



**ВОНИ ЩОДНЯ РЯТУЮТЬ
ДИТЯЧІ ЖИТТЯ**

с. 6

СЕРЕДА
13 травня 2020



№19



**ЩО ЗАПРАЦЮВАЛО
3 11 ТРАВНЯ**

с. 4-5

1
блок



Газета є членом Всесвітньої Газетної Асоціації

ПОВНОЛІТТЯ — ЗА ГРАТАМИ: ТЕРНОПОЛЯНКУ ПІДОЗРЮЮТЬ У ВБИВСТВІ

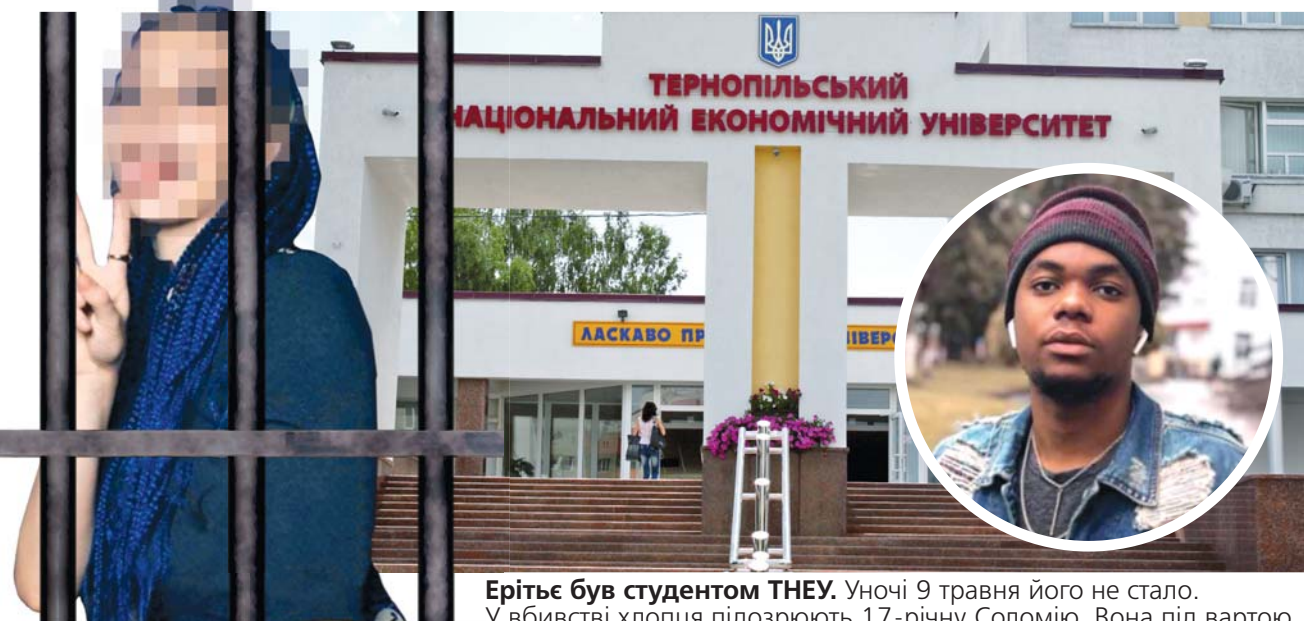
► 24-річного студента з Конго, який навчався на другому курсі в ТНЕУ, убили вночі 9 травня. У злочині підозрюють Соломію, якій днями виповнюється 18

► Знайомі дівчини не можуть повірити, що відмінниця і хороша дитина могла скоїти вбивство

► Друзі вбитого кажуть, що хлопець був дуже порядним і ввічливим

► Що сталося між Соломією та Ерітьє?

с. 3



Ерітьє був студентом ТНЕУ. Уночі 9 травня його не стало. У вбивстві хлопця підозрюють 17-річну Соломію. Вона під вартою

РЕКЛАМА

ТЕРНОПІЛЬ БУДКОНТРОЛЬ **ПАЙОВА ЧАСТКА**

Луча Ківецького - Тролейбуса

- будівництво комфорт-класу
- індивідуальне опалення
- клас енергозбереження «А»
- підземний паркінг
- персональний підхід

ЦЕГЛЯНИЙ БУДИНОК

офіс: вул. Київська, 7Д, тел.: (067) 128-51-71, (0352) 42-00-14, сайт: www.bud-control.te.ua

БРУК-ТОН
виробник бруківки

www.brukton.com.ua

☎ (067) 208 72 48 📍 м.Тернопіль, вул.15 Квітня, 1

**У ЗВ'ЯЗКУ З КАРАНТИНОМ
ВІДДІЛ ОГОЛОШЕНЬ ПРАЦЮВАТИМЕ**
пн.10.00-16.00, вт. 9.00-13.00

усі оголошення прийматимемо за тарифом 25 грн. (виділеним шрифтом)
тел.: (098) 477-12-70, (0352) 23-52-03, (0352) 23-53-27

ср. - сб. телефонувати за номером (096) 729-20-18

**COVID-19:
ДОСТАВЛЯЄМО НОВИНИ
БЕЗПЕЧНО**

1 Газету друкуємо автоматизованою машиною, не торкаючись її руками

2 З друкарні упаковану газету забирають водії та передають кур'єрам

3 Кур'єри в масках, та рукавичках доставляють газету до ваших домів

4 Газету можна придбати і у продуктових магазинах

Оформлюй передплату за телефоном (097) 87 99 611

В ОБЛАСТІ МІЛЮТЬ РІЧКИ ТА СТАЄ МЕНШЕ ЗАПАСІВ ПРІСНОЇ ВОДИ

Проблеми ■ Зниження рівня води фіксують екологи у всій Україні і на Тернопільщині. Малі водойми вже починають пересихати, а підприємства досі неконтрольовано використовують воду. Що є причиною маловоддя та які заходи допоможуть це зупинити? Відповіді на ці питання шукала «RIA плюс»

ФЕДІР ВОСІНСЬКИЙ, 096-46-81-758,
FEDIR.VOSINSKYI@GMAIL.COM

Хоч усі ми і перебуваємо на карантині, глобальні проблеми від нас нікуди не поділися. За місяць-два можемо спостерігати суттєве зменшення кількості водних ресурсів: висихають малі водойми та річки, а також зменшується площа підземних вод, каже еколог Леонід Бишюра. За останні десятиліття такого ще не було.

ВОДОЙМИ ЩЕ Й ЗАБРУДНЮЮТЬ

Пан Леонід вважає, що причиною зміни кількості водних ресурсів є маловоддя, яке спричинили декілька факторів: зміна кліматичних умов, адже останні нормальні зимові опади були ще у 2013 році, неконтрольований процес витрачання води у сфері виробництва сільськогосподарської продукції та відсутність очисних споруд практично у всіх районних центрах Украї-

ни. Інша проблема — це те, що ніхто не контролює санітарні та водозахисні зони, а також узбережжя русел річок.

— Якщо говорити саме про Тернопіль, то річка Серет — одна з головних водних артерій міста — дуже забруднена з боку громад та сіл, які розташовані вище за течією річки. Потрібно, перш за все, домовитися, яким чином ми проведемо регулювання рівня води в Сереті, а для цього скоординуватися з іншими громадами, — зауважує Леонід Бишюра. — Також необхідно оглянути стан берегової лінії річки і провести виховну роботу з тими громадами та селами, які неконтрольовано забруднюють водойму. Так, якщо говорити про тернопільський Став, то попередні дослідження показали, що біологічне забруднення у нас вже відбувається на ділянці, коли Серет потрапляє у Став.

Україна за рівнем забезпеченості прісною водою знаходиться в «червоній зоні» у Європі, тобто



Серет — дуже засмічена річка, говорять екологи

постачання прісної води незадовільне, додає він. Існують навіть прогнози, що за певний період ми будемо імпортувати воду.

Є РІЧКА, ЯКА МОЖЕ ЗНИКнути

Останнім часом дійсно вчені спостерігають зниження рівня води в басейнах річок Дністер та Дніпро, продовжує еколог Орест Сінгалевиц.

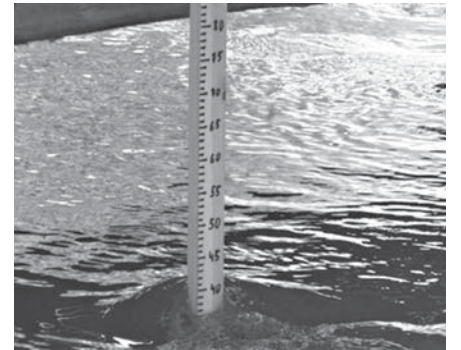
— Нам довелося вжити обмежувальні заходи, наприклад, заборонити спуски води у водоймах області в літній та весняний період. Ми запропонували також сектору державного агентства водних ресурсів у Тернопільській області зупинити режим роботи водних об'єктів, якими передбачено спуски води у літньо-весняний період, — каже еколог.

Орест Сінгалевиц пояснив, що є річі, на які людина може вплинути, наприклад, процеси водокористування, а є річі, на які ми вплинути не можемо — обміління та зникнення малих водойм. Найяскравішим прикладом слугує обміління річки Довжанка, що протікає в межах Тернопільського та Зборівського районів. Річка зникає через відсутність опадів.

ЯК ОХОРОНЯЮТЬ ВОДНІ РЕСУРСИ?

Регіональна комісія з питань ТЕБ та НС при Тернопільській ОДА 30 квітня розглянула питання щодо використання водних ресурсів та встановлення оптимальних режимів роботи водних об'єктів в умовах низької водності.

У результаті комісія прийняла низку рішень:



Екологи кажуть, якщо не вжити заходів щодо збереження чистоти та рівня води у водоймах, то за декілька років ми будемо постачати прісну воду з-за кордону

■ терміново ліквідувати сміттєзвалища в прибережних зонах річок;

■ забезпечити контроль наповнення водосховищ і ставків загального водокористування;

■ посилити контроль за створенням водоохоронних зон і прибережних захисних смуг тощо.

Про ці та інші рішення регіональний офіс водних ресурсів у Тернопільській області повідомив на своїй сторінці у Facebook.

Екологи закликають тернополян та жителів області економити кожний літр води. Пам'ятайте, що в умовах маловодності важливо зберігати річки чистими. Якщо водні ресурси використовувати нерационально, то цілком можливо, що на Тернопільщині буде клімат, як на Півдні України, кажуть експерти.



Тарас Малюжинський. Уже шість років він безкоштовно вчить тернополян англійської

Учитель з Канади безкоштовно допомагає тернополянам вивчити англійську

ОЛЬГА ТУРЧАК, 097-16-14-150,
OLIATUR9@GMAIL.COM

■ Тарас Малюжинський, батьки якого народились на Тернопільщині, зараз живе у Канаді. Свою малу батьківщину він не забуває. Уже шість років поспіль чоловік проводить навчання з англійської мови для тернополян на волонтерських засадах.

— Я щороку приїжджаю у Тернопіль. У обласній бібліотеці в нас діє розмовний клуб англій-

ської мови. Також відвідую Зарваницю та Заздрість, — розповідає пан Тарас. — Я планував приїхати навесні, але через пандемію це неможливо. Тож, якщо все буде добре, наступну поїздку планую на липень.

Тарас Малюжинський розповідає, що у клуб запрошують людей, хто вже має середній чи вищий рівень володіння англійською.

— Ми обговорюємо актуальні питання світу, — говорить вчи-

тель. — До прикладу, 7 травня участь в нашому клубі брали представники з чотирьох країн світу. Ми плануємо обговорювати теми еміграції, кліматичних змін у світі, тему здоров'я та безпеки. Я прибічник того, щоб не просто говорити, а заціпати важливі теми. Нам у XXI столітті потрібно критично мислити.

Участь у клубі безкоштовна. Конференції відбуваються щочетверга.

Як зареєструватися

Дати проведення занять:
14.05, 21.05 та 28.05.

Як приєднатися:
переходьте за посиланням
bit.ly/2YPUdmX;
введіть ID зустрічі
848 3655 1914 (meeting ID);
введіть пароль 020025
(password)

ГАРЯЧА ЛІНІЯ «20 ХВИЛИН»

Сьогодні на гарячій лінії «20 хвилин» чергує журналіст Федір Восінський. Зі своїми запитаннями та інформацією ви можете звернутися за телефоном 43-00-50, 43-00-56 або надіслати їх нам на електронну адресу 20hvylyn@gmail.com.



Редакція «RIA плюс» та «20 хвилин» 43-00-50
Пожежно-рятувальна служба 101
Поліція 102
Швидка медична допомога 103
Аварійна газу 104, 51-51-26
Аварійна водоканалу 52-51-17, 25-26-10

ДОВІДКОВА ІНФОРМАЦІЯ

Аварійна тепломереж 25-48-10
Аварійна електромереж 52-24-66
Гаряча лінія міської ради 067-351-57-10
Довідкова залізничного вокзалу 47-22-46
Довідкова автовокзалу: АС на Живова - 23-63-56, АС-2 на Білогірській - 52-79-29

Цілодобова стоматологічна служба 52-06-09
Чергова аптека 24-22-70, 26-93-88
Управління Держпродспожислужби - 52-01-45
Управління транспортних мереж 52-15-14
Муніципальна інспекція 073-015-1481 (Viber)
Регіональний сервісний центр МВС 51-91-40

УБИВСТВО СТУДЕНТА З КОНГО: ПІДОЗРЮЮТЬ ЮНУ ТЕРНОПОЛЯНКУ

Трагедія ■ Дівчині обрали міру запобіжного заходу — тримання під вартою з правом внесення застави 315 тис. грн. Знайомі не можуть повірити, що відмінниця і хороша дитина могла скоїти вбивство. Коли і де поховать студента Ерітьє — вирішують

ІРИНА БЕЛЯКОВА, 095-875-33-60,
IRYNA.BELYAKOVA@20MINUT.UA

Соломії, яку підозрюють у вбивстві іноземного студента ТНЕУ, днями виповнюється 18. Свій ювілей дівчина проведе за ґратами, адже їй напередодні обрали міру запобіжного заходу у вигляді тримання під вартою. Шоправда, за неї можуть внести заставу — у розмірі 315 тис. грн. — 10 травня 2020 р. у Тернопільському міськрайсуді розглянули клопотання про застосування запобіжного заходу підозрюваній у вигляді тримання під вартою з визначенням застави 315 тис. грн., — повідомила суддя-спікер Тернопільського міськрайонного суду Анна Мостецька. — Протягом 5 днів може бути подана апеляція до Тернопільського апеляційного суду. Повний текст ухвали буде оголошено через 5 днів.

Нагадаємо, 24-річного студента з Конго, який навчався на другому курсі в ТНЕУ, вбили вночі 9 травня.

Співмешканка чоловіка розповіла бригаді швидкої допомоги, що він пішов провадити друзів, а пізніше вона виявила його мертвим у кімнаті.

У вбивстві іноземного студента правоохоронці підозрюють 17-річну дівчину. Її зафіксували камери спостереження.

Соломію, яку запідозрили у вбивстві, затримали. Камери відеоспостереження поруч з місцем вбивства показали, як дівчина на таксі їде додому.

Дівчина, як вдалося нам дізнатись від власних джерел, буквально днями зустріне своє повноліття. Проживала вона разом з мамою у Тернополі, на «Сонячному». Однак дев'ять класів закінчила у школі в Глибочку.

ВІДМІННИЦЯ, ДО ЦЕРКВИ ХОДИЛА — ХОРОША ДИТИНА

— Сім'я хороша, шоправда, батька Соломійка не мала — кілька років тому через проблеми з серцем він помер, — розповіли односельці з Глибочка. — Мама — дуже порядна жінка.

Працює у Тернополі (нам відоме місце роботи і дані жінки, однак з етичних міркувань ми їх не наживаємо — прим. авт.).

Відмінниця, до церкви ходила, дуже хороша дитина, принаймні була, коли проживала у Глибочку — тільки так відгукуються про Соломію односельці.

— Що там сталося — ми точно не знаємо, повірити в те, що це зробила Соломія — ну, це просто неможливо, — кажуть люди. — До 9-го класу вона вчилася у нашій школі. Так, вона була одна з найкращих учнів. До церкви ходила сама — вони недалеко від храму жили. У нас просто у всіх шок. Ми не можемо повірити...

У поліції офіційно про підозрювану не розповідають, однак нам стало відомо, що коли Соломію затримали, вона була в поганому стані. Підозрюють — там могли бути і алкоголь, і наркотики. Офіційних висновків експерта поки що немає.

Як опинилася в той фатальний вечір на «Дружбі» — поки невідомо. Кажуть, Ерітьє запросив її у гості на квартиру, яку знімав.

«Невимовно шкода... Ерітьє був моїм студентом. Завжди ввічливий, спокійний, розумний, схоплював усе «на льоту»

ТНЕУ СУМУЄ ЗА ЕРІТЬЄ. КАЖУТЬ, ТАКИХ ЗАРАЗ МАЛО

«Сумуємо... Невимовний сум і жаль у нашій інститутській родині — гірка звістка прийшла в Тернопільський національний економічний університет. На 24 році життя відійшов у вічність Люсамба Ерітьє Кайембе, студент 2-го курсу Навчально-наукового інституту міжнародних економічних відносин ім. Б.Д. Гаврилишина, спеціальність «Комп'ютерні науки», — написала на власній сторінці у Фейсбук Ірина Івашук, директор інституту міжнародних економічних відносин ім. Б. Гаврилишина ТНЕУ. — Він був не просто наш студент!!!! Він був дуже вихованою і хорошою людиною!!! За весь час навчання у нього не було проблем, завжди брав активну участь в житті інституту. Це важка втрата для його сім'ї, друзів, нашого інституту і університету! Поділяємо смуток та тугу його рідних і близьких».

«Професорсько-викладацький колектив, координатори англійських програм та студенти Навчально-наукового інституту



Коли і де ховатимуть Ерітьє — наразі вирішують. Через карантин родичі не можуть приїхати в Україну

ту міжнародних економічних відносин ім. Б.Д. Гаврилишина, а також працівники відділу по роботі з іноземними громадянами висловлюють щирі співчуття родині та друзям, — пише Ірина Івашук. — Молимося за його спокій... Спочивай з миром... RIP...»

«СПОЧИВАЙ З МИРОМ, ЕРІТЬЄ...»

Під постом — під сотню коментарів як студентів, так і викладачів. Люди шоковані смертю і в один голос запевняють — Ерітьє був дуже хорошим. І таких зараз мало.

«Невимовно шкода... Ерітьє був моїм студентом. Завжди ввічливий, спокійний, дуже розумний, схоплював усе «на льоту»... R.I.P., — пише Tania Yurchyshyn.

«Це так сумно, чому Ерітьє, він був таким добрим, — пише Nancy Lavigne. — Мій брат з іншої країни, нехай твоя душа спочиває з миром...»

Коли і де ховатимуть Ерітьє — поки що невідомо. Ірина Івашук зараз спілкується з рідною сестрою убитого хлопця, яка теж є другокурсницею вузу, але вчиться на іншій спеціальності.

— Спілкувалися з батьками, вони поки що не визначилися з місцем поховання. Але хотіли б забрати тіло сина додому, в Конго, — розповіла Ірина Івашук. — Чи це за теперішньої ситуації можливо буде зробити —

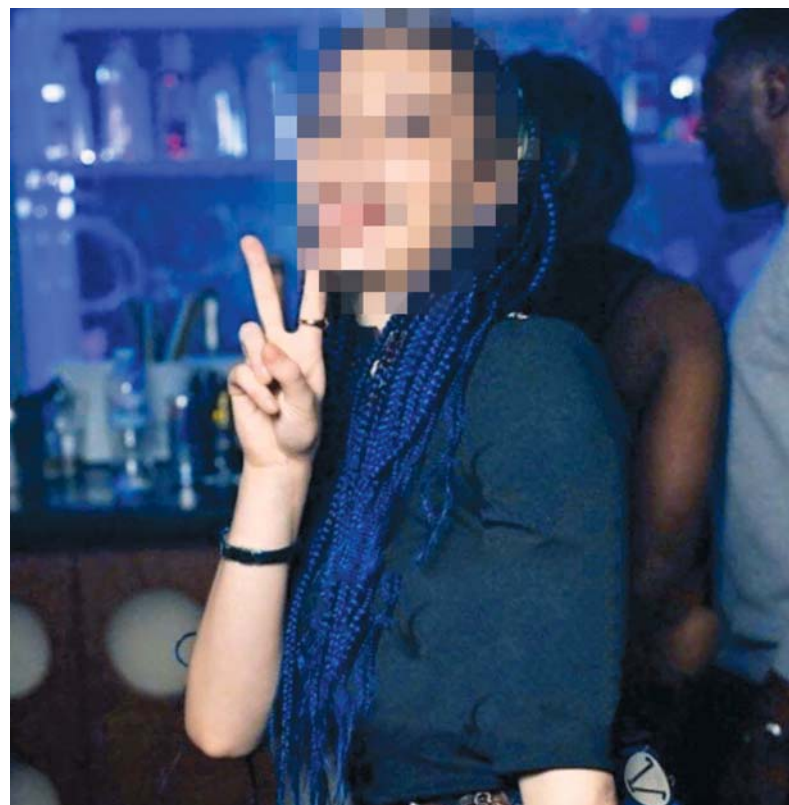
невідомо. Батьки хотіли приїхати до Тернополя, але зараз це також зробити неможливо.

Пані Ірина каже, що чимало часу проводила з Ерітьє, той часто приходив на кафедрі, пили каву, говорили на всі теми. Уперше познайомились близько трьох років тому, коли Ерітьє приїхав до Тернополя та був на підготовчому відділенні. Він прийшов до кабінету і почав говорити англійською, але кілька слів «проскочило» рідною для хлопця французькою мовою. Жінка відповіла, що добре знає французьку. З тих пір спілкування було чимало.

— Він був порядним, відповідальним і дуже справедливим, — каже Ірина Івашук. — І це все для нього було дуже важливим. Спочивай з миром, Ерітьє...

Що ж сталося між хлопцем і дівчиною? Відповідь на це питання шукає слідство.

До слова, це вже не перша смерть іноземного студента. Шість років тому під колесами потяга загинула нігерійка, у неї залишилась маленька донечка. У березні 2016-го на вулиці Замковій збили іноземку, яка навчалася в медуніверситеті в Польщі. У січні 2019-го померла студентка ТНЕУ із Сьєрра-Леоне, у неї виявили чимало хвороб. А в січні цього року наклали на себе руки Бадмус з Гани. Статистики всіх смертей жодна структура не веде. У Тернополі навчається понад 2500 іноземних студентів.



Відмінниця, до церкви ходила, дуже хороша дитина — так відгукуються про Соломію знайомі

КОЛИ ЗАПРАЦЮЄ ГРОМАДСЬКИЙ ТРАНСПОРТ У ТЕРНОПОЛІ

Маршрутки ■ Якщо найближчим часом транспорт не виїде на лінії, водіям доведеться шукати іншу роботу, бо вже хліба нема за що купити, каже дехто з перевізників

ІРИНА БЕЛЯКОВА, 095-875-33-60,
IRYNA.BELAKOVA@20MINUT.UA

Кількість громадського транспорту треба збільшувати з 11 травня, щоб забезпечити людям можливість добиратися до роботи. І кожне місто має розумно підходити до забезпечення роботи громадського транспорту, — про це заявив прем'єр Денис Шмигаль на засіданні Кабміну.

«Громадський транспорт, особливо у великих містах, — це одразу ризик сотень нових хворих, і тут треба діяти поступально і дивитись у першу чергу на питання безпеки, — пише «Економічна правда» з посиланням на слова прем'єра.

Тернопільські перевізники, з якими поспілкувалися журналісти «RIA плюс», кажуть, що готові виходити на роботу і запевняють, що транспорт — у належному стані. Підприємці розповіли, що збитки майже за два місяці простою величезні. Поки водії не звільняються. Про підвищення тарифів не говорять, однак сподіваються на бодай якусь компенсацію з боку місцевої влади.

ЩО ГОВОРЯТЬ ПЕРЕВІЗНИКИ?

Директор КП «Міськавтогостранс» Роман Торожнюк, хоч перебуває у відпустці за власний рахунок, запевняє: транспорт, як і водії, готові до роботи. Якщо будуть

обмеження до 10 осіб у салоні, працювати в таких умовах буде нерентабельно. Проте про підвищення тарифів мова поки не йде. Директор ТОВ «Менс-Авто» Андрій Намака не готовий назвати точну суму збитків, яких зазнало його підприємство, доки транспорт стоїть.

— Зараз займаємось поточним ремонтом транспорту, вже півтора місяця водії є за власний рахунок у відпустці, — каже Андрій Намака. — Збитки серйозні. Автобуси стоять, а потрібно платити за оренду бази, комуналку. Маємо надію, що всі водії повернуться на роботу. Принаймні поки що заяв на звільнення ніхто не писав. Хоча дзвонять, питають, коли виходимо. Бо вже нема за що кусок хліба купити.

Точної відповіді, коли ж транспорт виїде на маршрути, перевізникам ніхто не дає.

— Ми готові працювати, навіть якщо встановлять обмеження з перевезення не більше 10 осіб, хоча втрати будуть суттєвими, — каже Андрій Намака. — Без допомоги з бюджету буде дуже важко. Але ми готові працювати. Транспорт теж.

Як і коли придбають нові автобуси, якими планували в найближчі роки оновити парк, — тепер невідомо. Усе залежить від того, як виходитимуть з карантину. Адже придбати нові автобуси можливо лише за допомогою кредитних коштів. А чи їх видавати-

муть — залежить від того, у якому стані буде економіка.

— Як входили в карантин і возили по 10 людей — понарошували борги за солярку, — каже Андрій Намака. — Борг за паливе складав близько 90 тис. грн. Частково погасили завдяки субвенції за пільговиків. Є в нас і борги за запчастини.

ЗВЕРНУЛИСЯ ЗА КОМПЕНСАЦІЄЮ

Аби отримати бодай якусь компенсацію за вимушену відпустку водіям, керівництво фірми звернулося до центру зайнятості. Там,

«Ми готові працювати, навіть якщо встановлять обмеження з перевезення не більше 10 осіб»

каже Андрій Намака, стільки складнощів, що навряд чи водіям щось компенсують. А люди тим часом дзвонять, що не мають за що хліб купити.

Директор ТОВ «Мега-сервіс» Роман Сполович точних збитків, яких зазнало підприємство за час карантину, не називає. Проте каже, що водії нарікають, що нема за що сім'ї годувати і дехто навіть говорить за звільнення та пошуки нової роботи. Тому, чи вийдуть повним складом із карантину — невідомо.

— Про підняття тарифів мови не було. Про компенсацію — це право міської влади. Так і має бути, — каже Роман Сполович. — Транспорт готовий виїхати в будь-який момент. Люди чекають виходу на роботу, як Божого змишування.



Один з варіантів — можуть дозволити перевезення лише «сидячих» пасажирів. Але точних умов для відновлення роботи транспорту ще не озвучили

Компенсації наразі мають перевізники, які здійснюють спецрейси. Щодо виходу на лінії всього громадського транспорту — про це ще розпорядження від Кабміну не надходило. Тому точної дати відновлення роботи громадського транспорту у Тернополі назвати не можуть, повідомив заступник начальника управління транспортних мереж і зв'язку міськради Антон Марчевський.

— Компенсації наразі відбуваються за виконану роботу, — каже Антон Марчевський. — «Тернопільелектротранс» найбільше задіяний, адже це комунальники. Точний формат виходу з карантину всієї транспортної мережі міста поки невідомий. Як і точна дата.

У міськраді очікують на конкретний документ уряду, де

будуть роз'яснення щодо громадського транспорту. Поки що такого в міськраді немає.

— Вони мають дати загальні рекомендації щодо міського транспорту, інші рішення про перевезення пасажирів будемо приймати на місці, — каже Антон Марчевський. — Скоріш за все, рішенням Штабу і відновлять роботу транспорту. Усе залежатиме від динаміки захворюваності і одужання. Один з варіантів — можуть дозволити перевезення лише «сидячих» пасажирів.

— Нам ще треба розуміти, якщо будуть обмеження щодо кількості пасажирів, яким чином компенсувати ті збитки перевізникам. Вартість проїзду не змінюватиметься. Це питання ніхто не піднімав. Головне питання: «Коли дозволять повноцінно їздити?»

«З ким тоді залишити дитину?» Чи відкриють садочки в Тернополі до 1 вересня

ОЛЬГА ТУРЧАК, 097-161-41-50,
OLIATUR9@GMAIL.COM

■ Головний санітарний лікар України Віктор Ляшко заявив, що до 1 вересня заклади освіти, у тому числі і садочки, працювати не будуть. Проте в управлінні освіти кажуть, що таке рішення згодом ще мають прийняти на місцях.

Як розповідає начальниця обласного управління освіти Ольга Хома, остаточні рішення мають приймати місцеві комісії з техногенно-екологічної безпеки та обласні штаби, що контролюють протиепідемічні заходи.

— Обласний штаб може дати конкретні рекомендації, потім

місцеві органи влади самостійно приймають рішення, — каже Ольга Хома. — Є рекомендації головного санітарного лікаря, рекомендацій Міністерства освіти наразі немає. Усе залежить від кількості хворих на коронавірус. Також я читала звернення керівників приватних садків щодо відновлення роботи, адже коли відбуватиметься послаблення карантину, велика кількість людей вийдуть на робочі місця. Де залишити дітей? Поки ми не виключаємо такої можливості, що садки працюватимуть до 1 вересня.

Те, що остаточне рішення прийматимуть на місцях, підтвердила і керівник міського відділу освіти

Ольга Похиліяк.

— Поки таких рішень немає, — каже вона. — Якщо запрацює малий та середній бізнес, батьки підуть на роботу, то треба відкривати садки. Ми готуємось до цього. Коли таке рішення буде, поки не можемо сказати, бо не знаємо, коли будуть послаблення.

У садочках під час карантину проводять капітальні та поточні ремонти. Триває закупівля деззасобів, засобів індивідуального захисту для працівників та відвідувачів садочків, кажуть в управлінні освіти.

На літній період не планують, що установи будуть закриті, проте

дата початку їх роботи залежить від епідеміологічної ситуації.

У соцмережі Facebook «RIA плюс» запитала тернопільських мам про те, чи підтримують вони відкриття садочків до 1 вересня?

«Варто відкрити хіба для тих, які дійсно не мають, на кого залишити дитину, — пише тернополянка Ірина Корольок. — Потрібно, щоб у групі було небагато дітей. Діти легко можуть підхопити вірус і принести додому. Вони не миють руки так часто і торкаються обличчя, носа, рота...»

Батьки кажуть, що не знатимуть, де залишити дітей.

«Якщо двоє батьків працює, а бабусі також ще на роботі,

то тоді куди дитину? — пише Олена Коваль. — Одному з батьків звільнитись? Чи, можливо, тоді уряд виділить кошти на няню?»

Як розповідає юрист Василь Когут, чи надавати працівникам відпустки, може вирішувати роботодавець. Згідно з п. 3—1 ч. 1 ст. 25 «Закону про відпустки», «відпустка без збереження заробітної плати надається працівникові в обов'язковому порядку, якщо це мати або інша особа, зазначена у ч. 3 ст. 18 цього Закону, а відпустка потрібна для догляду за дитиною віком до 14 років на час оголошення карантину на відповідній території», — йдеться у законі.

ДОЗВОЛИЛИ ПРАЦЮВАТИ. ЧОМУ ВОНИ ВІДМОВИЛИСЯ?

Послабили ■ Рішення про дозвіл надання ургентної допомоги приватними стоматологічними клініками Тернопільський штаб для боротьби з коронавірусом прийняв ще 4 травня. Стоматологи кажуть, що до кінця карантину, ймовірно, не працюватимуть

ОЛЬГА ТУРЧАК, 097-16-14-150,
OLIAUR9@GMAIL.COM

Стоматологи Тернополя об'єдналися та підготували спільне звернення, де вказали, що за даних умов працювати не готові. Хоча наголосили, що деякі їх колеги і без дозволу працювали в час карантину.

Із пунктами про засоби захисту та роботою за записом, стоматологи погоджуються. І наголошують, що запит на надання ургентної допомоги тернополянам є.

Нагадаємо, невідкладну стоматологічну допомогу в Тернополі на початку карантину дозволили надавати лише комунальному некомерційному підприємству «Тернопільська міська поліклініка».

У міськраді ж кажуть, що цей заклад повністю задовольняє запит на надання допомоги. За день клініка приймає не більше 30-ти пацієнтів.

ЗА ЧІЙ КОШТИ МАЮТЬ РОБИТИ ТЕСТИ

— Незрозумілими залишаються питання: «Хто має проводити таке обстеження? З якою періодичністю? Хто саме має тестуватися?» — каже власник приватної стоматологічної клініки в Тернополі пан Володимир. — Весь персонал клініки чи тільки зв'язка — лікар та асистент, які безпосередньо контактують з пацієнтом? Який державний орган має контролювати цей процес? І, головне — на чій «плечі» впаде фінансування такої процедури? Адже проведення тестування на COVID-19 методом ПЛР в приватних лабораторіях нашого міста оцінюється — від 1500 до 2500 грн за один тест.

Стоматологи наголошують, що для інших медичних спеціальностей виконання даної вимоги

прямо протилежне. Для проведення будь-якої медичної процедури саме пацієнт має надати лікарю довідку про проходження ПЛР-тесту. У лікаря такого зобов'язання немає.

ТЕСТИ ТРЕБА РОБИТИ КОЖНИХ П'ЯТЬ ДНІВ

Як розповідають стоматологи, тести їх зобов'язали робити кожних п'ять днів.

— Міська рада дає дозвіл на роботу, тільки у разі проходження всім персоналом клініки тесту ПЛР на COVID-19 кожні п'ять днів за власні кошти, — каже один із дантистів. — А це, на хвилиночку, 2000 грн за тест однієї особи. Тобто, щоб запустити в роботу один кабінет у складі стоматолог, медсестра та асистент,

Стоматологам дозволять працювати, якщо ж вони робитимуть тести на коронавірус. Але вони не задоволені

потрібно кожних п'ять днів платити 6000 грн за тестування. А якщо в клініці не один кабінет? Хто має за ці тестування платити? Плюс вимога уряду під час праці в умовах карантину забезпечити всю цю бригаду ЗІЗ (захисні окуляри, щиток, маска ступеня захисту ffr2, захисний комбінезон) на ту ж бригаду з трьох людей, це далеко перевищує 3000 грн. Отже, прийом одного пацієнта вже влітає в копійку. І більшість приватників вже готуються до нових реалій і правил прийому, закуповуючи ЗІЗ. Але вимога ПЛР тестування кожних 5 днів — за межами добра і зла. Не знаю, яка ціна має бути на послуги для пацієнта, щоб персонал



ФОТО: З ВІЛЬНИХ ДЖЕРЕЛ

Стоматологи кажуть, що жодних роз'яснень щодо роботи їм не дали. Та й умови, озвучені в рішенні, виконати нереально

клініки міг в місяць роботи витрачати тисячі доларів на тести.

У міськраді кажуть, що тести стоматологи можуть зробити або в обласному лабораторному центрі, або ж за власний рахунок.

— Така вимога запроваджена тільки рішенням Тернопільського штабу. В інших обласних центрах, навіть у районах Тернопільської області, керуються дійсними наказами МОЗ та Кабінету міністрів, в яких такого пункту немає, — каже стоматолог. — Більше того, навіть у пік епідемії в інших країнах, таких як Іспанія, Італія, де відсутня державна стоматологічна допомога, ні на один день не припинялося надання невідкладної стоматологічної допомоги клініками усіх форм власності. Оскільки право на доступ до будь-якої кваліфікованої медичної допомоги є одним з основних прав людини.

«НЕ ДАЛИ ЧІТКИХ РОЗ'ЯСНЕНЬ»

Окрім того, стоматологи скажуться, що у останньому пункті рішення незрозумілі для них умови.

— Тут теж виникли питання, що потребують роз'яснень, — каже пан Володимир. — Яких саме інших санітарних та протиепідемічних заходів, згідно з якими наказами МОЗ? Хотілося б більше ясності та конкретики. Враховуючи вище сказане, приватно-практикуюча стоматологічна спільнота міста Тернополя, наразі, не готова приступити

навіть до ургентного прийому своїх пацієнтів (незважаючи на високий запит на допомогу), не маючи викладених на папері, у вигляді офіційних документів, чітких та зрозумілих принципів роботи в умовах карантину, які повинні стосуватися стоматологічних ліцензіатів всіх форм власності і на єдиних умовах.

Журналістка «RIA плюс» поспілкувалася з чотирма власниками стоматологічних клінік міста. Лікарі кажуть, якщо виконуватимуть усе — ціна на послуги зросте у кілька разів.

МОЖЛИВО, ПОСЛАБЛЕННЯ ВВЕДУТЬ ПІСЛЯ НАСТУПНОГО ЗАСІДАННЯ ШТАБУ

У Тернопільському штабі для боротьби з коронавірусом кажуть, що наразі рішення залишається тим, яке є та радять читати його уважно. Про кожних п'ять днів тестування там не йдеться.

— Наш штаб керується постановою Кабінету міністрів, — кажуть у штабі. — Можливо, буде інше засідання, на якому розглядатимуть це питання. Ми усі маємо пристосуватись до життя з коронавірусом. Це стосується і стоматологів. Є також інші приватні заклади, які потерпають від пандемії.

Засідань штабу після його прийняття не було, а отже, нових рішень чи роз'яснень поки не оприлюднювали. Можливо, пом'якшення будуть після прийняття відповідної постанови Кабміну та засідання місцевого штабу.

КОРОТКО

Можна йти в парки

■ На черговій спільній зустрічі представників місцевого самоврядування та лікарів-епідеміологів обговорили, як повинне запрацювати місто з 11 травня. З понеділка, 11 травня, розпочали роботу: ■ заклади громадського харчування з наданням послуги «на виніс» за попереднім замовленням; ■ перукарні та салони краси; ■ ательє, ремонт предметів особистого вжитку, магазини непродовольчих товарів, агропромислові ринки; ■ офісні приміщення; ■ пункти прийому вторсировини; ■ бібліотеки, музеї; ■ можна відвідувати парки та сквери. Однак підприємці, які запрацюють з 11 травня, для своєї роботи мають гарантувати безпеку своїм працівникам та відвідувачам.

Бювет відкриють після карантину

■ Після закінчення карантину планують відновити і роботу бювету на бульварі Куліша, повідомляють у міській раді. Його ремонтують, однак відкривати не поспішають, адже там є скупчення людей. Тому з понеділка він ще не працюватиме.

Із 13 травня запрацюють два ринки

■ Деякі тернопільські ринки готуються розпочати роботу в умовах карантину вже з 13 травня, повідомляє пресслужба міськради. Ідеться про продовольчі ринки, які відповідають вимогам Міністерства охорони здоров'я: ■ ТзОВ Тернопільський міський ринок ЛТД; ■ ТзОВ ВІП-МАРКЕТ («Овочевий ринок»). Керівники ринків готуються до початку роботи та проводять переобладнання приміщень необхідними елементами захисту: захисними екранами, забезпеченням засобів дезінфекції. Керівництво ринку «Оріон» вирішило поки не відновлювати роботу.

Що повинні мати стоматологи для роботи:

- наявність довідки про результати аналізів обстеження на коронавірус методом ПЛР;
- робота медперсоналу в спеціалізованій (захисний комбінезон, окуляри, маски, щиток);
- робота за попереднім запи-

сом, не більше одного пацієнта в кабінеті;

- дотримання інших санітарних та протиепідемічних заходів в умовах карантину, відповідно до наказів МОЗ України.

ЩОДНЯ РЯТУВАТИ ДИТЯЧІ ЖИТТЯ — ЦЕ ЇХНЄ СПРАВЖНЄ ПОКЛИКАННЯ

Історії ■ Медсестри міської дитячої лікарні щодня віддають частинку своєї душі, аби допомагати дітям та їх матерям. Їхня робота часто залишається не оціненою, але вони не уявляють свого життя без неї. Адже, що може бути важливіше за дитяче здоров'я?!

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

Більшість загального обсягу роботи у медичних закладах лежить на їхніх тендітних плечах. Їм не страшні ні безсонні ночі, ні ризик інфікуватися. У їхніх серцях живуть співчуття та милосердя, адже вони небайдужі до страждань маленьких пацієнтів. Саме медсестри 12 травня відзначають своє професійне свято.

До речі, Генеральна асамблея охорони здоров'я прийняла рішення оголосити 2020 рік Міжнародним роком працівників сестринських та акушерських служб. Україна підтримала ініціативу Всесвітньої організації охорони здоров'я. У зв'язку з цим Міністерство охорони здоров'я України оголосило 2020-ий Роком медсестринства в Україні.

У КНП «Тернопільська міська комунальна дитяча лікарня» працює 412 медичних сестер. Вони присвячують свої життя допомозі матерям та дітям, здійснюють шеплення, асистують лікарям у проведенні найскладніших операцій,

надають екстрену медичну допомогу, виконують великий спектр маніпуляцій та процедур, дають медичні рекомендації і не тільки, зауважує заступник директора з медсестринства Галина Юрик.

— Усі медичні сестри лікувального закладу є дуже чуйними, щирими та ласкавими, адже вони працюють з найціннішим скарбом нашого життя — дітками. Коли малеча хворіє, дуже важливо знайти правильний підхід, зняти напругу у батьків. Це так приємно бачити щирі, добрі та лагідні дитячі оченята, які довірилися нам. І заради них хочеться робити все можливе і неможливе, — ділиться пані Галина.

З нагоди професійного свята ми зібрали кілька життєвих історій тернопільських медсестер. Усі вони — з різних відділень, але їх об'єднує любов до своєї роботи та бажання допомагати іншим. Безумовно, це лише поодинокі історії. І в одному тексті не втиснути розповіді про всіх. Але, без сумніву, кожна медична сестра заслуговує на подяку за свою нелегку працю.



Найціннішим скарбом нашого життя є дітки. Медсестри щодня рятують і малюків, і їх матерів



ПЕРЕХОДЬТЕ НА СТОРІНКИ
У INSTAGRAM ТА FACEBOOK



Привітання

Привітання з Днем медичної сестри від директора КНП «Тернопільська міська комунальна дитяча лікарня» Андрія Артимовича:

— Вам люди довіряють найдорожче — здоров'я і життя. Ви — з відповідальністю ставитеся до свого обов'язку і з відкритим серцем хвилюєтеся за кожного пацієнта. Ви невтомно працює-

те і в час епідемії коронавірусу. Ви разом з іншими медиками — на передовій боротьби з цією недугою.

Я вітаю усіх медичних сестер Тернопільської міської дитячої лікарні з Вашим Днем. Хай Бог дарує Вам здоров'я, божого благословення та усіх ласк.

Дякую за Вашу невтомну працю, низький Вам уклін.

Марія Жук працює у лікарні з дня її відкриття

Є люди, які живуть, марять своєю професією попри всі труднощі, з якими доводиться зустрічатися. Пані Марія Жук — старша медична сестра інфекційного діагностичного відділення. Вона працює у дитячій лікарні понад 40 років, з першого дня її відкриття. На посаді старшої медсестри відділення — уже 34 роки.

— Мені було 18-ть, тоді я прийшла на роботу у дитяче соматичне відділення. Потім пішла у декретну відпустку, а вже у 89-му році відкрили інфекційне відділення на базі дитячої лікарні. Відтоді і донині я працюю тут. Колектив у нас дуже гарний, дружний, професійний. Знаєте, за роки роботи різне траплялося, було важко, а деколи і дуже важко. Але бажання звільнитися ніколи не виника-



ло. Навіть не уявляю себе без нашого відділення, — зізнається пані Марія.

За роки медсестринства Марія Жук завоювала авторитет у колег. Її шанують та прислухаються. Зараз вона виконує більш адміністративну роботу.

Але і медичну справу не забуває, бо як можна когось навчити, якщо сам того

не знаєш?

Сумно те, що праця медсестер, як і загалом усіх медиків, навіть лікарів, не дуже шанується. Низькі зарплати, за які вони змушені виживати. Пані Марія мріє, що колись її колеги матимуть гідну оплату праці.

Та навіть незважаючи на мізерні зарплати, усі вони продовжують щодня виконувати свої обов'язки та рятувати життя, бо інакше просто не можуть.

— Важко емоційно дивитися на дитячі страждання, бувають різні пацієнти. Коли з гематології привозять — неможливо спокійно пропускати крізь себе. Ті, хто не мають в серці доброти чи милосердя, тут працювати не зможуть, — говорить медсестра.

Тетяна Пупко: «Дуже незручно працювати у костюмах»

Медична сестра Тетяна Пупко 16-ий рік поспіль працює в інфекційному відділенні. За цей час багато чого змінилося, особливо зараз, під час пандемії наше життя перевернулося з ніг на голову.

— Зі страхом, ризиком йдемо на роботу. Адже чи не в кожній вдома — діти, рідні, яких не хочеться наражати на небезпеку. Але тоді вмикаєш здоровий глузд, бо знаєш, що ти мусиш виконувати роботу, допомагати іншим. Дякувати за те, що лікарня забезпечила нас гарний захист, костюми, респіратори, усі необхідні засоби. Є чіткий план, розроблені алгоритми, як діяти, — розповідає пані Тетяна. — У кожному боксі

є червона, зелена зони, де ми знімаємо всі костюми, дезінфікуємо їх, себе та сумлінно виконуємо всі процедури, адже кожна з нас усвідомлює, що від персональної відповідності залежить здоров'я колег, наших рідних, усіх, хто нас оточує.

Звісно, працювати у костюмах непросто, дуже спекотно, дихати важко, у кількох парах рукавичок складно виконувати маніпуляції. Тоді на допомогу приходять колеги, які завжди підтримують. За це пані Тетяна дуже вдячна кожній медсестрі.

Звичка усе обробляти, стерилізувати приросла і в повсякденному житті.



Удома теж доводиться дезінфікувати поверхні, килимки, часто мити руки.

Вона вітає всі колег з професійним святом. Дякує усім людям за допомогу, а той, хто критикує — може спробувати день попрацювати у костюмі.

Світлана Філіпчак: «Хвороби молодшають, бережімося»

З кожним роком хвороби молодшають, тому здоров'я потрібно берегти ще з дитинства, наголошує старша медична сестра другого педіатричного відділення Світлана Філіпчак. Раніше тут була спеціалізація — алергологія.

— З кожним роком пацієнтів стає все більше. Дуже багато діток нині мають різні алергії — від продуктів харчування, контакту з різними побутовими засобами тощо. З важкими станами йдуть до нас, наприклад, де є набряк Квінке, неможливо зарадити самостійно. Без

кваліфікованої допомоги не обійтися, — розповідає пані Світлана.

Завдяки збільшенню фармацевтичних засобів, нині лікувати алергію стає легше, та й ускладнень менше. Найважче, каже медсестра, часом знайти мову з батьками, пояснити, чому так важливо прислухатися до думки лікарів, а не черпати інформацію з форумів у інтернеті.

Але це робочі моменти, які швидко стираються з пам'яті. Коли дітки одужують, це в рази приємніше. То окрилює, каже пані Світлана.



Оксана Якимів: «Дитячі смерті неможливо забути»



Робота у кожному відділенні є надзвичайно важливою та потребує великих фізичних та емоційних ресурсів. Оксана Якимів 25 років працює у відділенні анестезіології та інтенсивної терапії, 15 із них — на посаді старшої медсестри. Більшість пацієнтів мають різноманітні ускладнення, тут головне — швидко та правильно діяти. Адже це може вартувати життя. А дитячі смерті, каже медична сестра, забути неможливо.

— Пам'ятаю, як на другому у житті чергуванні померли двоє діток, для мене це була катастрофа, але змирилася з тим, що деколи ми не можемо допомогти,

хоча і робимо все для того необхідне. З роками стала ще більш чутливішою до людського болю та страждань. Коли стається щось трагічне — ми плачемо, але так, щоб ніхто не бачив, — каже вона. Емоційно робота не є легкою, але залишається улюбленою. Звісно, хочеться, щоб про медиків згадували не тільки в період епідемії, каже медсестра.

— Дякуємо за ті умови праці, які нам покращують у лікарні, щирим людям, які просто кажуть: «Дякую». Тоді крила виростають і хочеться сіяти ще більше доброти у цьому світі, — говорить пані Оксана.

«КРИЧИТЬ З ВІКНА НА ДІТЕЙ»: ЯК РЕАГУВАТИ НА ПРОЯВИ АГРЕСІЇ

Весняне загострення ■ Тернополянка Людмила щовесни спостерігає «весняне загострення» у сусідки. Та пережила велику втрату, у ДТП загинули її чоловік та дитина, але вона не змогла змиритися із цим, у неї порушився психічний стан. Як реагувати, коли ви бачите людину, яка поводить дивно, як діяти, коли потрібно допомогти, а коли — і викликати поліцію?

ФЕДІР ВОСІНСЬКИЙ, 096-46-81-758,
FEDIR.VOSINSKYI@GMAIL.COM

— Недалеко від дому, де живе ця пані, знаходиться дитячий майданчик, і малюки раніше змушені були часто слухати її крики та лайки, — каже пані Людмила. — Сусіди її шкодують та кажуть, що вона нікого не образить. Вони говорять, що раніше вона викидала з вікна свої речі, але зараз того немає. Весною крики цієї жінки почастішали.

Пані Людмила розповіла, що ті, хто живе в одному будинку з її сусідкою, уже звикли, однак незнайомі люди дійсно жахаються і бояться. Її раніше возили на лікування, і це допомогло на деякий час, однак ненадовго.

«НЕ КРИТИКУЙТЕ, А ПОСТАРАЙТЕСЯ ЗАСПОКОЇТИ»

Поліцейський-психолог Михайло Козюк впевнений, що в ситуації, коли ви стали свідком агресії людини з «весняним загостренням», варто не критикувати її, а висловити слова підтримки.

— Варто заспокоїти людину, сказати, що є багато важких життєвих ситуацій, але вони тимчасові. Життя продовжується, і воно завжди буде приносити позитивні та хороші барви, — каже психолог. —

Не ображайте людську гідність особи та не говоріть, що людина погана чи хвора. Тоді не буде певної підтримки негативного її стану.

Пан Михайло радить спілкуватися з людиною лише словами емоційної підтримки. Однак, якщо ви бачите, що людина несе загрозу комусь, або ж собі, варто звернутися до спеціалістів.

— Старайтеся якось допомогти такій людині, якщо ви живе не далеко від неї, і вона живе сама, або ж поговоріть з її родичами, — пропонує він.

З настанням весни, коли людина бачить, що все оживає та розквітає, у неї змінюється емоційний фон, вважає психолог. Дехто переносить це абсолютно нормально, а декому важко внаслідок того, що він був фактично в замкнутому просторі та ізоляції. Коли така людина виходить на вулицю, то не знає або не може контролювати свої думки та емоції стосовно інших.

ЯК ДІЯТИ, КОЛИ СТАЛИ СВІДКОМ АГРЕСІЇ?

— Якщо ви, наприклад, гуляли з дитиною, і вона стала свідком агресії людини з «весняним загостренням», варто пояснити, що це людина, якій тимчасово погано. Все минеться, все буде

добре. Поясніть, що така особа не є причиною злості, — каже Михайло Козюк. — Відмежуйте свою дитину від агресії тої людини.

Якщо ж вашу дитину дійсно якось налякали, попередьте ту людину, що до неї застосують жорсткіші заходи впливу, наприклад, вплив поліції, або ж попередьте, що ви будете змушені фізично захистити себе та свою дитину.

Психолог Андрій Дзіковський радить обдумати всі свої дії, перед тим як щось робити. Якщо ви, наприклад, прогулювалися вулицею і побачили, що людина

«Спробуйте навідатися до людини у квартиру. Ви станете для неї авторитетом, тоді вже вона може послухати і навіть довіритися»

кричить без причини на дітей, ви можете зробити їй зауваження. У такому випадку будьте готові до того, що саме ви можете стати об'єктом агресії з боку людини з «весняним загостренням». Або ж ви можете пройти повз.

— Якщо у вас є така самотня сусідка, у якої «весняне загострення» спробуйте до неї навідатися у квартиру. Ви можете стати для неї авторитетом, а тоді вже вона може вас послухати, — каже Андрій Дзіковський. — Ви можете якось подбати про таку людину, висловити підтримку.

«СКАЖІТЬ ДИТИНІ, ЩО ВИ ЗАВЖДИ ЇЇ ЗАХИСТИТЕ»

Якщо ваша дитина стала об'єктом викриків, агресії з боку людини із порушенням психіки, але при тому не кричить та не проявляє зустрічну агресію.



З настанням весни у людей змінюється емоційний фон. Декому важко це пережити внаслідок ізоляції. Така людина не може контролювати емоції

— Якщо ви знаєте, що дитина винна в ситуації, постарайтеся розібратися та пояснити, що вона зробила не так. Поясніть їй, що так робити не можна, — каже пан Андрій. — Якщо ж ваша дитина ні в чому не винна, то ваша задача — пояснити, що це не в ній проблема. Розкажіть їй, що є такі люди, які можуть на неї накричатися, навіть якщо вона нічого поганого не зробила. Поясніть, що таким людям треба вміти протистояти, і поки ваша дитина ще маленька, то її захисником будете ви.

Андрій Дзіковський вважає, що причинами загострення може слугувати відсутність прийняття та згоди в тій ситуації, яка у людини склалася. Зазвичай, люди не люблять виходити із зони

комfortу, а як наслідок, вони відчувують певну заздрість до тих людей, які не такі як вони, або живуть по-іншому.

ЯКЩО Є АГРЕСІЯ — ВИКЛИКАЙТЕ ПОЛІЦІЮ

Заступник головного лікаря обласної психоневрологічної лікарні Надія Фарійон розповідає, що станом на 5 травня збільшення кількості людей з психоневрологічними захворюваннями поки немає. Хоча загострення станів все-таки припадає на цей період.

Якщо є психічне захворювання — це питання здоров'я. Якщо є агресивні прояви, то люди можуть викликати поліцію, а правоохоронці — швидку медичну допомогу, повідомляє речниця міської ради Мар'яна Зварич.

Як схуднути, коли бал правлять гормони

ДІАНА ОЛІЙНИК, 067-346-52-39

■ Наш зовнішній вигляд, стан шкіри, волосся, постава, фігура — це результат процесів, які відбуваються в нашому організмі, бо якщо щось не так, буде набрякле обличчя з нездоровим кольором, мішки під очима, тьмяне волосся. Зовнішня краса — це результат внутрішніх процесів, зазначає дієтолог Оксана Скиталінська.

Гормон кортизол задуманий природою для того, щоб м'язи мали максимальну силу, кров приликала до серця і м'язів, відбувався викид глюкози, щоб людина мала силу і вижила, коли на неї чекає небезпека, розповідає лікар.

— І коли жінки беруть на себе такі функції, як бути керівником, робити чоловічу роботу, жити в постійному стресі, то це не проходить безслідно. Якщо гормону забагато, це проявляється в тому, що ми погано спимо, сон важкий, ми постійно невиспані, росте жир на животі, про який в народі кажуть «не від котлет, а від років», але насправді це від кортизолу. І поступово з'являється виснаження наднирників, бо кортизол синтезується в наднирниках. Високий рівень кортизолу тягне за собою ряд інших проблем. Ми можемо ходити до косметолога і робити суперпроцедури, але наша

шкіра буде старіти, незважаючи на постійні походи до косметолога, будуть шершаві лікті і т.д., — каже вона.

Другий важливий компонент — наш сон. Влітку особливо важливо використовувати маску на очі, щоб раніше світло не заважало сну. Саме вночі, починаючи з 23–24 години утворюється дуже важливий гормон — мелатонін. Він приходить в організм на зміну кортизолу. З восьмої ранку до восьмої вечора — кортизол, а потім до ранку — мелатонін. Цей гормон допомагає відновлювати наші тканини. Якщо мелатоніну недостатньо, буде

переважати кортизол і будуть виснажуватися наднирники. А це має погані наслідки, зокрема в тому, що високий рівень кортизолу викликає резистентність до дії усіх інших гормонів, які діють на організм — гормонів щитовидки, статевих гормонів і т.д.

Ще один важливий гормон — інсулін. Він допомагає постачати до клітин глюкозу. Також він допомагає обміну всіх речовин, не лише вуглеводів. Якщо постійно буде його високий рівень, так само як і високий рівень кортизолу, то будуть посилюватися запальні процеси, будуть пошко-

джуватися судини, порушуватися синтез усіх гормонів, що буде проявлятися в поганому самопочутті.

— Здоровій людині харчуватися часто не потрібно, — наголошує дієтолог Оксана Скиталінська. — Це потрібно лише людям, які мають певні проблеми, наприклад, після операції, після опіків і т.д. Здоровим це не потрібно. Бо щоразу, коли ми поїли навіть білкову їжу, підвищується рівень інсуліну. Високий рівень інсуліну відразу блокує дію інших гормонів підшлункової, і це заважає використанню жиру як енергії. Тому нам важко схуднути.

82-РІЧНА БАБУСЯ БОЇТЬСЯ ВИЙТИ З ДОМУ, БО НЕ МАЄ МАСКИ

Ізольована від світу ■ Пані Нелі Новіковій — 82-а роки. Вона живе сама і вже майже два місяці старається не виходити на вулицю, бо боїться захворіти на коронавірус. Допомогти їй нікому, тому вона звернулася в редакцію «RIA плюс» з проханням придбати їй захисні маски

ФЕДІР ВОСІНСЬКИЙ, 096-46-81-758,
FEDIR.VOSINSKYI@GMAIL.COM

Пенсіонерка живе в однокімнатній квартирі в одній з дев'ятиповерхівок Тернополя. Виходити далеко пані Неля боїться, тому що із засобів захисту у неї тільки саморобна марлева маска та зимові рукавички

ТЕЛЕФОНУВАЛА НА ГАРЯЧУ ЛІНІЮ — НЕ ВЗЯЛИ ТРУБКИ

— Я виходжу в магазини та аптеки тільки тоді, коли закінчуються ліки чи продукти. Або прошу когось... Влада говорить, щоби пенсіонери телефонували на гарячу лінію, і вони допоможуть, а там трубки не беруть, — говорить пенсіонерка. — Я вже давно живу сама. Чоловік помер ще 30 років тому, один син понад десять років живе в Німеччині, а інший у Тернополі, однак він має інвалідність та пересувається на милицях і приходиться до мене не може.

Неля Новікова розповіла, що дзвонила на багато гарячих ліній, але ніде їй не відповідали. Випадково вона побачила номер редакції «RIA плюс», зателефонувала, і тут їй відповіли. Журналісти привезли їй продукти, захисні маски та рукавички. За що вона дуже вдячна.

Насправді історія цієї жінки — одна з багатьох, про які нам невідомо. Адже насправді ми не знаємо, скільком літнім людям потрібна ваша допомога, скільком бракує елементарного — продуктів, води чи ліків. Не всі мають дітей, не всі можуть допомогти... Не всіх можуть підтримати просто словом, слухною порадою чи настановою.

«ЗУСТРІЧАЮ ГОСТЕЙ В МАСЦІ, ЯКІЙ ПОНАД 25 РОКІВ»

— У мене є маска, яку я пошила сама, і рукавички прості, а в ма-

газині я вже на них одягала ті одноразові. Без маски я не виходжу — боюся, бо якщо захворю, то за мною нікому доглянути, — говорить пані Неля. — Маю саморобний спиртовий антисептик, ним я дезінфікую руки.

Коли пенсіонерка приходить у квартиру, то одразу дезінфікує руки, а маску та рукавички має та стерилізує. Попри свій вік, вона старається захистити себе навіть удома і дуже часто прибирає в квартирі та на спільному коридорі.

З ПРОДУКТАМИ ДОПОМАГАЮТЬ ЗНАЙОМІ

Кілька тижнів пані Неля взагалі не виходить надвір. Вона купує продукти на кілька тижнів, аби зайвий раз не наражати себе на небезпеку.

У Нелі Новікової залишилося багато знайомих ще з часів, коли вона працювала в Галицькому торговому домі. Тепер вони живуть в селах, але інколи навідується до пенсіонерки. Та допомагають, привозять продукти.

— У Тернополі немає проблем з продуктами, та й мені мої знайомі інколи допомагають та привозять зі своїх господарств молоко або картоплю, — каже вона.

«ЖИВУ ЗА РАХУНОК СУБСИДІЇ І НЕ СКАРЖУСЯ»

Син пані Нелі десять років тому поїхав працювати до Німеччини, там і залишився. Зараз у нього є своя родина, і інколи він приїжджає в гості до пенсіонерки. Однак через карантин бачилися вони з сином останній раз ще на Різдво. Він не забуває про матір і телефонує по два-три рази на тиждень.

Пані Неля поділилася, що син фінансово майже не підтримує її, але не через те, що не може. Вона сама не хоче брати у нього гроші, бо розуміє, що сину треба годувати свою родину.

— Я не скаржуся. Пенсії від держави, звісно, не вистачає, але рятує субсидія. Її вистачає, щоб сплатити комунальні послуги, а за кошти, які залишилися, я і живу. До наступної пенсії має вистачити.

РОСІЯНКА, ЯКА МАЙЖЕ ВСЕ ЖИТТЯ ЖИВЕ НА ЗАХІДНІЙ УКРАЇНІ

Неля Новікова народилася в Росії у Курській області, але через роботу чоловіка вона переїхала на Львівщину, де проживала довгий час. Пізніше держава виділила їй сім'ї квартиру в Тернополі, де вона живе і досі.

— У ті часи ніхто з Росії на Західну Україну їхати не хотів, але ми з чоловіком ризикнули. Спочатку чоловік працював у Ходорові, потім в Красному, що також на Львівщині. Нам пощастило, тому що оточували нас завжди добрі та приємні люди. Пізніше, коли ми з чоловіком оселилися в Тернополі, то зі Львівщини до нас продовжували приїжджати в гості старі знайомі.

«Я не скаржуся. Пенсії від держави, звісно, не вистачає, але рятує субсидія. Її мені вистачає, щоб сплатити комуналку»

Останнім місцем роботи пані Нелі був Галицький торговий дім. Там вона працювала 18 років, до виходу на пенсію.

«У ЦЕРКВУ НЕ ХОДЖУ, ХОЧ ВОНА І ПОРЯД»

Неля Новікова розповіла, що до карантину в церкву навідувалася нечасто, тільки на великі свята. Для неї немає різниці, в церкву якого патріархату піти.

— Я не вибирала церкву, у мене вона під боком. Яка різниця, куди піти помолитися?

Зараз пенсіонерка взагалі не ходить на церковні богослужіння. Каже, що якщо захоче послухати, то просто відкриває вікно.

«КАРАНТИН ЗАКІНЧИТЬСЯ НЕСКОРО»

— Я бачу, як люди постійно ходять вулицею, не дотримуються карантину, звісно, якщо вони будуть і надалі так робити, то карантин закінчиться нескоро. У нашому домі люди майже не виходять на двір, — говорить пані Неля.

Якщо дотримуватися застережень лікарів і старатися не виходити на вулицю, то коронавірус можна перемогти. Усе залежить від самих людей і тернополян, зокрема, впевнена пенсіонерка.



Пенсіонерка розповіла, що масці, у якій вона зустрічає гостей, уже понад 25 років



Антисептик та рукавички пенсіонерка не купувала, а зробила вдома



Колишні колеги навіть надрукували листок з невідкладними службами, аби пані Неля у випадку необхідності завжди знала, до кого звернутися

Куди можуть звернутися пенсіонери за допомогою

У Тернополі за адресною допомогою можна звертатися
■ Тернопільський міський територіальний центр:
23-56-52;
067-530-59-06;

23-56-68.

■ «Телефон довіри» (для психологічної підтримки) — 43-31-00.
■ Тернопільська міська організація Товариства Червоного Хреста — 43-76-09.

КАВ'ЯРНІ ТА МАФИ ПРАЦЮЮТЬ. ЧИ БЕЗПЕЧНО ТАМ КУПУВАТИ ЇЖУ?

Ми перевірили ■ У Тернополі ввели послаблення карантинних норм. Дозволили працювати закладам громадського харчування, кав'ярням, МАФам з вуличною їжею тощо. Журналісти «RIA плюс» дізналися, як працюють ці заклади, чи безпечно там харчуватися та як карантин вплинув на ціни

ВАДИМ ЄПУР, ФЕДІР ВОСІНСЬКИЙ, 068-066-80-96, VADIMEV15@GMAIL.COM

Хоча МАФам з вуличною їжею, кав'ярням та іншим закладам громадського харчування дозволили працювати, відновили роботу не всі. У місті ще чимало різних закладів та кіосків, які не почали роботу. Найбільше таких біля Центрального ринку та автовокзалу, адже потік людей там невеликий.

ЯК ПРАЦЮЮТЬ ЗАКЛАДИ

У центрі Тернополя — багато кав'ярень та МАФів повернулися до роботи, щоправда, працівники кажуть, що клієнтів у них стало значно менше. У деяких кав'ярнях працює лише один робітник. І відвідувачів пускають по одному. На вході — антисептики. Заходити в кав'ярні можна лише в масках.

Деякі заклади працюють, однак всередину відвідувачів не пускають. Люди чекають на замовлення на вулиці. Найбільше людей на Театральному майдані біля МАФів з кавою та вуличною їжею. Однак асортимент значно зменшився. Як кажуть працівники, раніше основною частиною клієнтів була молодь — студенти та школярі. Через карантин — ні тих, ні інших майже немає, до того ж, не всі можуть дозволити собі каву чи хот-дог, адже для багатьох настали скрутні часи.

— Випити каву в самому закладі, на жаль, не можна, тому що ризик зараження в такому випадку буде більшим, — каже бариста однієї з кав'ярень Світлана. — Ми продаємо каву тільки з собою. Кожні півгодини дезінфікуємо приміщення та поверхні. Трубочки до кави та стіки з цукром ми даємо в «торбинках». Працюємо в масках та рукавичках. На зміні зараз одна людина працює, хоча раніше було дві. Це все для того, аби працівники не контактували один з одним.

Бариста розповіла, що відвідувачів у них менше, ніж зазвичай, але все залежить від погоди. Кав'ярня також змінила і свій режим роботи. Тепер тернополяни не зможуть придбати каву вночі, адже заклад працює з 8.00 до 20.00.

У одному з МАФів з їжею працівниця Вікторія розповіла, що в заклад відвідувачі повинні заходити по одному. Якщо одна людина знаходиться біля каси, то інша має почекаати біля дверей.

— У нас заборонено вживати їжу в закладі, тобто зараз ми працюємо як магазин, — каже Вікторія. — Через меншу кількість відвідувачів, готової продукції ми також робимо менше. Раніше було двоє працівників, але зараз лише один. Продукції тепер значно менше, готуємо по мінімуму, бо мало людей. Багато постій-

них клієнтів повернулися до нас, але все одно людей мало, не так як до карантину.

В одному з фаст-фудів кажуть, що людей небагато, але клієнти раді, що є можливість перекусити та випити кави. Працівниця Ольга розповіла, що в приміщенні, де вони працюють, може знаходитися не більше шести людей. Відвідувачів не так багато як раніше, але вони є. Так, 7 травня Ольга нарахувала всього 50 відвідувачів. До карантину покупців було в кілька разів більше.

— Люди задоволені, що ми відкрилися, — каже Ольга. — Наразі ми працюємо лише на винос, у закладі їжу вживати заборонено. Ніхто не обурюється, що їжу можна брати лише на винос. Люди з розумінням поставилися до цього рішення.

Щоб зайти до приміщення, потрібно мати маску. Є антисептики для працівників та для клієнтів.

— Ми працюємо в рукавичках та медичних масках, приміщення провітрюємо та регулярно проводимо прибирання з дезінфікуючими засобами.

Випити напій у самому закладі не можна, тому що ризик зараження буде більшим. Продають каву лише на винос, трубочки та стіки дають у торбинках

Працівники сподіваються, що вони можуть продовжувати свою роботу і посилення карантину не буде, адже два місяці довелося сидіти без роботи. Хтось навіть відкладає чайові «На поїздку на море».

ЧИ ПІДНЯЛИ ЦІНИ?

Хоча МАФі та кав'ярні не працювали майже два місяці, ціни поки не піднімали. Усе залежить від власників. Дехто вважає, що ціни можуть підскочити, однак не одразу, щоб не налякати своїх клієнтів, яких і так небагато.

Не змінилися і ціни на гарячі напої в різних магазинах. Їм також дозволили продавати напої, які готують за допомогою кавових апаратів.

У місті можна побачити багато людей з кавою, які поспішають на роботу або просто відпочивають.

Вартість вуличної їжі та напоїв відрізняється. У середньому, американо з молоком можна купити за 25 гривень. Класичний хот-дог — 20–25 гривень. Однак у невеликих магазинах каву з апарату можна купити дешевше — 16–20 гривень, щоправда вибір напоїв у невеликих магазинах не такий великий. Різні сендвічі, паніні, круасани коштують 25–35 гривень. Шаурма, залежно від начинки та розміру, — від 30 гривень.



На вулицях міста можна зустріти людей, які задоволені, що нарешті їм вдається купити улюблену каву



У закладах їсти не можна, придбаний десерт береде з собою



У кав'ярнях та кафе залишилися знижки та акції для клієнтів, їх скасовувати не планують



Біля МАФів з вуличною їжею можна побачити черги людей у масках

РЕКЛАМА

Перевірені міні-трактори за доступними цінами

- БЕЗКОШТОВНА ДОСТАВКА по області
- ГАРАНТІЯ І СЕРВІС
- КРЕДИТ
- ОПЛАТА ПРИ ОТРИМАННІ

Деталі за телефонами

(067) 672-62-96

(063) 134-64-34



www.minitractor.automoto.ua

ЯК СПЛАНУВАТИ СВІЙ БЮДЖЕТ ТА ПОЧАТИ ВІДКЛАДАТИ ГРОШІ

Поради ■ Під час карантину чимало тернополян змушені були піти у відпустку, або отримують лише частину заробітної плати. Як грамотно спланувати сімейний бюджет, аби вистачало, на власному прикладі розповіли тернополяни

ВАДИМ ЄПУР, 068-066-80-96,
VADIMEV15@GMAIL.COM

Карантин змусив багатьох переглянути свої витрати. Дехто продовжив працювати, і витрати зменшилися, тож є можливість відкласти гроші на майбутнє. А хтось перебуває у відпустці за власний рахунок. Тому відкладати нема чого.

ЩО РАДЯТЬ ТЕРНОПОЛЯНИ

Ми запитали у тернополян, як вони планують свій місячний бюджет та що радять іншим, щоб почати грамотно розпоряджатися своїми фінансами.

Підприємниця та волонтерка Христина Шкула рекомендує спершу кілька місяців простежити за вашими витратами — скільки та на що ви витрачаєте. Тоді можна буде говорити про накопичення.

— У першу чергу, варто провести «інвентаризацію» і почати щоденний облік руху ваших коштів, — каже Христина Шкула. — Так можна побачити реальну картину ваших справ. Після того, як ви знаєте свої витрати — можна планувати свій бюджет. Насправді, це дуже обширна та індивідуальна тема. Кожен планує свої витрати по-своєму. Але є багато інструментів та схем, які допомагають вам спланувати витрати.

Існує багато різних програм, які можна обрати для себе, враховуючи ваші доходи та витрати.

— Однозначно, варто відкладати хоча б 10% доходів на так зва-

ну «подушку безпеки», — радить Христина. — Це ця сума, яку ми платимо собі про всяк випадок. Ми самі бачимо, що сталося з карантинном. «Подушка безпеки» — це гроші саме на такі випадки. Якщо у вас немає доходу, або він різко зменшився, то ви можете жити кілька місяців завдяки цим запасам. Хтось має запас на півроку, хтось на місяць. Краще мати заощадження хоча б на 3 місяці проживання. Звичайно, ці гроші не варто витрачати без потреби. Краще мати окрему «скарбничку», з якої ви можете взяти гроші на якісь свої потреби. Якщо є хороший дохід, то можна говорити про більші суми заощаджень. Коли ваша «подушка безпеки» сформована, можна заощаджувати гроші, які ви можете використати в майбутньому. Коли ваш капітал уже більш-менш сформований, його варто інвестувати та отримувати пасивний дохід.

Копірайтер Юрій Гаврилюк радить розділити ваш бюджет на «порції» та встановити щоденний або щотижневий ліміт.

— Почати планувати бюджет спершу важко, — каже Юрій. — Кілька разів я намагався якось рахувати свої витрати, записувати їх, заощаджувати, але через кілька днів це набридає. Я працюю в інтернеті. Мій дохід залежить лише від того, скільки я виконаю замовлень. Я пишу різні статті, довідки тощо. Тому я почав занотовувати все в окремому документі — скільки я заробив, скільки витратив, скільки маю



Христина Шкула рекомендує спершу кілька місяців простежити за вашими витратами — що купуєте та на яку суму



Якщо ви хочете купити дорогу річ — варто завчасно це спланувати, щоб це не було ударом по вашій кишені, радить Юрій Гаврилюк

відкласти. Найкраще простежити за витратами можна тоді, коли ви маєте щоденний бюджет. Наприклад, я розділив свій заробіток на 30 днів, і в день у мене виходить 300 гривень у кишені. Однак я ці гроші не маю куди витрачати. Реально мені потрібно 150 гривень. Решту я відкладаю. Однак не завжди можна використати і той денний бюджет. Залишок можна відкладати окремо, а можна використати наступного дня.

Якщо ви хочете купити дорогу річ — варто завчасно це спланувати, щоб це не було ударом по вашій кишені.

— Якщо мені щось потрібно купити, завчасно планую свої витрати, — каже Юрій Гаврилюк. — Якщо гроші потрібно витратити на непередбачувану ситуацію — у мене є гроші на такі випадки, які я не чіпаю без зайвої потреби. Однак як би ви добре все не планували та не розписували, бувають різні ситуації, які можуть повністю змінити ваші витрати. Тому головне правило, якого доводиться притримуватися, — не витрачати гроші на непотрібні речі, перед покупкою кілька днів подумати, чи треба воно мені. Ну і не заощаджувати на їжі — це найгірший вид економії. Не треба купувати все найдешевше, бо тоді заплатите своїм здоров'ям.

А от у багатьох студентів проблеми з фінансами були ще задовго до карантину. На стипендію в 1300 гривень жити важко, тому треба розумно її використовувати. Не всі можуть вижити без допомоги батьків або підробітку. Студентка Тернопільського національного економічного університету Оксана Жук каже, що після початку карантину її витрати зменшилися. Однак

на одну стипендію вижити все одно важко.

— Єдиний мій дохід — 1300 гривень стипендії, — розповідає студентка. — Хоча б 10% стараюсь відкладати. Щомісяця 250 гривень маю відкладати на дорогу додому. Живу в гуртожитку і щомісяця треба платити за інтернет. Платимо зі своєю співмешканкою. На це потрібно 60 гривень. Ще близько 10% — на дрібні витрати — каву, подарунки друзям. Подорожі я планую заздалегідь. На них відкладаю 20–30%. Ну а потім — зуби на поліцію.

Щоб контролювати витрати, Оксана радить нотувати свої витрати та планувати їх заздалегідь.

— Краще записувати, скільки витратили, — каже студентка. —

На доларовому депозиті багато не заробиш, однак ви будете більш певні в тому, що не втратите заощадження

Є спеціальні додатки. У магазин варто ходити з фіксованою сумою та завчасно складати список, що потрібно купити, щоб не витрачати більше, ніж запланували. Зараз я купую лише товари першої необхідності та продукти, тому мої витрати зменшилися.

КУДИ ВКЛАДАТИ ЗАОЩАДЖЕНІ ГРОШІ

Дехто на відкладені гроші купує іноземну валюту, щоб не втратити заощадження, якщо гривня ослабне. Однак для початківця краще відкрити депозит, радить Христина Шкула. Так ви отримаєте відсотки за ваші накопичен-

ня. Депозит можна відкрити як у гривнях, так і в доларах чи євро. Однак якщо депозит у гривні буде давати +10–15% річних, то депозит у доларах — не більше 2%.

Дехто з депозитом у гривні має пасивний дохід, однак якщо гривня знецінюється, то можна втратити більше, ніж ви заробили. На доларовому депозиті багато не заробиш, однак ви будете більш певні в тому, що не втратите заощадження, якщо для гривні настануть скрутні часи.

Також варто зауважити, що банки можуть надавати депозити з можливістю дострокового розірвання договору, однак відсоткова ставка тоді нижча. Є договори, що ви не можете скористатися коштами до закінчення терміну депозиту. Можна відкрити кілька рахунків на певний період, щоб у вас була можливість при непередбачуваних ситуаціях використати свої заощадження.

ЯК СТЕЖИТИ ЗА ВИТРАТАМИ

Окрім нотаток у блокноті, можна використовувати спеціальні мобільні додатки. Вони є як для Android, так і для iOS. Журналіст «RIA плюс» знайшов чимало різних додатків. Хоча їх величезна кількість, їх функціонал дуже схожий. Вам потрібно обирати категорію та вносити суму, яку ви витратили. Можна створити свої категорії та додати до основного списку. Наприклад, на їжу, на ліки, на транспорт, на відпочинок, на одяг тощо.

Ви також можете бачити діаграми ваших витрат. Це дає добре зрозуміти, куди ви витрачали гроші впродовж місяця та де можна заощадити. Однак вам доведеться звикати не забувати записувати свої витрати.



— Єдиний мій дохід — 1300 гривень стипендії. Хоча б 10% стараюсь відкладати, — розповідає студентка Оксана Жук

ТЕРНОПОЛЯНКА САМА ВИРОСТИЛА ПОНАД 300 ВИДІВ ФІАЛОК

Захоплення ■ Тернополянка Наталія Гевко не уявляє свого життя без фіалок. Розпочинала з кількох вазонів на підвіконні. Зараз має їх кілька сотень. Як правильно доглядати за квітами, вона розповіла читачам «RIA плюс»

ОЛЬГА ТУРЧАК, 097-161-41-50,
OZIATUR9@GMAIL.COM

Квіткарка Наталія Гевко говорить, що фіалки — це справа для душі, хоча й зізнається, що часу вони займають чимало. Привітна та усміхнена жінка каже, що кожна квітка потребує любові.

— Кілька років тому ми з чоловіком мали таку домашню невеличку колекцію фіалок, — розповідає пані Наталія. — Тоді я думала, що це багато, але за теперішніми мірками розумію, що це був лише початок. Стояли кілька вазонів на підвіконні, але вони пропали, і на певний час ми залишили це захоплення.

Любов до фіалок взяла своє, жінка не могла жити без захоплення. Взятась їх знову садити.

«КУПИЛИ ПОЛИЧКИ, БО НА ПІДВІКОННІ НЕ ПОМІЩАЮТЬСЯ»

— В один момент я захопилась більше, ніж планувала, — каже квіткарка. — Розпочинали ми приблизно з сорока сортів, а потім помітила, що на підвіконні вони не поміщаються. Тому ми купили стелаж спеціально для них, потім ще один. Тож зараз у квартирі Гевків три стелажі та підвіконня — у фіалках.

Також для квітів купили діодні лампи, бо на стелажі їм бракує світла.

— Колекцію я збирала для душі. Не на продаж, — ділиться жінка. — Зараз якщо маю зайві листочки чи діточок квіток, то можу продати їх, бо мені не потрібно, щоб були однакові. Але суто на продаж не вирощую.

МАЙЖЕ ВСІ КВІТИ ВИРОСТИЛА З ЛИСТОЧКА

Пані Наталія розповідає, що фіалки розмножуються листочками. Тому практично усі рослини вирощує з них. Від листочка до першого цвітіння проходить рік-півтора, залежно від сорту.

— Я купую свіжозрізані листочки, і з них вже вирощую квіти, — продовжує пані Наталія. — Спочатку потрібно почекати, поки листочок вкоріниться, потім — коли у нього виросте так «дітка», і лише потім їх треба висаджувати.

Пані Наталія каже, що часу квіти забирають чимало, але воно того варте, бо вони милують око і тішать кожного разу, коли зацвітають.

— Ми часто спілкуємось у соцмережах з дівчатами, які теж займаються фіалками, — говорить вона. — Багато хто ділиться публікаціями людей, які виводять нові сорти. Звісно, хочеться щоразу поповнити свою колекцію. Є сорти, яких я б хотіла, але новинки коштують досить дорого. Це може бути навіть 200 гривень за листочок. Зараз розумію, що це досить дорого, і через певний час він подешевшає. Тому краще почекаю або пошукаю щось інше.

«НЕ ТАК СКЛАДНО, ЯК ЗДАЄТЬСЯ»

— При правильній агротехніці не так складно доглядати за рослинками, як здається, — каже тернополянка. — Я купую спеціальний ґрунт, німецький професійний торф'яний, фірми «Класман».

Як і кожній рослині, фіалці по-

трібно «дихати». Тому ґрунт пані Наталія радить вимішувати із пінопластовими кульками або агроперлітом. Тоді коріння рослини зможе насичуватись киснем.

Також квіти потребують правильного освітлення.

Найкраще фіалки тримати на підвіконні, але зверніть увагу, щоб сонце не обпікало листки. Вікно потрібно затінити або листком паперу, або приклеїти до шибки вікна тиль з допомогою мильного розчину.

Для гарного цвітіння фіалка потребує освітлення впродовж 12–13 годин на добу.

«Квіти забирають чимало, але воно того варте, бо вони милують око і тішать кожного разу, коли зацвітають»

ЯК ПЕРЕСАДЖУВАТИ ТА ПОЛИВАТИ

Ідеально, за словами пані Наталії, пересаджувати фіалки раз на півроку.

— Свіжий ґрунт наситить рослину свіжими елементами, він не забивається, — каже жінка. — Коли при пересадці забираємо старе коріння, рослина відрощує нове та набирає нової сили.

Потрібно стежити за тим, щоб ґрунт не пересохав, але і не заливати рослину. Двічі на рік ваші квіти також можна обробити захистом від шкідників, адже фіалки полюблюють їсти деякі види кліщів.

Окрім того, рослину потрібно підживлювати. Зараз пані Наталія замовляє підживку фірми Peters в інтернет-магазині.

— Для фіалок, як і для всього живого, найголовніше, це любов, — каже пані Наталія. — Вони все розуміють і якщо відчують догляд, то обов'язково віддячать вам квітами.



АРХІВ НАТАЛІЇ ГЕВКО

Пані Наталія разом із чоловіком Володимиром. Жінка каже, що чоловік розділяє її захоплення квітами



Наталія Гевко-Буняк обожнює квіти. І хоч фіалки — її улюблені, від інших вона не відмовляється



Усі фото квітів робить донька пані Наталії. Через красу квітів дівчина почала займатись фотографією професійно

ЗА ЦІНАМИ НА ПРОДУКТИ ТЕПЕР СТЕЖАТЬ. ЧИ СТАЛО ДЕШЕВШЕ?

Супермаркети ■ Карантин вплинув не лише на ціну засобів захисту, антисептиків та ліків. Через ажіотаж на деякі товари почали зростати ціни. Люди масово скуповували гречку, цукор, туалетний папір та все, що довго зберігається. «RIA плюс» порівняла ціни на товари першої необхідності у трьох найбільших мережах супермаркетів

ВАДИМ ЄПУР, 068-066-80-96,
VADIMEV15@GMAIL.COM

Хоча дефіциту на окремі товари не було, в магазинах та аптеках почалося подорожчання. Зросли в ціні ті товари, на які був найбільший попит — медичні маски, антисептики, гумові рукавички, крупи, цукор, сіль тощо. Однак безпідставне зростання цін вирішив зупинити уряд.

СКІЛЬКИ КОШТУЮТЬ ПРОДУКТИ ПЕРШОЇ НЕОБХІДНОСТІ

Через карантин та великий попит на окремі товари, у деяких магазинах почали зростати ціни на деякі з них. Особливо це помітно на прикладі таких товарів: цибуля, часник, імбир, лимони. Якщо цибуля до карантину коштувала в середньому 8–10 грн/кг, то зараз — 17–20 грн/кг.

Ціна на гречку також підскочила, а от на деякі інші крупи, борошно, макарони — не змінилася.

Журналіст «RIA плюс» дізнався актуальні ціни на 10 соціально значущих продуктів харчування, які визначив уряд, у трьох мережах супермаркетів міста: АТБ, «Сільпо» та NOVUS. А також порівняв вартість цих

продуктів до та після введення регулювання цін.

ЧИ ДЕШЕВШАЮТЬ ПРОДУКТИ?

Після того, як уряд запровадив регулювання цін на продукти першої необхідності, вони почали дешевшати. Однак у деяких магазинах вартість певних товарів не змінилася, а то й подорожчала на кілька гривень.

Борошно вищого гатунку подешевшало у всіх мережах супермаркетів на 2–5 гривень. Молоко також — майже на 2 гривні. Вершкове масло стало дешевшим на 2–6 гривень.

Найбільше подорожчала гречка в одному з супермаркетів — майже на 7 гривень. Деякі товари подорожчали на гривню. Тому масового падіння цін на продукти не сталося.

Однак деякі товари, які не увійшли до списку першої необхідності, що встановив уряд, також почали дешевшати. Зокрема, соняшникова олія від українських виробників подешевшала на 1–2 гривні, сіль — на гривню, рис — майже на 4 гривні.

ЧИ Є ДЕФІЦИТ?

Хоча на початку карантину люди масово скуповували в супермаркетах товари першої необхідності, за час карантину

шалений попит на гречку та туалетний папір зменшився. Як помітив журналіст «RIA плюс», у жодному з супермаркетів немає порожніх полиць, як це було ще місяць тому. Деякі товари, на які попит найбільший, вивозять у торговельний зал та навіть не викладають на полиці, хоча люди вже не так активно їх розкуповують.

Однак все ж більшість купує продукти на кілька днів, щоб зайвий раз не ходити у супермаркет.

— З початку карантину я купую продукти на 5–7 днів, — каже тернополянин Володимир. — Купую крупи на тиждень, цукор, м'ясо, масло, олію, фрукти та овочі. Звичайно, раз у два дні доводиться йти до магазину

Деякі товари, яких немає у списку, що склав уряд, також подешевшали. Це олія, рис, хліб тощо. Дефіциту немає

за свіжим хлібом, але у супермаркет ходжу рідше. Дефіциту я не помітив, хоча раніше багато полиць були порожні. Зараз люди вже трохи заспокоїлися.

Про те, що дефіциту на продукти немає, а ціни почали знижуватися, заявив міністр розвитку економіки України Ігор Петрашко.

— У нас продуктового дефіциту немає, за цінами — були коливання в кінці березня, але як тільки ми почали моніторинг з 1 квітня, зростання цін у більшості товарних груп не відбувається, навпаки, йде зниження, — каже міністр.

Також Ігор Петрашко заявив, що запаси пшениці в Україні перевищують вдвічі рівень минулого року. Тому не дивно, що



У деяких супермаркетах є оголошення, що окремі товари продають за ціною постачальника, однак ціни «без націнки» вищі, ніж в інших супермаркетах



У супермаркетах немає порожніх полиць. Продукти швидко завозять у залу та розкладають на місця

саме на борошно, макарони, хлібобулочні вироби ціни почали знижуватися.

ХТО СТЕЖИТЬ ЗА ЦІНАМИ?

Стежити за зростанням цін уряд планував доручити Держпродспоживслужбі ще у квітні, однак з того часу постанови не було. У головному управлінні Держпродспоживслужби в Тернопільській області кажуть, що наразі вони не здійснюють контролю за цінами в магазинах та аптеках.

— З того часу, як з'явилась інформація про те, що Держпродспоживслужба буде контролювати ціни, офіційно постанови про це не було, тому наразі ми цим не вправі займатися, — коментують там. — Окрім продуктів, у переліку є і деякі непродовольчі товари, за якими мав би здійснюватися контроль, але наразі це не покладено на нашу службу.

Спеціалісти Держпродспожив-

служби у складі мобільних груп перевіряють продовольчі магазини, аптеки, АЗС, банки тощо. Від початку карантину перевірили понад 3000 закладів. Хоча перевіряти ціни Держпродспоживслужба в області не може, спеціалісти перевіряють дотримання режиму вологого прибирання, провітрювання та дезінфекції приміщень, нанесення розмежувальних ліній, наявність засобів індивідуального захисту, дезінфекторів для рук, дотримання фасування продуктів харчування, наявність одночасного перебування відвідувачів тощо.

Моніторити ціни на соціально важливі товари уряд доручив Міністерству розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства. Це рішення ухвалили 25 березня. Мережі продуктових магазинів повинні надсилати дані про ціни на крупи, хліб, цукор, овочі. Якщо вартість продуктів підвищується безпідставно — мережі доведеться сплатити штраф.

ЯК ЗМІНИЛИСЯ ЦІНИ НА ТОВАРИ ПЕРШОЇ НЕОБХІДНОСТІ

	АТБ		СІЛЬПО		NOVUS	
	БУЛО	СТАЛО	БУЛО	СТАЛО	БУЛО	СТАЛО
Гречка (1 кг)	35,5 грн	35,5 грн	31,8 грн	38,5 грн	34,4 грн	33 грн
Цукор (1 кг)	14,2 грн	13,9 грн	13 грн	13,2 грн	13,9 грн	12 грн
Пшеничне борошно вищого сорту (1 кг)	13 грн	10,45 грн	13,9 грн	8,7 грн	15,7 грн	13 грн
Макаронні вироби (1 кг)	14,3 грн	14,3 грн	12 грн	12,4 грн	15 грн	15 грн
Молоко в півці 2,5% (0,9 л)	22,9 грн	20,4 грн	22,4 грн	25 грн	25 грн	24 грн
Житньо-пшеничний хліб	14 грн	14 грн	16 грн	16 грн	15 грн	15 грн
Яйця категорії С1 (1 шт.)	1,6 грн	1,7 грн	1,6 грн	1,6 грн	1,8 грн	1,8 грн
Тушка куряча (1 кг)	50 грн	50 грн	43 грн	43 грн	56,9 грн	50,9 грн
Мінеральна вода без газу (1 л)	8 грн	8 грн	7 грн	7 грн	7 грн	7 грн
Вершкове масло 72,5% (200 г)	46 грн	41,9 грн	37 грн	37 грн	43 грн	41,5 грн

ВРАЖАЄ: ЯК КАРАНТИН НАДИХНУВ ТЕРНОПОЛЯН ПРИБРАТИ БАЛКОНИ

Будинки ■ Карантин — можливість зробити те, що давно планували, але не робили за браком часу. Тернополяни поділились історіями про те, як навели лад у себе вдома, зокрема, впорядкували балкони. А хтось навіть наважився на ремонт

ОЛЬГА ТУРЧАК, 097-16-14-150,
OLIATUR9@GMAIL.COM

— Порядок на балконі і доведення його до стану «можна пити каву» — мастхев для кожного карантинщика, — розповідає тернополянка Галина Машикур. — Я вже на завершальному етапі. Дідусь майструє відкидний сто-

лик для кавування на балконі.

А ось Олег Дерій каже, що карантин надихнув не те, що на прибирання, а на цілий ремонт у квартирі.

— Я вже два роки мрію зробити місце для кави або ранкової порції води на балконі, але під час карантину вирішив робити більш нагальний ремонт вдома, — каже він.



ФОТО: ЗОРЯНА ГЕВКО

Квіткову галерею на своєму балконі створила Зоряна Гевко. Тепер це не лише затишне місце для відпочинку, а й краса цілого будинку.

«Улюблене місце вдома»

Наша журналістка Ольга Турчак також поділилася фотографією свого балкона.

— Тепер це моє улюблене місце вдома. Тут можна пити каву і хоч трошки «погуляти», — каже вона. — Прибирання планувала довго. Я нещодавно переїхала у цю квартиру. Орендую її. Власники залишили на балконі багато різного. Тут і будівельні матеріали, і старі меблі з кімнати, ну і ще багато іншого. Ми з хлопцем витратили весь день на те, щоб «розгребти» балкон. І він, звісно, не ідеальний, але кави тут смакує значно більше, ніж перед телевизором або на кухні. Тато «спрезентував» крісло із садового набору і — «ву-а-ля». Особливо це цінно, якщо весь день проводиш вдома. А ще це місце страшенно полюбив мій кіт. Йому тут спиться теж значно краще.



ФОТО: ОЛЬГА ТУРЧАК



Креатив і мотивація на вікнах

Мотиваційний напис «Залишаюсь вдома» на вікні балкону разом із дітками створила тернополянка Галина Тимошук.

— Ще на початку карантину балкон став місцем мотивації для нас та для інших мешканців будинку, — розповідає жінка. — У нас двоє дітей, і ми дотримуємось карантину, залишаємось вдома. А в той час інші мами з дітьми гуляють на майданчику. Малюкам важко пояснити, чому інші дітки на вулиці, а ми вдома. Придумали такий креативний спосіб.

ФОТО: ГАЛИНА ТИМОШУК



ФОТО: ХРИСТИНА СЕНИК

Карантин надихнув

Тернополянка Христина Сеник каже, що її балкон теж довго чекав на оновлення. Тепер там вазони у кольорових горщиках та крісло для відпочинку.

— Карантин і справді надихнув. І не тільки на ремонт балкона, — говорить вона. — І не лише на ремонт. Я розпочала вчити англійську, є час читати книжки, які давно відкладала. Більше часу можу провести з рідними. А ще ми з чоловіком почали займатися спортом та готувати смачну, корисну їжу.

Все для дому

Гарячі ціни тижня
(з 06.05.2020 по 12.05.2020)

РЕКЛАМА

↓ ВИГОТОВЛЕННЯ

КАМІНИ, ТОПКИ
Мармур, камінь (пісковик)

► сауни
► хамами
► соляні кімнати

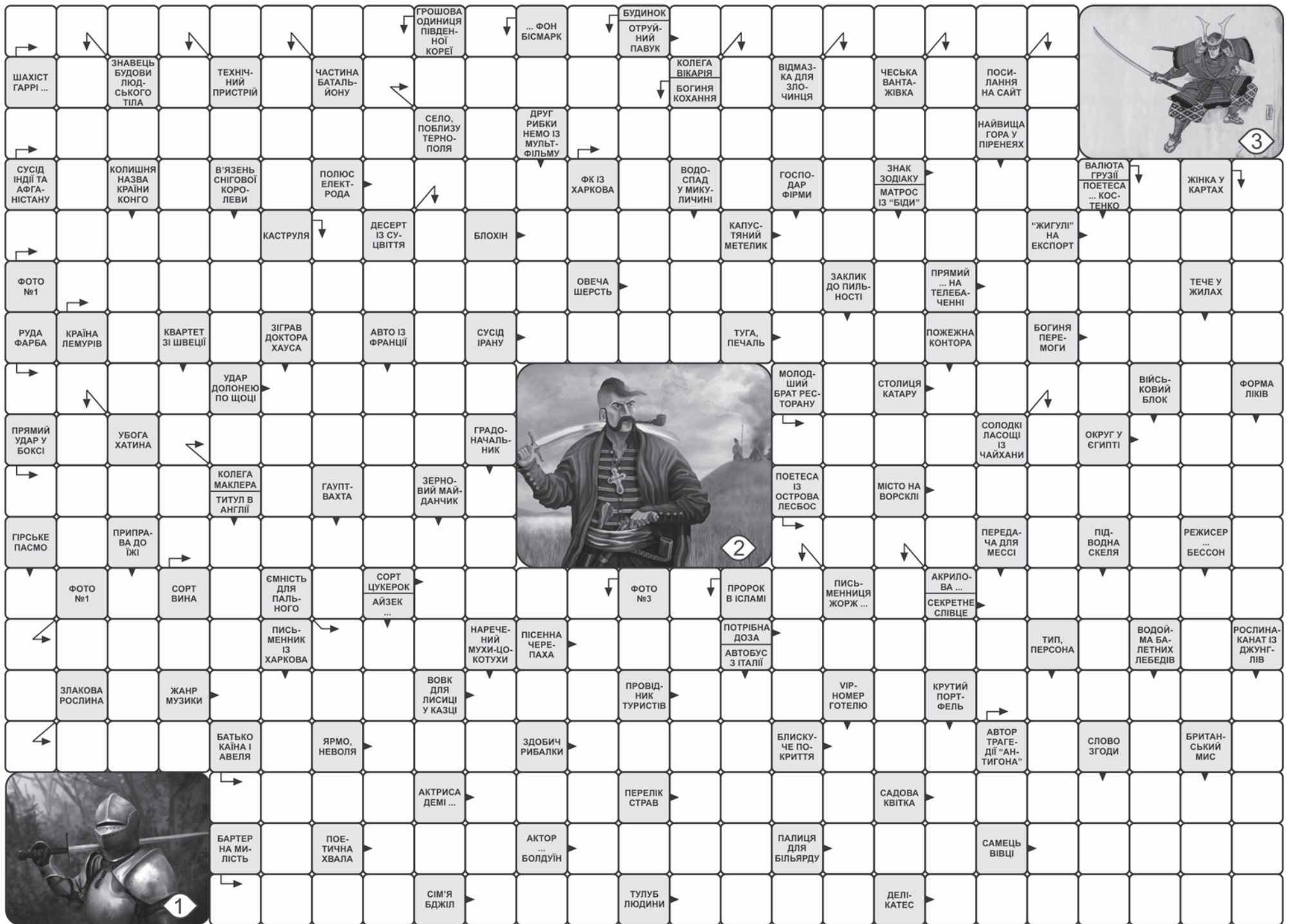
від **7000⁰⁰** грн

вул. Крушельницької, 57
(біля світлофора)

тел.: (096) 448-84-86,
(096) 227-73-37, (097) 960-13-66

www.kamin-top.com.ua
ПП «Вершина комфорту»

Професійна
чистка
димоводу



Якщо чоловік чує все, що говорить йому жінка, то вона не красуня.

Чим довше самоізоляція, тим вища ймовірність обнулення сімейного бюджету.

— Давай дитину заведемо?
— Може краще собаку?
— Ні, з нею гуляти треба в будь-яку погоду, корм там всякий, це велика відповідальність... Давай дитину заведемо!

Оптимісти — ходять без масок, песимісти — масок не знімають, а реалісти — сидять вдома.

— Якщо ви чимось зайняті, як визначити — це корисне заняття чи ні?
— Легко: корисне заняття скоро вам набридне...

Я пам'ятаю, ми до карантину всі говорили, що хочемо пожити тиждень, як наші коти. Тепер я думаю, що у мого kota життя є більш насиченим за мос. Вранці пішов, о 12 ночі прийшов.

— Краще спробувати й шкодувати, ніж шкодувати, що не спробував.
— Я не згоден з таким твердженням.
— Ви, напевно, песиміст?
— Ні, я просто одружений.

Винеси мозок роботодавцю: на пропозицію звільнитися за власним бажанням відповідай, що тобі необхідно порадитися з прем'єр-міністром.

— 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!

Студентка приїжджає додому

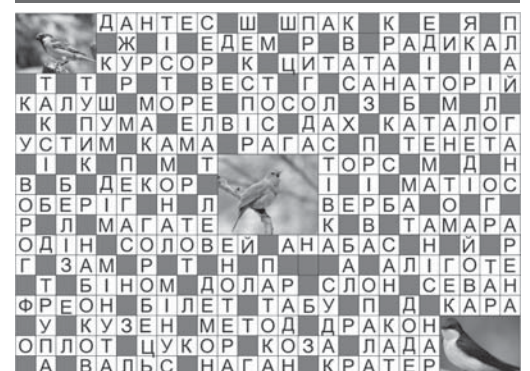
на канікули і кричить з порогу:

— Мамо, а у мене тепер є хлопчик!
— Радість моя, і де він навчається?
— Ти що, йому всього два місяці!

— Слухай, ти така класна!
От вже пощастить же комусь...
— Може тобі?
— Чому відразу мені?

— Сер Генрі, може, підемо, прогуляємося на болота?
— Ні в якому разі, містере Холмс!
Нас же можуть заарештувати за порушення карантину!
— Візьмемо повідець, скажемо, що собачка втекла.

ВІДПОВІДІ НА СКАНВОРД НАДРУКОВАНІЙ В «RIA ПЛЮС», №18



ТИЖНЕВИК «RIA ПЛЮС»

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



Газета є членом «Української Мережі Оголошень».



Газета є членом асоціації видавців періодичної преси України.



World Association of Newspapers
Газета є членом Всесвітньої Газетної Асоціації

Безкоштовне розповсюдження друкованого ЗМІ оплачено рекламодавцем.

Реклама позначається реєстраційним номером та друкується відмінним від основного шрифтом. Матеріали у рубриках «Зроблено в Тернополі», «Новини компаній», «Шопінг», «Політична позиція» та «Прес-служби» публікуються на правах реклами. Редакція не завжди поділяє думки авторів та не несе відповідальності за тексти реклами й оголошень. Передрук матеріалів — тільки з дозволу редакції. Буквосполучення **RIA, PIA, PIA** (а також у сполученні з будь-якими словами та висловами), графічні зображення вказаного, заборонені для копіювання згідно з авторськими правами.

АДРЕСА РЕДАКЦІЇ

м. Тернопіль, вул. Дубовецька, 1-Б
(колишній будинок офіцерів). **Працюємо 9.00-18.00.**
Поштова адреса: 46001, м. Тернопіль, вул. Дубовецька 1-Б.

Телефони редакції:
(0352) **43-00-50, 43-00-56**

Телефони кур'єрської служби і передплати:
(0352) **43-00-50, 43-00-56**

«RIA плюс» в Інтернеті: 20minut.ua

ПРАВИЛА ПОДАННЯ ОГолошень ЧИТАЙТЕ НА 3-й СТОР. БЛОКУ «РОБОТА»

Інформація для публікації надається інформаційним агентством ТОВ «Видавництво «RIA»; код ЄДРПОУ 34095069; адреса: 21032, м. Вінниця вул. Ширшова, 3-А; свідоцтво про державну реєстрацію інформаційного агентства як суб'єкта інформаційної діяльності серії КВ №194-57Р від 12.08.2009 р

Головний редактор:

Наталія Бурлаку — 097-445-82-67.

Дизайн та верстка: Віталій Королішук

Відділ реклами: 43-00-50.

Відділ кур'єрської служби та передплати:

Лілія Павлишин, 095-837-87-14.

Відділ оголошень: 098-477-12-70,

096-72-92-018

Номер набраний та зверстаний комп'ютерним центром RIA.

Рекомендована ціна 5 грн 00 коп.

Віддруковано: ТОВ «Поділля-Тер», м. Тернопіль, тел. (0352)52-27-37, (067)352-18-51. www.a-print.com.ua

Тираж **18000** примірників. Зам. № **1337**

БАНКІВСЬКІ РЕКВІЗИТИ

ексклюзивної рекламної агенції

ТОВ «RIA 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



Кавовий гороскоп



ОВЕН Овен дуже відповідально вибирає сорт кави. Під час кавування Овен не проти поговорити.



ТЕЛЕЦЬ Для Тельців кави — це ковток енергії. Тому не докучайте їм балачкою за таким важливим заняттям.



БЛИЗНЮКИ Близнюки часто експериментують з сортами кави, шукають незвідані нотки.



РАК На думку Рака, хороша кави повинна бути міцна, гаряча, з гарного сорту. Він п'є каву поспішаючи. Робить це для підняття тону.



ЛЕВ Лев обирає найвишуканішу каву, в красивій чашці, з найсвіжішими вершками і десертом. Лев — гурман.



ДИВА Для Диви приготування кави — особливий ритуал. Вона дуже ретельно підходить до справи, дотримується всіх правил.



ТЕРЕЗИ Терези готують каву за рецептом. П'ють її вони повільно, мрійливо і релаксуючи.



СКОРПІОН Скорпіон прагне купувати найвишуканіші сорти кави. Він впевнений у бездоганності свого смаку.



СТРІЛЕЦЬ У Стрільців особливе ставлення до кави. Вони сприймають її як незамінний атрибут, а іноді і привід для спілкування.



КОЗЕРІГ Козероги скептично ставляться до експериментів і якщо і п'ють каву, то дуже рідко або в невеликих кількостях.



ВОДОЛІЙ Водолай може з самого посереднього сорту кави приготувати ароматний, вишуканий напій.



РИБИ Риби не уявляють своє життя без кави. Вона дарує цілому енергію і заряд бадьорості. Але Рибам варто бути помірними.

Погода у Тернополі



ГІСМЕТЕО

СИНОПТИК

СЕРЕДА,
13 ТРАВНЯ



ЧЕТВЕР,
14 ТРАВНЯ



П'ЯТНИЦЯ,
15 ТРАВНЯ



СУБОТА,
16 ТРАВНЯ



НЕДІЛЯ,
17 ТРАВНЯ



ПОНЕДІЛОК,
18 ТРАВНЯ



ВІВТОРОК,
19 ТРАВНЯ



Де у Тернополі купити каву на винос?



КАВ'ЯРНЯ «СКАВАРІДКА»

«Скаварідка» на Валовій, 1 відкрита, і наші прекрасні баристи вже варять каву і запаковують чізкейки та еклери на винос. Приходь до нас, дзвони за номером: 068-242-08-98 і замовляй.

Ми працюємо у вихідні з 9.00 до 21.00, в будні з 8.00 до 21.00.



КАВ'ЯРНЯ «STAR COFFEE»

Смачні десерти та напої. Альтернативні методи приготування кави. Завітайте до нашої кав'ярні «Star Coffee» (за пам'ятником Івану Франку). Адреса: м. Тернопіль, вулиця Гетьмана Сагайдачного, 8. Тел. 099-331-33-43.

Ми працюємо: пн-пт — 8.00–22.00. Без перерви. Сб, нд — 9.00–22.00. Без перерви.



КАВ'ЯРНЯ «РОВЕР»

Смачна кави та чай з собою.

Адреса: м. Тернопіль, бульвар Тараса Шевченка, 10. Тел. 096-937-01-63.

Ми працюємо: пн-пт — 8.30–22.00. Без перерви. Сб, нд — 10.00–23.00. Без перерви.



КАВ'ЯРНЯ «КАРМА КАВА»

Продаж кави та десертів. Адреса: м. Тернопіль, вулиця Гетьмана Сагайдачного, 13. Тел. 063-818-32-91. Ми працюємо: пн-пт — 8.00–21.00. Без перерви. Сб, нд — 10.00–21.00. Без перерви.

472706 999

У зв'язку з карантином
компанія ТД «Карпатські мінеральні води»

робить доставку упакованої
мінеральної води
до дверей клієнта
за оптовими цінами!



Залишайтеся вдома! Наші хлопці про вас подбають!
Деталі за телефоном : 097 898 92 42