучасному еко стилі. Ми подумали: а чому б нам не спробувати виставити на суд людський

Роман Навроцький та його дружина Ольга виховують трирічного сина Ромчика. Вони обожнюють проводити час разом



У декреті пані Ольга зрозуміла, що готова своє хобі перетворити на справу життя

Пальчики оближеш!

Роман Навроцький розділяє захоплення дружини, більше того, він не лише дегустує приготування, а й сам часто долучається до чарівного процесу приготування.

## Бомбезна рулька з пивом

— У моєї дружини — чарівні руки, її свиняча рулька в пиві — просто бомба, — захоплено каже чоловік. — Кохана дуже любить куварити, у неї величезна кулінарна бібліотека. Постійно тішить нас різними смаколикami. У свої страви вона вкладає всю душу, і це відчувається вже з першої ложки.

Окрім варення, пані Ольга ще вишиває бісером та нитками. Для усієї родини вона оформила вишиванки.

За роботою та повсякденними турботами часу на відпочинок у подорожжя не так вже й багато. Тож кожен вільну хвилинку вони намагаються провести з користю.

— Разом із трирічним сином-коханолюбим гуляти вулицями Тернополя, обожнюємо сімейні мандрівки. — розповідає Ольга Навроцька. — Кожен ранок починається традиційно: чоловік готує сніданок, а я веду сина в садочок. Оскільки за плечима Роман має ще й педагогічну освіту, то він передає свої знання синові. У свої три роки маленький Ромчик вже рахує англійською, знає всі кольори та вчить віршички.

На вихідні та свята родина їздить до бабусі в село у Підволочиський район. Роман любить порадкувати там. Якби він не був депутатом, то точно став би успішним фермером. Він допомагає у вирощуванні овочів, фруктів, стежить за веденням господарства. Саме тому ми маємо змогу споживати лише натуральну продукцію, вирощену власними руками.

Серед захоплень чоловіка — футбол і великий теніс. Він нерідко збирається з друзями, аби пограти. Жінка ж дбає про затишок у домі і мріє про серійне виробництво власної продукції.

ще й домашню консервацію, але не звичайного гатунку, а щось креативне, гарне, особливе.

За словами жінки, вона обожнює готувати варення за власними рецептурами. Свої заготовки пані Ольга неодноразово давала на пробу друзям, знайомим. У відповідь чула лише позитивні відгуки.

— Асортимент продукції надзвичайно багатий: це, як правило, міксовані варення, де поєднуються персик з мигдалем, персик з лісовим горіхом, диня з корицею, диня з родзинками, полуниця, ківі з цукатами і коньяком та інші. Загалом є понад 30 видів різних сполучень, — наголошує тернополянка. — Тепер взагалі хочу спробувати міксувати п'ять різних фруктів і більше. Також планую додати до рецептів східні приправи, такі, як кардамон чи бадьян. До речі, серед поціновувачів моєї продукції є багато іноземців. Вони дуже люблять екологічний товар.

## Використовує екологічні продукти

Варення пані Ольги вирізняється не лише смаком, а й поживними властивостями. Воно не джемоване, не переварене, з мінімальним вмістом цукру, а самі фрукти збережені в цілісному вигляді.

Для приготування страв тер-

нополянка використовує лише натуральні інгредієнти. Фрукти купує у фермерів та на гуртовнях.

— Варення без конфітурів, хімічних добавок, загущувачів, лише натуральні спеції і мої секрети, — посміхаючись зауважує господиня. — Уже з досвідом роботи я зрозуміла, як добитися співжиття горіхів і фруктів, наприклад.

Деякі рецепти жінка перейняла від бабусі, більшість сама придумала.

— Знаєте, переді мною, напевно, до сих пір стоїть той солонкий, п'яний запах варення із дитинства, — каже вона. — У бабусі в помешканні стояло кілька мідних тазів, у яких вона і варила свої коронні ласощі. Саме мідний посуд чудово підходить для приготування, адже він дає потрібну температуру, захищаючи продукти від пригорання, гарно тримає тепло, коли варення уже відстоюється. Бабуся готувала неймовірно абрикосове варення із серцевиною кісточки.

## Рулька в пиві з медом

Свиняча ніжка, разом із шкіркою відварити, 3–5 годин. Дістати ніжку, її нашпигувати часником, натерти сіллю і перцем, будь-якими приправами. Покласти у гусятницю, залити

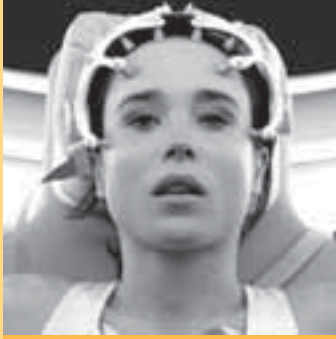
0,5 л пива, поставити в духовку. Температура — 150–180 С. Коли пиво випарується, за 10 хвилин намастити медом. Можна споживати. Орієнтовний час приготування — 25 х в. Смачного!





## КІНО

кінотеатр  
**Сінема Сіті**  
тел. 47-77-37, квитки — 55-80 грн

**«Коматозники»**

Драма, трилер, жахи, фантастика, 23-28 листопада

**«Вогнеборці»**

Біографічний, драма, 23-28 листопада

**«Ліга справедливості»**

Бойовик, кінокомікс, пригоди, фантастика, 22-28 листопада, поч. — 10.00, 12.20, 14.40, 15.30, 17.00, 18.00, 19.20, 20.30, 21.40, 22.55, 23.55

**«Межа»**

Кримінал, трилер, 22-28 листопада, поч. — 13.15, 19.35

**«Субурбікон»**

Драма, 22-28 листопада, поч. — 21.50

**«Коко»**

Пригоди, анімація, 23-28 листопада

**«Вбивство у «Східному експресі»»**

Детектив, драма, кримінал, 22-28 листопада, поч. — 10.00, 14.45, 17.00, 19.20, 21.40, 23.55

**«Одружись зі мною, чувак»**

Комедія, 22-28 листопада, поч. — 11.30, 17.50

**«Маленький вампір»**

Анімація, 22-28 листопада, поч. — 10.00, 13.50

**«Тор: Рагнарк»**

Пригоди, фантастика, фентезі, 22-28 листопада, поч. — 12.15, 15.30, 23.55

**«Сторожова застава»**

Пригоди, фентезі, 22-28 листопада, поч. — 11.40

кінотеатр

**Палац кіно**

тел. 52-33-33, квитки — 40 грн

**«Лягідна»**

Драма, 22-28 листопада, поч. — 19.30

**Мультфільм на замовлення**

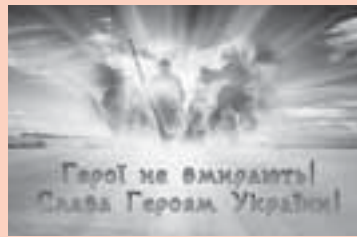
22-28 листопада, поч. — 12.45

**«Громадянський піксель»**

Драма, 22-28 листопада, поч. — 17.00

**Українська танцювальна олімпіада**

Шанувальників танцювального мистецтва запрошують на найбільшу подію у світі танцю 12-Українську Танцювальну Олімпіаду. Захід відбудеться з 1-3 грудня 2017 року у ТРЦ «Подільняни». Будуть офіційні Чемпіонати та Кубки України з таких напрямків: Disco, Slow, Disco freestyle, Discoshow, Disco-jazz, Ballet, Jazz / Lirical, Modern and Contemporary Dance, Show Dance, Acrobatic Dance, Tap Dance, Bollywood, Salsa, Bachata, Latin Show, Вільного танцювального стилю Freestyle, Hip Hop, команд Dance Crew і Mega Dance Crew.

**І телевізійний патріотичний фестиваль мистецтв**

Перший телевізійний патріотичний фестиваль мистецтв «Земля Героїв України» відбудеться 22 листопада о 17.00 у ПК «Березіль». Він присвячений борцям за волю України. Організатори — Тернопільська обласна державна адміністрація, Тернопільський національний економічний університет, ПК «Березіль» Вхід вільний.

**Ірина Федішин привезе шоу**

Концерт Ірини Федішин відбудеться у ПК «Березіль» 26 листопада о 19.00. Вартість квитків — 150-400 грн. Львівська співачка завітає із грандіозним шоу з яскравими костюмами, запальними танцями та світловими ефектами. Артистка виконує пісні у стилі популярна музика, більшість яких створила сама.

**«Караоке без кордонів»**

Найцікавіша музична подія осені відбудеться у Тернополі 24 листопада о 19.00 у драмтеатрі ім. Т. Шевченка Це суперфінал першого західноукраїнського пісенного конкурсу «Караоке без кордонів». Змагатимуться тридцять талановитих вокалістів. Переможець запише пісню у професійній студії звукозапису та зніме відеокліп.

**«С.К.А.Й.» святкуватиме 15-річчя**

Концерт гурту «С.К.А.Й.» відбудеться 28 листопада о 19.00 в Concert Hall PODOLYANY. Вартість квитків — 170-400 грн. У програмі — нові та старі пісні. «С.К.А.Й.» «народився» у Тернополі в 2001 році. Гурт випустив чотири альбоми: «Те, що треба» (2006), «Планета С. К. А. Й.» (2007), «!» (2010), «Край Неба» (2014).

**Гурт Karpa у Тернополі**

24 листопада о 21.00 у пабі «Хмільне щастя» у Тернополі відбудеться концерт франківського гурту Karpa. Вартість квитків — 120 грн. Придбати їх можна онлайн або в ЦУМі (відділ Коніка). Гурт Karpa 4 роки поспіль був учасником фестивалю «Файне місто». Колектив створений у 1997 р. Випустив два альбоми — «Летимо» (2003) та «KARNA» (2010).

**Тіна Кароль у Тернополі**

Співачка виступить у Тернополі в рамках Всеукраїнського туру. Концерт відбудеться 6 грудня о 19.00 у ПК «Березіль». Нова концертна програма співачки — це симбіоз жіночих історій, виражених в піснях і танцювальних постановках у стилі модерн. Придбати квитки на концерт можна онлайн та у ПК «Березіль». Ціна - 250-950 грн.

## КЛУБИ

**ALLURE CLUB**

просп. Злуки, 45,  
тел. 098-757-57-57

**Найкращі ведучі**

Вечірку "Кращі MC України" проводять щосуботи. На відвідувачів чекають MC з усієї країни, весела атмосфера, хіти та конкурси. Початок — о 22.00. Вхід: для дівчат — 50 грн, для хлопців — 80.

**The Subbotage Party**

Щосуботи клуб запрошує потусуватися під найкращу за останні 30 років музику.

До 23.00 — вхід безкоштовний, після 23.00 дівчатам — 40 грн, хлопцям — 80 грн.

**Discohouse Friday Night**

Щоп'ятниці для тернополян — вечори хаусу та лотерея для перших 99 відвідувачів із призами.

До 23.00 — вхід безкоштовний, після 23.00 — дівчатам — 30 грн, хлопцям — 60.

**БУНКЕРМУЗ**

бульвар ім. Т. Шевченка, 1,  
тел. 067-350-22-10

Щосуботи запальні сети готують діджеї з різних куточків України. Потужні біти та яскраві емоції чекають усіх на вечірці.

Щосереді у закладі заточують підбори під запальні ритми латино.

Для тернополян — сальса, бачата і меренге. Початок розваг — о 20.00. Приходьте з друзями і заряджайтеся позитивом. Вхід — вільний.

**OPERA**

Клуб-ресторан щотижня пропонує такі вечірки: щочетверга — студентські вечірки (вхід 30 грн), щоп'ятниці — вечірки у стилі Maxim, щосуботи — Opera Club Show (вхід для хлопців — 50 грн, для дівчат — 30 грн). Упродовж тижня відвідувачі можуть взяти участь у караоке-вечірках. Початок розваг — щодня о 20.00.

## ФІЛАРМОНІЯ

**Великий благодійний концерт**

Великий благодійний концерт колективів та солістів Тернопільської обласної філармонії відбудеться 23 листопада о 18.30. На підставі рішення трудового колективу філармонії всі кошти будуть перераховані на лікування заслуженого артиста України Левка Корженевського. Ведуча — заслужена артистка України Адріана Онуфрійчук. Квитки можна придбати в касі філармонії. Вартість 40, 50, 60, 80 гривень.

## ВИСТАВКИ

**«На папері»**

Виставка сакрального мистецтва Данила Мовчана, галерея «Бункермуз»

**«5 улюблених фотографій»**

Виставка світлин 55 фотографів, галерея «Бункермуз»

**«Мистецтво соцреалізму»**

Виставка з фондів музею, художній музей

**«Кодують пам'ять словники»**

Книжкова виставка з фондів музею до Дня української писемності та мови, краєзнавчий музей

**«Життя в яскравих барвах»**

Виставка творчих робіт майстра народної творчості Петра Ткачука (Теребовля), краєзнавчий музей

**«Пам'яті Ярослава Старуха»**

Виставка матеріалів пам'яті полковника-політвиховника УПА, члена Головного проводу ОУН, уродженця с. Золота Слобода з Тернопільщини.

## ТЕАТР

**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ АКАДЕМІЧНИЙ ОБЛАСНИЙ МУЗИЧНО-ДРАМАТИЧНИЙ ТЕАТР ІМ. Т. ШЕВЧЕНКА**

(бульв. Т. Шевченка, 6). Тел. 52-40-66,  
квитки 50-70 грн, поч. — 19.00

**«За крок до тебе»**

Ілюзії життя, О. Коломієць, 19.00 — 25 листопада

**«Котигорошко»**

Казка, В. Жила за мотивами української народної казки, 13.00 — 26 листопада

**«Сорочинський ярмарок»**

Музична комедія, В. Жила за мотивами М. Гоголя, 19.00 — 29 листопада

**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ТЕАТР АКТОРА ТА ЛЯЛЬКИ**

(вул. Січових стрільців, 15).

Тел. 52-49-54, квитки — 30 грн,

поч. о 12.00 та 14.30

**«Гормон кохання, або Тестостерон»**

Прем'єра занадто відвертої комедії 18+, А. Сарамонівича, 19.00 — 22, 23, 26 листопада

**«Сестриця Оленка і братик Івасик»**

Казка, К. Черняк, 12.00, 14.30 — 26 листопада



# ІРА НЕЗВИЧАЙНА, ВОНА ДУЖЕ ЛЮБИТЬ ЛЮДЕЙ

## Особливі діти

■ Виховувати донечку з аутизмом не завжди просто, — зізнається тернополянка Надія Мельник. Однак вона ніколи не перестає вірити в те, що стан Іринки покращиться, і вона знайде своє місце під сонцем у цьому житті



Сашко та Іринка — не розлий вода. Вони разом граються та допомагають один одному

НАТАЛІЯ БУРЛАКУ, 0-97-445-82-67,  
NATALIYA.BURLAKU@GMAIL.COM

Життя кольорове попри всі труднощі, із якими нам доводиться зустрічатися.

До Міжнародного дня захисту інвалідів — 3 грудня — «RIA плюс» підготувала соціальну акцію — цикл мотиваційних публікацій про те, як живуть особливі дітки, яких успіхів вони досягають завдяки підтримці рідних і небайдужих людей.

Іринка Мельник — особлива дівчинка. Коли вона народилася, то мама дуже тишилася, адже для неї то була довгоочікувана дитина. Надія Мельник не знає, що стало причиною того, що в доні є така особливість. Вагітність протікала нормально. Лише останній місяць перед пологами жінка лежала на збереженні через високий тиск. А потім були стрімкі пологи... І доня з'явилася на світ. З часом лікарі помітили у дівчинки затримку розвитку.

— Вона набагато пізніше від інших дітей почала сидати, перші кроки зробила лише у півтора роки, — розповідає тернополянка. — До чотирьох років нам

в суспільстві і на перший погляд виглядає цілком нормальною — прим. авт.). Така форма психічного розладу може проявлятися значно пізніше, навіть у підлітковому віці.

— Моя Іра незвичайна, але вона дуже любить людей, вона не замкнута в собі, як то люди з аутизмом, навпаки — життєрадісна, комунікабельна, любить спілкуватися, — наголошує співрозмовниця.

ної реабілітації дітей-інвалідів, спілці батьків дітей із синдромом дефіциту уваги та гіперактивності «Дзвіночки». Хочу подякувати всім, адже насправді батьки переживають стрес, коли дізнаються що їхня дитина інакша.

## Подобається музика і танці

Надія Мельник розповідає, що медикаментозно аутизм не лікується. Тож вона робить ставки на правильний педагогічний підхід та виховання своєї дитини, водить її в різноманітні центри розвитку, консультується зі спеціалістами, які працюють з особливими дітками.

— На вихідних ми побували в Українському домі «Перемога», там якраз презентували роботу театрального гуртка. Маю надію, що донечка знайде там своє місце. Вона у мене дуже музична, має гарний голос. Виконує будь-які пісні — від «Віа Гри» до Леді Гаги, — посміхаючись додає співрозмовниця. — Вона досить артистична. А коли чує музику, з нею ніби щось робиться. Вона легко запам'ятовує тексти пісень, навіть англійською мовою.

Будучи аутистом, Іринка досить легко знаходить спільну мову з іншими людьми. Оскільки пані Надія сама виховувала доньку, мусила рано вийти на роботу, аби заробляти кошти. За дівчин-



Іринка (12 р.) дуже комунікабельна, вона обожноє знайомитися з новими дітками. Завжди охоче біжить на дитячий майданчик



Дівчинка любить музику, комп'ютери, косметику. А ще їй подобається позувати на камеру

До чотирьох років нам ставили різні діагнози, ми стояли на обліку у невропатолога, а потім вже — і психіатра.

Я підозрювала, що в донечки може бути аутизм, але ніхто з місцевих спеціалістів це не підтвердив

ставили різні діагнози, ми стояли на обліку у невропатолога, а потім вже — і в психіатра. Я підозрювала, що в донечки може бути аутизм, але ніхто з місцевих спеціалістів цього не підтвердив.

## Діагноз встановили у 6 років

Коли Ірі виповнилося 6 років, мама повезла її на консультацію у столицю. Медики встановили діагноз: «Атиповий аутизм» (на відміну від класичної форми аутизму, атиповий розлад носить дещо інший характер. Дитина має більш високий рівень інтелектуального розвитку, простіше адаптується

За її словами, колись про те, як виховувати таких особливих дітей було мало що відомо. Справжнім рятівним місточком для їхньої сім'ї стала громадська організація «Центр сприяння дітям з синдромом Дауна «БєбіКо»

— Ми прийшли туди, коли доні було чотири роки, пам'ятаю, як вона ще в підгузку ледве піднімала ніжки по сходах, — продовжує пані Надія. — Керівник і викладач Ольга Гордієнко навчає дітей за методом Домана. Ці заняття нам дуже допомогли. У сім років Іра вже знала букви та вміла читати. Корисними для нас стали заняття у міському та обласному центрах соціаль-

кою в той час доглядали няні.

— Три з половиною роки за донькою пильнував тернопільський музикант Микола Лик, — розповідає жінка. — Завдяки йому Іра дуже соціалізувалася. Коля водив її на різноманітні музичні заходи, репетиції. Донька просто сяяла від щастя, вона і зараз дуже часто його згадує. Щиро вдячна Миколі за всі його старання та допомогу.

Іринка вже навчається у 5-А класі Тернопільської спеціалізованої загальноосвітньої школи Тернопільської міськради. Наука не дуже легко їй дається, але мама з цього приводу не сумує. Головне, щоб доня була здоровою і щасливою. Дівчинка не говорить з оточуючими, хоча розуміє всі слова.

## «Дякую Богу за дитину»

П'ятикласниця, за словами мами, може годинами займатися улюбленими справами: малювати на кінетичному піску, складати іграшки, гратися з косметикою. Ще вона обожноє дивитися, як падає дощ чи сніг. Любить мандрівки — на море, у гори. Дуже їй подобається ходити в ресторани.

— Донька страшенно боїться тварин, при чому, чим менша тварина, тим більший страх вона

у неї викликає. Тому дуже хочу попрацювати над тим, аби позбутися такої фобії, — наголошує жінка.

Не дивлячись на те, що дівчинка має особливість, пані Надія дуже щаслива, бо має донечку. Вона оптиміст і сподівається, що її кровинка знайде своє місце під сонцем.

— Медицина та освіта не стоять на місці, нові методики допомагають особливим діткам повноцінно розвиватися, — зауважує вона. — Я впевнена, що у моєї донечки все буде добре. І щиро дякую Богу за цю дитину.

Чотири роки тому в Іринки з'явився братик Сашко. Пані Надія дуже хвилювалася, аби аутизм у доньки не прогресував. Але, на щастя, все обійшлося. Іринка дуже любить свого молодшого братика, а він — сестричку.

— Вона, коли приходить додому, одразу біжить у кімнату і шукає очима Сашу. Буває, Іра застігне бігунок в куртці, а про кнопки забуде, то братик біжить допомагати їй. Дивлюсь на них, і аж сльози на очах виступають від щастя, — продовжує тернополянка. — Іринка в мене дуже чутлива. Коли бачить, що я сумую, то біжить і показує, що треба робити посмішку на обличчі. З нею ми всі стаємо кращими.



СПОРТИВНІ  
НОВИНИСтартував новий  
футзальний сезон

Чемпіонат Тернопільської футзальної ліги 18 листопада розпочався матчами Вищої ліги. Стартові поєдинки турніру пройшли у спортивному комплексі «Політехнік». Загалом участь у новому сезоні беруть 58 команд, з яких 10 змагаються у Вищій лізі.

Додамо, що переможць представити Тернопілля на Всеукраїнських змаганнях. Результати першого туру Вищої ліги: БФ «Майбутнє сиріт» — «Алюр» — 6:3, ДСО (Тернопільський район) — «Віго» (Острів) — 2:2, «Арсенал» — «Будівельний затишок» (Микулинці) — 5:4, «Захід-хлібзбут» — «Вікторія» (В. Бірки) — 5:7, «Ланівці-ОТГ» — «Агрон-ОТГ» (Великогаївська громада) — 5:1 (2:0).

Троє тернополян —  
на Кубку світу

Збірна України з біатлону оголосила список спортсменів, які візьмуть участь у першому етапі Кубка світу. Серед них — наші земляки.

Стартовий етап Кубка світу відбудеться у шведському Естерсунді з 26 листопада до 3 грудня. Серед жінок у складі української команди до Швеції поїдуть наші Олена Підгрушна та Анастасія Меркушина. У чоловічій команді тернополяни зможуть вболівати за Дмитра Підручного. Загалом в обомбі тренерсько-го штабу на перший етап — 13 українських біатлоністів.

На «Кубку  
патріотів» — треті

Студентська команда тернопільського педуніверситету 16 та 17 листопада взяла участь у футбольному «Кубку патріотів», що відбувся в Ірпені.

У півфінальному матчі проти київського «КНТЕУ» наші земляки зіграли внічию у основний час 2:2, але поступилися у серії післяматчевих пенальті.

А у матчі за третє місце тернополяни з рахунком 1:0 перемогли команду Одеської морської юридичної академії. Переможний м'яч на рахунку нападника Андрія Різника.

У Тернополі —  
«Вар'яти фест»

Турнір з міні-футболу «Вар'яти Фест-2017» відбувся у Тернополі 18 листопада. Участь взяли дописувачі та читачі футбольного сайту — footboom.com.

У суперечці десяти команд, які зіграли у два етапи, найсильнішими були «Затяті» зі Львова, які у фіналі обіграли рівненський «InterBetonBUD» у серії післяматчевих пенальті.

За третє місце на турнірі боролися команди господарів — «Тернопільські Вар'яти» та «Зелені штахети». «Бронза» у підсумку дісталась «Вар'ятам», які перемогли земляків у серії пенальті з рахунком 2:1.

НА ТЕРНОПІЛЬСЬКИХ КИЛИМАХ  
ЗМАГАЛИСЬ 300 БОРЦІВ З П'ЯТИ КРАЇН

## Меморіал

Традиційний турнір з вільної боротьби цьогоріч вразив масштабами та географією учасників

АНДРІЙ ТИХИЙ, 097-636-12-34  
ANDRIY.TUKHYI@GMAIL.COM

Ювілейний XXV Міжнародний турнір з вільної боротьби, пам'яті відомого тренера Богдана Степановича Сцібайла відбувся у Тернополі 18 та 19 листопада. Два дні в спортзалі тернопільського педагогічного університету призерів з-поміж себе визначили три сотні юнаків та дівчат віком від 7-ми до 17-ти років. Така грандіозна кількість учасників є абсолютним рекордом за усі роки проведення меморіалу.

— Ювілейний турнір пам'яті Богдана Сцібайла став найбільш представницьким від початку його проведення, — каже голова оргкомітету та син Богдана Сцібайла — Ігор Сцібайло. — На перших турнірах було близько сотні борців. Минулоріч — більше двохсот. А у 2017-му році ця кількість досягла рекордних трьох сотень. Ще більш приємно, що цьогоріч турнір відвідали чотири закордонні команди. А це — більше сотні іноземних борців.

Поряд із численними українськими борцями, у Тернополі за призи боролися п'ять команд з Молдови, три білоруські колективи (Пінськ, Мінськ, Гродно), команда з угорського Будапешту та дві команди польських спортсменів.

— Польська сторона привезла змагатись національну кадєтську



Розпочинали змагання 7-річні борці у найлегших вагових категоріях

збірну своєї країни, — наголошує Богдан Сцібайло. — Вперше на нашому турнірі змагались угорці. Ми встановили тісний контакт і у подальшому буде-

спортсмени з районних центрів — Збаража, Борщева і Теревовлі. До слова, цьогоріч організатори встановили ще один рекорд турніру, а саме найбільшу

констатує високий рівень підготовки усіх спортсменів. Фактично на меморіалі Богдана Сцібайла змагались найсильніші борці своїх країн.

— Тернопіль став своєрідним центром вільної боротьби, куди з'їжджаються спортсмени з сусідніх держав, — каже Ігор Сцібайло. — Уже кілька років ми проводимо своєрідний експеримент, включаючи у програму турніру змагання серед наймолодших у вагових категоріях 24 та 26 кілограм. Він сповна виправдовує себе, адже зовсім юні спортсмени можуть боротися поряд із більш титулованими борцями. А це спонукає початківців продовжувати наполегливі тренування. І через кілька років вони самі зможуть приїздити на змагання у ранзі титулованих спортсменів.

«На перших турнірах було близько сотні борців.

Грандіозна кількість учасників цьогорічних змагань є абсолютним рекордом за усі роки проведення меморіалу пам'яті відомого тренера Богдана Сцібайла»

мо співпрацювати. Плануємо незабаром відвідати Будапешт. На жаль, ще кілька закордонних команд приїхати не змогли, хоча охочих відвідати турнір було чимало. З кожним роком наші змагання набирають все більшої популярності.

Честь Тернопілля на меморіалі захищали не лише вихованці місцевих спортивних шкіл, а й

кількість вагових категорій — 23.

— Боротьбою я займаюсь уже чотири роки, — каже 9-річний Павло Ільницький з Тернополя. — Їздив на Всеукраїнські і навіть на Міжнародні змагання. На цьому чемпіонаті я вже змагаюсь не вперше і раніше ставав переможцем. Боротьба дуже подобається.

Голова оргкомітету турніру

Після медалей на Хмельниччині,  
спробують підкорити Луцьк

АНДРІЙ ТИХИЙ, 097-636-12-34,  
ANDRIY.TUKHYI@GMAIL.COM

Боксери тернопільських спортклубів «Шкіряна рукавичка» та «Поєдинок» минулого тижня взяли участь у Всеукраїнському турнірі пам'яті Миколи Солопчука.

Змагання відбулися у Кам'янець-Подільському, що на Хмельниччині. Першість на турнірі виборували команди з десяти областей України. Загалом — 27 колективів та більше півтори сотні боксерів різного віку.

Чотири нагороди різного гатунку здобули спортсмени клубу «Шкіряна рукавичка». Чемпіонами у своїх вагових категоріях стали Захар Фірман (28 кг) та Костянтин Дмитрів (56 кг). Друге місце здобув Артем Сорочан (30 кг), а третім став Ігор Будзінський, який зма-

гався у вазі 64 кг.

Ще ряд медалей здобули вихованці «Поєдинку». Так першість вибороли Максим Кармеліта (43 кг) та Володимир Куліковський (66 кг). «Срібло» у активі Олега Недашківського (30 кг) та Назара Дзюми (52 кг). Бронзові медалі на турнірі вибороли наші Андрій Хорошак (34 кг), Олег Сухий (41,5 кг) та Олег Юрковський (52 кг).

Спортсменів до турніру готували тренери Руслан та Анатолій Фірмани, а також Володимир Шнуровський і Роман Діткун. Боксери представляють дитячо-юнацьку спортшколу з греко-римської боротьби, обласну спортшколу з літніх видів спорту та школу вищої спортивної майстерності.

Як повідомив один із тренерів Руслан Фірман, цей турнір



На Всеукраїнському турнірі з боксу тернополяни вибороли 11 нагород

став хорошою перевіркою як для наймолодших вихованців, так і для старших спортсменів. А з 23 до 26 листопада тернопільські боксери візьмуть участь у Міжнародних змаганнях, що відбудуться

у Луцьку.

До слова, виїзд команд на Всеукраїнський турнір відбувся завдяки підтримці президента Федерації боксу Тернопілля Євгена Степанова.



— Слухай, у мене в оці вія!  
— Давай видавлю.

— Тільки дурні жінки перевиховують чоловіків!  
— А розумні?  
— Розумні намагаються їх навчити!  
— А мудрі?  
— Мудрі просто живуть з такими чоловіками, якими вони є!

— Мамо, мені сьогодні так пощастило в школі!  
— Синку, а що сталося?  
— Вчителька хотіла мене поставити в кут, але всі кути були зайняті!

— Ви приборкувач левів?  
— Абсолютно вірно.  
— Чому ж вони вас не чіпають? Ви такий маленький, худенький.  
— У тому і весь фокус. Вони чекають, коли я потовстішаю.

У парку на лавочці сидять двоє закоханих. Раптом він помічає, що якийсь чоловік подає його дівчині

загадкові знаки:  
— Що вам потрібно? Ідіть звідси.  
— Так я пішов би, але ключі від квартири у дружини.

— Ваші сильні сторони?  
— Я наполегливий, одного разу я дійшов до 37-ї сторінки результатів пошуку в гуглі.

Блондинка вранці встає і підходить до вікна. Чоловік запитує:  
— Яка сьогодні погода?  
— Як я можу побачити? Там такий дощ стіною, що нічого не розгледіти!

Йдуть два кума по дорозі, коли — Вжик!.. — їх обігнав мотоцикліст без голови.  
Глянули куми один на одного з подивом й пішли далі. Коли знову — Вжик!.. — мотоцикліст знову без голови. Знову здивувались куми і йдуть собі далі.  
В третій раз — Вжик!.. — знову мотоцикліст і знову без голови.  
Тоді один і говорить:  
— Послухайте, куме, що це робиться — нічого не розумію?

— Здається, куме, вам потрібно косу на друге плече переключити

Повертається чоловік з відрядження, заглядає в шафу, витягує звідти коханця і кричить:  
— Ну скільки тобі разів говорити, ну немає її тут, не живе вона тут, розвівся я, роз-вів-ся!!!!

— Дідуся, ось тобі на День Народження мобільний телефон! Остатня модель!  
— Так тихіше! Значить, я просинаюся рано вранці, йду дою корову, потім годую свині, йду на город починаю косити, потім сапаю, колю дрова, увесь день руки в роботі, а ти мені приніс цю запізяку. Блютюз де?.. Де блютюз питаю?

Прокидається жінка зранку, підходить до дзеркала, пильно розглядає себе, повертається в бік сплячого чоловіка і тихо шепоче:  
«Так тобі і треба!!!»

Мамо, а чому всі діти їдять солодку вату, а я звичайну???

Наречений виносить наречену з ЗАГСУ на руках. Вона

**ВІДПОВІДІ НА СКАНВОРД НАДРУКОВАНИЙ В «РІА ПЛЮС», № 46**

йому на вухо:  
— Олег, адже ми вже одружені?  
— Так.  
— Дай на шию персяду.

— Мама, що потрібно робити, щоб зберегти здоров'я і хороші стосунки з чоловіком?  
— Вчасно закривати рот, донечко!

**ТИЖНЕВИК «РІА ПЛЮС»**  
Свідство про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації «РІА плюс» №507-107 ПР, серія ТР, видане 10.08.2011 р. Державним комітетом телебачення і радіомовлення України. Засновник ТОВ «РІА Холдинг». Видавець з 2006 року - ТОВ «Видавництво «РІА»; адреса: 21032, м.Вінниця вул. Ширшова, 3а

Газета є членом «Української Мережі Оголошень».

Газета є членом Асоціації видавців періодичної преси України.

Тижневик «РІА плюс» доставляють за передплатою підприємствам Тернопільщини та провідним підприємствам України.

**АДРЕСА РЕДАКЦІЇ**  
**м. Тернопіль, вул. Дубовецька, 16** (колишній будинок офіцерів). **Працюємо 9.00-18.00.**  
**Поштова адреса:** 46001, м. Тернопіль, вул. Дубовецька 1Б.  
**Телефони редакції:** (0352) **43-00-50, 43-00-56**  
**Телефони кур'єрської служби і передплати:** (0352) **43-00-50, 43-00-56**  
**«РІА плюс» в Інтернеті:** <http://20minut.ua>  
**ПРАВИЛА ПОДАЧІ ОГОЛОШЕНЬ ЧИТАЙТЕ НА 3-й СТОР. БЛОКУ «РОБОТА»**  
Інформація для публікації надається інформаційним агентством ТОВ «Видавництво «РІА»; код ЄДРПОУ 34095069; адреса: 21032, м.Вінниця вул. Ширшова, 3а; свідство про державну реєстрацію інформаційного агентства як суб'єкта інформаційної діяльності серії КВ №.194-57Р від 12.08.2009 р

**Редактори:** Діана Олійник, 067-346-52-39, Євгенія Цибрій, 096-915-39-23.  
**Верстка:** Ольга Рагуцька  
**Відділ реклами:** 43-00-50.  
**Відділ кур'єрської служби та передплати:** Лілія Павлишин, 095-837-87-14.  
**Відділ оголошень:** 098-477-12-70

Номер набраний та зверстаний комп'ютерним центром РІА.

Віддруковано в друкарні «Прес Корпорейшн Лімітед», м. Вінниця, вул. Чехова, 12а, тел. 0-432-55-63-97.

Тираж **27541** примірників. Зам. № **171246**

**БАНКІВСЬКІ РЕКВІЗИТИ**  
ексклюзивної рекламної агенції  
ТОВ «РІА МЕДІА»:  
р/р 26002012027968  
код ЄДРПОУ — 40914460  
в ПАТ «УкрСоцбанк»,  
м. Вінниця, МФО 300023,  
свід. про реєстр. плат. ПДВ  
№ 1602084500053.  
Інд. податк. номер  
409144602081.

Передплатний індекс  
**22196**





## Як не «пролетіти» з лікарем?

До 4 грудня у Тернополі буде повністю сформована електронна база пацієнтів. Як вибрати сімейного лікаря, щоб не залишитися «з носом», поговоримо під час прямого ефіру у понеділок, 27 листопада

Початок – о 15.30 на сайті «20 хвилин»



## Погода у Тернополі

- СЕРЕДА, 22 ЛИСТОПАДА**  
-2°C  
+1°C
- ЧЕТВЕР, 23 ЛИСТОПАДА**  
0°C  
+3°C
- П'ЯТНИЦЯ, 24 ЛИСТОПАДА**  
0°C  
+6°C
- СУБОТА, 25 ЛИСТОПАДА**  
+4°C  
+6°C
- НЕДІЛЯ, 26 ЛИСТОПАДА**  
+1°C  
+4°C

## ПАРТНЕР ПРОГНОЗУ ПОГОДИ

**КАРТОН-ПЛАСТ**  
**МАКУЛАТУРА**  
**ПОЛІЕТИЛЕН**  
**ЄВРО-КУБ**  
**ПІДДОНИ**

ГАЙОВА 30 ЖИВОВА 25  
КОПЕРНИКА 3 ОБ'ЇЗНА 17  
В. ВЕЛИКОГО РУСЬКА 5  
тел.: 25 88 28, 52 00 50, (097) 350 20 58, (097) 350 20 60

**RIA MISS**  
**ФОТОКОНКУРС**  
**ЮЛІАНА**  
23 РОКИ

КОЖНА ТЕРНОПОЛЯНКА МОЖЕ ВЗЯТИ УЧАСТЬ У КОНКУРСІ

ПАРТНЕРИ:  
**NAOMI**  
центр естетичної косметології  
**Selfie**  
MODELS GROUP  
агентство та школа моделей

## АНЕКДОТИ

- \*\*\*  
Йдемо з донькою.  
Вона каже:  
«Насті – 3 роки, а мені вже 4, ха-ха-ха!»  
Я відповідаю: «А мені 28 років, ха-ха-ха!»  
На що дочка каже:  
«28 років, матусю, – це вже ой-ой-ой, а не ха-ха-ха!»  
\*\*\*  
Вчора я відкрив для себе новий світ. Я почув, про що говорять у маршрутках і на зупинках громадського транспорту, як гудуть машини і лаються водії, як кондуктори вимагають заплатити за проїзд і виганяють п'яних з автобусів.  
Я забув удома МРЗ плеєр!..  
\*\*\*  
З вулиці прийшов шматок бруду і стверджує, що він моя дитина. Спробую відмити, по голосу начебто моя.  
\*\*\*  
– Мамо! Тато зі сходів впав!
- Так?! І що сказав?  
– Матюки пропустити!  
– Ну звичайно!  
– Мовчки впає.  
\*\*\*  
Покупець:  
– «Яйце відбірне». У кого відбірали-то?  
Продавець:  
– У курей, зрозуміло.  
– А вони не чинили опір?  
– Ті, хто чинив опір – продаються в сусідньому відділі.  
\*\*\*  
Нам треба «День бабака» як в США, але навпаки. Хай бабак в котельні живе, а потім хай його витягають надвір, а він розкаже, коли опалення увімкнуть.  
\*\*\*  
– Куме, ви не знаєте який розумник вигидав згущене молоко в пакетах?  
– А що вам, куме, не подобається?  
– Та я вже третій ранок каву з майонезом п'ю.
- Розмова двох подруг:  
– Тобі давно пора заміж!  
– Так, ніяк не можу знайти хорошого чоловіка. Все про твого Василя думаю.  
– Про мого чоловіка?  
– Ну так! Думаю, не дай Бог, такий же придурок попадеться.  
\*\*\*  
– Ось бачиш, який ти! Собі взяв великий шматок м'яса, а мені залишив маленький.  
– А ти як би зробила?  
– Я, звичайно, взяла б собі маленький.  
– Ну, а чого ж ти тоді кричиш, я тобі такий і дав!  
\*\*\*  
Розмова дох друзів:  
– Я тут подумав і вирішив, що хочу хом'яка.  
– Але ж за ним треба доглядати, стежити, прибирати, регулярно годувати, міняти воду, грати з ним.  
– Тоді я хочу стати хом'яком.

## Гороскоп

- ОВЕН**  
Захищайте свої інтереси та рішуче йдіть до бою. Занадто багато розумів можуть викликати неспокій та роздратування. Чудова можливість вийти з кризи.
- ТЕЛЕЦЬ**  
Час для навчання, точності у деталях та міри в усьому. Можлива поява нових залицяльників, очікуйте гарний період. Жалість до себе може вам заважати.
- БЛИЗНЮКИ**  
Ви стоїте на перепутті, тому тільки від вас залежить, як повернеться ситуація. Проявіть стриманість, сховайтеся в підпілля. Снапах пристрасті може завадити планам.
- РАКИ**  
Нехай туман невідомого вас не лякає. Ідеальний час, щоб поглиблювати взаємопорозуміння, проводити час з коханими. Подорож також буде гарною ідеєю.
- ЛЕВ**  
Вам доведеться по максимуму сконцентрувати свою увагу та прислухатися до інтуїції. На перший план можуть вийти чуттєві та сердечні питання.
- ДІВА**  
Поведінка певних людей з вашого оточення може неприємно вас вразити. У справах очікуйте на прогрес, що особливо актуально для нових починань.
- ТЕРЕЗИ**  
Людина, налаштована до вас дружно, може допомогти відкрити вам певні таємниці. Приймайте допомогу та пропонуйте свою. У вас є сили, щоб здійснити бажане.
- СКОРПІОН**  
Придивіться, чи не бажає вам хтось зла. Є підвищений ризик небезпеки, тому відкладіть усі сумнівні або надто сміливі справи. Працюйте над собою.
- СТРІЛЕЦЬ**  
Життя може підкинути вам подарунок. Для тих, хто нещодавно закохався, цей період буде сповнений романтизму. Усе може бути не таким, як вам здається.
- КОЗЕРІГ**  
Чим скоріше візьметься за справи, тим скоріше отримаєте результати. Забудьте слово «вагатися». Сміливо втілюйте свою волю та не бійтеся бути амбітним.
- ВОДОЛІЙ**  
Хай всі дії будуть обережними. Є шанси отримати незапланований дохід. Пориньте у приємні та гармонійні стосунки із своєю другою половинкою.
- РИБИ**  
Ваше життя сповниться новою. Але занадто рано прогнозувати, до чого це може призвести. Врегулюйте стосунки вашого серця та голови.

**ЛОМБАРД**  
CASH BOX  
МЕРЕЖА  
Чесний та простий відсоток  
0,6% в день  
Зкайдіть та переконайтесь у найвигідніших умовах і відчуйте переваги.  
Вул. Руська, 39 ; вул. Злуки, 33 ; тел. 40-02-22  
www.cashbox.ua

**Спадкова ясновидиця**  
**ІВАННА**  
ПРОВОДЖУ ОБРЯДИ:  
- на безшлюбність  
- на одержання роботи та фінансових потоків  
- з любовної магії  
- Гадаю на картах ТАРО  
- діагностую по фото  
- знімаю пристрій, наврочення, віноць безшлюбності  
- роблю любовні привороти, повертаю козаних  
- заговорю від пияцтва без відомої і присутності п'яниці.  
Захист від магічного впливу  
Приймаю особисто в Тернополі (068) 968-72-80, (093) 564-05-50

**СКЛАД МАТРАЦІВ**  
ДОСТАВКА МАТРАЦІВ БЕЗКОШТОВНА  
(096) 00-111-00  
**КВАРТИРИ ПОДОБОВО**  
**ПОМІСЯЧНО**  
(096) 00-777-00