



ЯК ПРАЦЮВАТИМУТЬ САДКИ З 1 ЧЕРВНЯ

с. 5

СЕРЕДА 27 травня 2020

ТІЛЬКИ ПЕРЕВІРЕНІ ФАКТИ

№21

ПАРКУЮСЯ ТАМ, ДЕ ХОЧУ?

с. 8

1 блок

TE.20MINUT.UA

# СКІЛЬКИ КОШТУЮТЬ «БЕЗПЛАТНІ» ПОЛОГИ В ТЕРНОПОЛІ

► З 1 квітня за пологи платить НСЗУ, а не пацієнтка. Такі зміни передбачені в межах впровадження другого етапу медичної реформи. Та чи регламентовані ці правила на місцях, чи доплачують тернополянки лікарям за надані їм послуги, що кажуть керівники цих закладів, перевіряла «RIA плюс»

► Ми також порівняли суми, що потрібно витратити на пологи у комунальних та приватних центрах. Більше про VIP-пологи – читайте у матеріалі



с. 6

З квітня пацієнтки не повинні платити за пологи, такі зміни передбачає медреформа

РЕКЛАМА

ТЕРНОПІЛЬ **БУДКОНТРОЛЬ** **ПАЙОВА ЧАСТКА**  
 Лучаківського - Тролейбусна  
**АКЦІЯ**  
 з 20.05.20 по 10.07.20  
 1/о в подарунок

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

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

ЦЕГЛЯНИЙ БУДИНОК

474029\_000

**БРУК•ТОН**  
 виробник бруківки

www.brukton.com.ua

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

473074\_000

**У ЗВ'ЯЗКУ З КАРАНТИНОМ**  
**ВІДДІЛ ОГолошень ПРАЦЮВАТИМЕ**  
 Понеділок, Четвер, П'ятниця 10:00-18:00 год. Вівторок 9:00 -14:00 год.  
 усі оголошення прийматимемо за тарифом 25 грн. (виділений шрифтом)  
 тел.: (098) 477-12-70, (0352) 23-52-03, (0352) 23-53-27

**Середа вихідний - телефонувати за номером (096) 729-20-18**

471519\_000

**COVID-19: ДОСТАВЛЯЄМО НОВИНИ БЕЗПЕЧНО**

ЗА ЯКИМ АЛГОРИТМОМ ДІЮТЬ ЛІКАРІ

- Газету друкуємо автоматизованою машиною, не торкаючись її руками
- З друкарні упаковану газету забирають водії та передають кур'єрам
- Кур'єри в масках, та рукавичках доставляють газету до ваших домів
- Газету можна придбати і у продуктових магазинах

Оформлюй передплату за телефоном (097) 87 99 611

# ДВІРНИК ІЗ ДИТСАДКА ВЧИНИВ ЗАМАХ НА ВБИВСТВО ЗАВІДУВАЧКИ

**Прецедент** ■ Напад на завідувачку вчинив працівник дитячого садочка. Про це повідомили у пресслужбі поліції. Як почувається завідувачка та яке покарання загрожує нападнику, читайте у матеріалі

ОЛЬГА ТУРЧАК, 097-161-41-50,  
OCLATUR9@GMAIL.COM

— 19 травня близько обідньої пори на лінію «102» надійшло повідомлення про те, що в одному з дошкільних закладів Тернополя вчиняється замах на вбивство жінки, — розповіла слідчий слідчого управління ГУНП в Тернопільській області Андріана Слободян. — Вийшовши на місце події, правоохоронці встановили, що ножові поранення завідувачки закладу наніс їй підлеглий — 62-річний тернополянин.

Зі слів потерпілої, чоловік віднедавна працює дворником у дошкільному закладі. До своїх обов'язків ставився сумлінно. Це підтверджують й жителі сусідніх будинків, кажуть, чоловік справді підтримував порядок на території дитсадку.

## ЯК ПОЧУВАЄТЬСЯ ПОТЕРПІЛА

Як вдалось з'ясувати журналістам «RIA плюс», інцидент трапився у дитсадку № 30.

— 19 травня на гарячу лінію «103» надійшов дзвінок про поранення жінки, — повідомила заступник директора з медичної роботи Центру екстреної медичної допомоги Ганна Мончак. — Потерпілу з колото-різаною раною губи та колото-різаною раною шиї доставили в Університетську лікарню.

На момент виклику бригади стан жінки був середньої важкості.

У пресслужбі Тернопільської обласної університетської лікарні розповіли, що зараз пацієнтка перебуває у відділенні стоматологічної хірургії. Стан її задовільний.

— Жінку прооперували у день госпіталізації, — кажуть у пресслужбі. — Зараз стан пацієнтки задовільний. Це уся інформація, яку ми можемо надати, адже триває слідство.

Оскільки відвідування пацієнтів обмежене через карантин, потрапити в лікувальний заклад наразі проблематично.

## «НІЧОГО ДИВНОГО НЕ ПОМІЧАЛИ»

21 травня у дитячому садку № 30 побували журналісти «RIA плюс». На територію зайти можна без перешкод. Відчинені і двері в саме приміщення.

Журналісти намагались поспілкуватися з працівниками закладу, адже відомо, що на момент нападу у приміщенні разом із завідувачкою були ще двоє працівників садка. Проте вихователі відмовилися спілкуватися.

**«Раніше скарг щодо працівника до нас не надходило. Це зразковий дворник, який завжди добре виконував роботу»**

— Ми зараз не в стані що-небудь коментувати, — сказали працівники. — Керівництва немає, а ми не можемо нічого сказати.

Неподалік садочка знаходиться дитячий майданчик. Люди тут кажуть, що чули про ситуацію в садочку.

— Так. Ми чули, що сталося. Бачили вчора поліція була, — каже тернополянка Олена. — Але більше нічого не знаємо. Раніше бачили, що тут на території працює чоловік, але ніколи нічого дивного не помічали. Не звертали уваги.



ФОТО: ВАДИМ ЄПУР

**В управлінні освіти кажуть, що проводять внутрішнє розслідування, а скарг на роботу чоловіка раніше не було**

За інформацією ГУНП в Тернопільській області, нападника затримали на місці злочину за статтею 208 КПК. Вирішується питання про обрання міри запобіжного заходу. У рамках кримінального провадження затриманому також буде призначена судово-психіатрична експертиза.

## ЧИ ПРОВЕДУТЬ ПЕРЕВІРКУ

Як розповідає начальник управління освіти Тернопільської міської ради Ольга Похилик, повноваження приймати працівників на роботу мають керівники закладів освіти,

тобто завідувачі закладів.

— Наше управління реагує на всі заяви та звернення. Раніше скарг щодо цього працівника до нас не надходило. Чоловік працював там близько півроку, — каже чиновниця. — Навіть більше, у нас є інформація, що це — зразковий працівник, який завжди добре виконував свою роботу. Чітко та відповідально.

Ольга Похилик каже, що для вивчення даного випадку в управлінні вже створили відповідну комісію, але наразі більше інформації надати не можуть.

## Взяти квиток на потяг до моря: місія (не)здійсненна?



**Від 1 червня в Україні можуть відновити роботу майже 40 потягів, з них майже 10 — «Інтерсіті»**

ІРИНА БЕЛЯКОВА, 067-747-28-44, IRYNA.BELYAKOVA@GMAIL.COM

■ Онлайн сервіси продажу квитків не працюють, довідкова також. Чи їздитимуть цього літа потяги на море, цікавиться тернополянка.

— Взяти квиток на поїзд — місія, бачу, нездійсненна, — зателефонувала до редакції Олена Свергун. — Відколи заявили, що в Україні запускатимуть потяги, шукаю квиток, бо в першій декаді червня мушу виїхати в напрямку Одеси. Щодня захожу на різні онлайн додатки — нічого не знайшло.

Жінка намагалася додзвонитись у довідкову залізничного вокзалу у Тернополі — марно. Слухавку там не брали. Шукала бодай якусь інформацію на сайті Укрзалізниці — нічого.

— То чи їздитимуть потяги в напрямку моря цього літа — куди і які? — цікавиться

пані Олена. — Може, вам вдасться дізнатись бодай якусь інформацію.

Журналісти «RIA плюс» перевірили кілька онлайн додатків з продажу залізничних квитків. Шукали потяги до Херсона, Одеси і Запоріжжя на різні дати — від 1 червня. Відповіді різняться, але суть зводиться до того, що не відповідає сервер «Укрзалізниці». На останньому весь час видає повідомлення на зразок «квитків у заданому напрямку зараз немає, але ви можете переглянути маршрути з пересадкою». Але і такий спосіб не видає жодного результату.

Нагадаємо, перевезення пасажирів залізничним транспортом у приміському сполученні можуть дозволити вже з 1 червня. Як і міжміському. Проте у вагонах має бути така кількість людей, скільки передбачено технічною характеристикою транспортного засобу або визначеної в реєстраційних

документах на цей транспортний засіб.

— Від 1 червня в Україні почнуть курсувати деякі приміські потяги, частково відновлять роботу поїзди, які здійснюватимуть пасажирські перевезення — загалом близько 4 десятків, з них близько 10 — «Інтерсіті», — повідомила завідувачка квиткових кас залізничного вокзалу на станції «Тернопіль» Любов Баталкіна. — Проте чи курсуватимуть потяги через Тернопіль — поки що чіткої інформації немає.

Потяги запускатимуть поступово. Уже від 29 травня інформацію щодо потрібного вам напрямку можна буде уточнити у довідковій службі або в чергового вокзалу.

## КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ

Довідкове бюро залізничного вокзалу на станції «Тернопіль»: (0352) 47-22-49  
Черговий вокзалу: (0352) 47-21-85.

## 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 Держпродспоживслужби - 52-01-45  
Управління транспортних мереж 52-15-14  
Муніципальна інспекція 073-015-1481 (Viber)  
Регіональний сервісний центр МВС 51-91-40

# АЖІОТАЖ ШАЛЕНИЙ. ЩО НА РИНКАХ ШУКАЮТЬ ТЕРНОПОЛЯНИ?

**Попит** ■ Ринки фактично повністю відновили свою роботу. Уже можна придбати не лише продукти, а й одяг, взуття та різні непродовольчі товари. Журналіст «RIA плюс» дізнався, чи безпечно купувати на ринку та в яких умовах працюють продавці

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

На території Центрального ринку дозволили продавати непродовольчі товари 16 травня. Там працювала більша частина кіосків. Однак овочі та фрукти там придбати важко — є всього кілька продавців. Купити їх можна на овочевому ринку на Шептицького. Там на вході проводять температурний скринінг. Покупців пускають лише в масках.

## «ЛЮДИ ХОЧУТЬ СВІЖОГО М'ЯСА»

У м'ясному павільйоні на території Центрального ринку вже побільшало продавців та покупців. Є значний вибір м'яса. Однак продавці кажуть, що людей все ж мало.

— Зараз відвідувачів побільшало, з того часу, як ми відновили роботу, але все одно не так багато, як до карантину, — каже одна з продавчинь пані Наталія. — Але люди купують, задоволені, що вже можна придбати свіже м'ясо, дешевше, ніж у супермаркетах. Однак люди купують менше, не всі мають гроші після карантину. Пенсіонерів мало. Сподіваюся, що за кілька тижнів ми вже повернемося до нормального життя.

Продавці кажуть, що м'ясо їм постачають в меншій кількості, оскільки і покупців менше. Деякі покупці замовляють продукти у знайомих завчасно.

На вході у м'ясний павільйон проводять температурний скринінг. Стелажі та кіоски з м'ясом мають захисні екрани з плівки.

## ОДЯГ ТА ВЗУТТЯ НЕ ПОДОРОЖЧАЛО

Відновили роботу і продавці одягу та взуття. Однак у них уже захисних екранів немає, оскільки вони не продають їжу. Покупців мало, дитячий одяг продається гірше — жаліються продавці.

— Люди є, але дуже мало, — каже продавчиня Ольга. — Ціни ніхто фактично не піднімав через те, що був карантин. Звичайно, добре, що ми повернулися до роботи, але люди ще бояться йти на ринок. Дітей дуже мало. Батьки не ризикують самі приходити. Буває, приходять без

дітей, купують одяг для дітей і вже вдома міряють. Якщо щось не підійшло — повертають. Ми й раніше так робили, що коли щось не сподобалось, погано сидить, то можна повернути. Ми ж розуміємо людей, що не всі хочуть вести дітей у людні місця.

Взуття користується більшим попитом, ніж одяг. На ринку пару кросівок можна придбати за 250–450 гривень.

Продавці також одягають рукавички та маски, та дехто носить їх для вигляду — на підборідді.

## «ПОКУПЦІВ БІЛЬШЕ, НІЖ ДО КАРАНТИНУ»

Хоча на одяг та взуття попит не великий, а от на різні інструменти, будівельні матеріали, сантехніку — попит шалений. Багато людей не могли купувати ці товари на карантині, а за два місяці у багатьох накопичилися роботи вдома.

Хоча деякі магазини будівельних матеріалів працювали, не всі купували потрібні інструменти та матеріали там через високі ціни.

— Людей зараз багато, але коли ми лише відновили роботу, то було ще більше, — каже продавець Сергій. — Два місяці карантину — це дуже довго. До мене часто телефонували мої постійні клієнти та знайомі і питали, коли ми відкриваємося, бо так і «будинки розвалиться». У того кран тече, у того замок зламався, тому ремонт потрібно робити. У нас дешевше купувати, ніж в магазинах, та і вибір не гірший. До того ж, в нас купують багато пенсіонерів, які не можуть замовити в інтернеті. Та й це дорого буде. Кому треба замовити гумову прокладку для сантехніки за 3 гривні — доводиться ще 40 за доставку платити. А в магазинах будматеріалів все дуже дороге, не кожен собі може дозволити так купувати.

Окрім кіосків з будівельними матеріалами, інструментами та сантехнікою, з'явилися черги біля магазинів з товарами для риболовлі.

— Задоволений, що нарешті відкрили ринки, адже це просто неможливо було щось знайти, особливо рибалкам, — каже тернополянин Михайло. — Я вже на пенсії, часто рибалю, але два місяці я по суті сидів без діла.

Ні гачків, ні прикорм ніде було купити. Багато знайомих моїх так само не могли рибалити. Бо є ж розхідний матеріал, який доводиться купувати часто.

Повернулись і продавці інструментів та запчастин, що були у користуванні. Саме в них багато людей купували запасні деталі для ремонту старої техніки, до якої вже не випускають запчастин. Однак на так званих «блошиних ринках» продавців не так багато, як і покупців, адже люди йдуть на ринки в першу чергу за товарами першої необхідності.

## ХТО КОНТРОЛЮЄ РИНКИ?

Для роботи ринків їх керівництво саме мало створити безпечні умови як для покупців, так і для продавців. Для цього між продавцями та покупцями облаштували захисні екрани з поліетиленової плівки.

## Температурний скринінг проводять, однак входів на ринки є кілька і таким чином можна оминати контролера

Температурний скринінг проводять, однак входів на ринки є кілька і можна оминати контролера. Звичайно контролерів немає на невеликих проходах між контейнерами та в'їздах автомобілів. Не всі хочуть йти в іншу частину ринку та шукати вхід з контролером.

Перевіряють температуру і підприємцям, які привозять товар на територію ринків. Для цього правоохоронці облаштували блокпости.

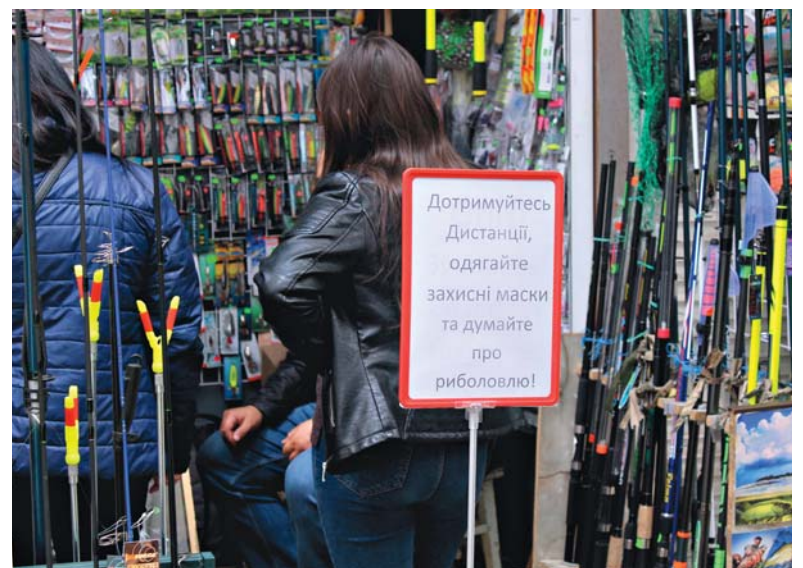
Між продавцями також має бути відстань не менше 3 метрів. У міській раді роз'яснюють, що мова йде не про відстань між кіосками, а про відстань між продавцями.

— У рішенні міської ради чітко прописано, що між робочими місцями продавців повинна бути відстань не менше, ніж три метри, — каже міський голова. — Такі рекомендації надав головний санітарний лікар країни. Про ці ж умови ми говорили з підприємцями, які приходили до міської ради. Хочу уточнити, що мова йде про відстань у три метри між продавцями.

У Тернополі створили спільну робочу групу в складі працівників муніципальної інспекції, національної поліції, відділу торгівлі міської ради та Держпродспоживслужби, — кажуть у міській раді. Працівники цих служб будуть проводити обходи та роз'яснювальну роботу, щоб надати консультації та поради, як дотримуватися карантинних норм.



На вході у м'ясний павільйон проводять температурний скринінг



Навіть у відкриті кіоски просять заходити по одному та дотримуватися дистанції



Тернополяни тепер можуть придбати взуття та одяг на ринку

ФОТО: ВАДИМ ЄПУР

# ЧИ МОЖНА ЗНОВУ ЗАХВОРИТИ НА COVID-19. А ЯКЩО НЕМА ПРОЯВІВ?

**Імунітет** ■ Чимало тернополян вважають, що для подолання епідемії коронавірусу потрібно проводити масові тестування, щоб дізнатися, чи хвора людина, чи здорова. До того ж, це дасть розуміння, скільки людей вже перехворіло коронавірусом. Журналіст «RIA плюс» дізнався, чи планують проводити масові тестування на коронавірус та скільки у людини тримається імунітет після хвороби

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

Хоча кількість нових випадків захворювання на COVID-19 у області зменшується, медики закликають дотримуватися карантинних норм. Чимало людей почали гуляти містом, відвідувати магазини. Однак ніхто не знає реальної картини, скільки людей переносять хворобу без симптомів.

## ЧИ ПРОВодИТИМУТЬ МАСОВІ ТЕСТУВАННЯ НА COVID-19?

Про те, що в Україні планують проводити масові тестування громадян, щоб визначити, чи є антитіла до інфекції в організмі людини, в Міністерстві охорони здоров'я заявили ще у квітні.

— Я думаю, найближчим часом буде масове тестування населення саме на наявність антитіл, — заявив головний санітарний лікар Віктор Ляшко.

Тестування планували проводити у формі імуноферментного аналізу. Воно дозволяє визначити наявність імунітету до коронавірусної хвороби та дізнатися, чи хворіла людина на коронавірус.

Однак у Тернопільському обласному лабораторному центрі

інформацію про масове тестування наразі ще не отримували, до того ж, метод тестування, який пропонує МОЗ, в Україні ще не практикували.

— Існують різні види тестувань — ПЛР-тестування, швидке тестування, — пояснює лікар-епідеміолог Тернопільського обласного лабораторного центру Володимир Паничев. — Метод імуноферментного аналізу (ІФА) — це дослідження, яке здійснюють з метою визначення імунітету. ІФА тести в Україні ще не проводять.

## СКІЛЬКИ ЛЮДЕЙ ХВОРИЄ БЕЗ СИМПТОМІВ?

Хоча точної кількості хворих на коронавірус людей немає, Володимир Паничев пояснює, що без симптомів хвороба протікає у 80% зареєстрованих інфікованих, тому не можна дізнатися про кількість людей, які перехворіли на COVID-19, навіть не підозрюючи про це.

— 80% всіх хворих хворіють в легких, безсимптомних або стертих формах, — каже лікар. — Людина може навіть не здогадатися, що вона є хворою. Саме такі випадки є найбільш небезпечними, адже людина не підозрює про хворобу, контактує з

іншими людьми і розповсюджує інфекцію. Якщо ми говоримо про офіційно зареєстрованих хворих, то звичайно є статистика. Однак, чи відповідають ці дані дійсності — сказати важко, адже є люди з прихованою, легкою формою хвороби. Так є у всьому світі.

Тому навіть якщо ви відчуваєте себе здоровим — не варто ігнорувати карантинні норми. Краще одягнути маску, коли ви відвідуєте людні місця та спілкуєтесь з іншими, дотримуватися дистанції 1,5–2 метри.

Масове тестування допоможе отримати інформацію про хворобу та її поширення. Якщо вдасться провести таке тестування, то Україна стане 5 країною, де пішли на такий крок. Нара-

**Організм має «пам'ять на хвороби» і здатен швидко виробити антитіла. Тому організм може одразу побороти інфекцію**

зі ж тестування проводять не всім людям. Як пояснює Володимир Паничев, аналіз потрібно проводити для тих, хто має симптоми респіраторних хвороб, контактував з хворими або є у групі ризику. Однак навіть якщо ви маєте симптоми ГРВІ, чи робити тест на коронавірус, вирішуватиме ваш сімейний лікар.

Також Володимир Паничев каже, що показати, чи хворіли ви на коронавірус можуть експрес-тести, шоправда, не всі, а лише ті, які реагують на антитіла. Однак без потреби не варто робити це самостійно. Хоча експрес-тести можна придбати у аптеках міста (ціна на набір для одного тестування складає близько 470 гривень), це є медична маніпуляція, яку мають проводити



ФОТО: З ВІЛЬНИХ ДЖЕРЕЛ

**Експрес-тести можна придбати у аптеках, однак лікарі не радять займатися самодіагностикою**

спеціалісти, які вміють правильно робити забір біоматеріалу та аналізувати результат. До того ж, експрес-тести не є точними. Ми не радимо займатися ні самоліккуванням, ні самодіагностикою, — каже епідеміолог.

## А МОЖНА ЗАХВОРИТИ ЗНОВУ?

Але як довго людина має імунітет від COVID-19 після того, як вдалося одужати та скільки часу в організмі є антитіла від хвороби? Це залежить від конкретних обставин та особливостей організму, пояснює епідеміолог. До того ж, навіть якщо людина перехворіла на коронавірус і в організмі не залишилось антитіл для боротьби з недугою, це не означає, що людина може захворіти знову, оскільки організм має «пам'ять на хвороби» і здатен швидко виробити необхідні антитіла. Тому організм може одразу побороти інфекцію або ж

хвороба буде у легкій формі.

— Стійкість імунітету до інфекцій — тонке питання, — каже лікар. — Є кілька класів імуноглобулінів — А, М, G. Найдовше зберігаються імуноглобуліни класу G. Якщо організм зустрічався з патогеном і організмом напрацьовані антитіла, то не обов'язково, щоб вони постійно були в організмі. Завдяки імунологічній пам'яті ми можемо швидко відновлювати потрібні антитіла при повторній зустрічі з патогеном. Суть не в тому, щоб організм постійно виробляв антитіла, а щоб він знав, як це робити при потребі. Організм не може витрачати ресурси на напрацювання антитіл без потреби. Тому стійкість імунітету у кожного різна. Навіть якщо проводити масові тестування, це не дасть точного результату, бо в організмі може не лишитися антитіл через певний час після хвороби.

# Як не набрати зайвих кілограмів на свята

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

■ День народження подруги, ювілей у батьків чи кіноперегляд з чіпсами вдома. Часто мрії схуднути або хоча б не набрати зайвих кілограмів, руйнуються.

Як правильно харчуватись та як побороти спокусу до страв, радять дієтолог та психолог.

## ПОВодЬТЕСЬ ЯК ГУРМАН

Дмитро Колесніченко — експерт із харчування, дієтолог-нутриціолог радить насамперед визначити пріоритети.

— Свята чи урочисті події

в близьких — це можливість відпочинку та спілкування з близькими та друзями. Тож більшість зустрічей варто сприймати як елемент спілкування замість «наїдання», — радить він.

Ставайте «гурманом-дегустатором». Завдання — спробувати та оцінити різні страви, замість максимально поїдання. Смакові характеристики їжі допомагають насиченню. Для цього треба їсти повільніше та смакувати кожну страву.

Серед напоїв ключову роль займає вода. Саме вона допомагає засвоєнню їжі та детоксика-

ції організму. На свята і забави мінімальна норма — 40 мл/кг маси тіла. Окрім людей, які довго не вживали достатню кількість води, та людей із порушенням серцево-судинної системи та роботи нирок — для них норму треба знизити.

Подарунки — це не тільки солодке та фрукти. Окрім їжі, за свята люди з'їдають ще велику кількість солодощів (цукерок, тортів, печива). Тож варто подбати про близьких і не дарувати їм зайвих солодощів, особливо дітям.

Більше свіжих овочів та салатів без додавання майонезу — доз-

вільть системі травлення легше пережити свята. Заправити салати можна сметаною або рослинними оліями (оливковою, льняною та ін.).

## ДОВОДТЕСЯ З СОБОЮ

— Свята — це прекрасна пора, коли можна розслабитися і дозволити собі насолоду життям, спілкуванням з друзями, — зазначає психолог Олена Шоріна. — Гарним варіантом святкування без наслідків для здоров'я і самоповаги є відчуття гармонії із власним Я, тілом і душею.

Олена Шоріна переконує, що

контроль міри задоволення добре допомагає бути в балансі з самим собою.

— Коли ми вживаємо алкоголь, або сильно втомлені, не виспалися, то втримати такий баланс складніше, оскільки звичайні межі дещо зсуваються, — переконує Олена Шоріна. — Варто домовитися із собою про турботу про себе, а відтак прийняти ряд правил щодо власної міри алкоголю і смаколиків ще до початку святкування. Добре працює правило турботи — втомилися, не виспалися — відпочиньте, відновіть сили, потім святкуйте далі.

# ДИТСАДКИ ВІДКРИВАЮТЬ: ЯК ГОТУЮТЬСЯ ТА ЯКІ БУДУТЬ ЗМІНИ

**Карантин** ■ Садки у Тернополі запрацюють з 1 червня. Що потрібно для того, щоб вашу дитину прийняли, та як у закладах готуються до виходу з карантину, з'ясувала «RIA плюс»

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

Дитячі садки мають працювати вже з початку літа. Їх зможуть відвідувати всі діти, навіть якщо в сім'ї є батьки, які не працюють. — Управління освіти і науки вже розробило порядок дій для відновлення дошкільних закладів, — каже начальниця управління освіти Тернопільської міської ради Ольга Похилак. — Ми уклали ряд договорів з обласним лабораторним центром для проведення дезінфікуючих робіт, аналізу води тощо. Закупили дезінфікуючі засоби. Діти мають пройти медогляд, щоб піти до садочків. Працівники дошкільних закладів проходять тестування на коронавірус. Ми розробили пам'ятки для батьків та керівників навчальних закладів.

**ЯК ПРАЦЮВАТИМУТЬ ТА СКІЛЬКИ ДІТЕЙ БУДЕ**  
Медичні працівники прийма-

тимуть дошкільнят на вулиці в кожному садочку, де їх оглядатимуть. Кожна група матиме окрему територію, де проводитимуть огляд. Температуру мірятимуть за допомогою безконтактних термометрів.

Якщо ж у дитини будуть симптоми вірусу — у садочок вона потрапити не зможе. Їх відправлятимуть до сімейних педіатрів.

— Групи, однозначно, будуть меншими, адже в літній період дітей завжди менше, — говорить Ольга Похилак. — Ми моніторили ситуацію, і за нашими даними, лише 30–40% дітей від загальної кількості повернуться у садки з 1 червня. Окрім того, карантин не відмінили повністю, а лише послабили, тому деякі батьки ще залишаються на ізоляції.

Ольга Похилак каже, що тестування працівників дошкільних закладів розпочали 19 травня, і за графіком мають завершити 27 травня. Обстеження про-



ФОТО: З ВІЛЬНИХ ДЖЕРЕЛ

**Садки з 1 червня можуть відвідувати всі діти, навіть якщо в сім'ї є батьки, які не працюють.** Перед тим діти мають пройти обов'язковий медогляд

дять за рахунок коштів з місцевого бюджету.

## СКІЛЬКИ ВИТРАТИЛИ ЗА ЗАСОБИ ЗАХИСТУ

У дитячі садки мають закупити медичні маски, рукавички, деззасоби для рук, дезінфекційний засіб для обробки поверхонь та безконтактні термометри. На все планують витратити 886 тис. гривень.

Відповідний тендер оголосили ще 13 травня.

— Ми встигаємо повністю усе закупити, — каже Ольга Похилак. — Завозити усі засоби будуть 25 травня. Зараз вже профінансували понад 300 тисяч гривень.

**Мають закупити маски, рукавички, деззасоби та безконтактні термометри. На все планують витратити 886 тис. гривень**

## ЩО ПОТРІБНО, ЩОБ ДИТИНУ ПРИЙНЯЛИ

Стосовно медичних довідок — батьки з дітьми мають отримати медичну довідку № 0960 з обов'язковою відміткою про відсутність контакту з хворими на коронавірус. Для цього потрібно попередньо домовитися з сімейним лікарем та узгодити вільний час прийому. Прийом почали вже з п'ятниці, 22 травня.

— Починаючи з 22 травня, розпочали плановий прийом дітей для медогляду, — каже головний лікар міської дитячої лікарні Андрій Артимович. — Ми забезпечимо умови, щоб батьки з дітьми змогли пройти медогляд, уникаючи скупчень людей. Я вважаю, що до кін-

тей повернуться одразу після карантину, тоді будемо коригувати наповнюваність груп, відповідно до ситуації. Згідно із законом, ми маємо прийняти усіх дітей, яких приведуть, у випадку, якщо вони здорові.

Вихователі з розумінням поставились до цього рішення, адже люди вже повертаються на робочі місця.

розуміти, що багато все ж залежить і від батьків. Тож якщо вони мають змогу ще залишатись на карантині, то краще, щоб дитина ще була вдома. Кожен із батьків сам має прийняти зважене рішення. У садку наповнюваність груп буде відповідно до епідемічних вимог.

велика, але ще більшу мають батьки.

Мене сьогодні дуже здивувало, коли телефонували батьки, і мама хоче, щоб дитина повернулася в садочок, сама ж знаходиться у декретній відпустці з меншою дитиною. Тут потрібно, як то кажуть, сім разів добре зважити всі ризики. Ми зі свого боку теж будемо робити все, щоб діти були в безпеці.

## ЯК ГОТУЮТЬСЯ У САДКАХ

### «Деззасоби закупляє управління»

**ОЛЕНА ШЕВЧУК, ЗАВІДУВАЧКА ДНЗ № 28**  
— Ми маємо вже графік проходження ПЛР-тестів для працівників садочків. Деззасоби закуповує дистанційно управління. Нам їх мають привезти наступного тижня. Тому ми усім будемо забезпечені на 100%. У літній період у нас ніколи немає повної відвідуваності закладу. Коли ми побачимо, скільки ді-

### «Якщо можна, залишіть дитину вдома»

**ОКСАНА КУСЯК, ЗАВІДУВАЧКА ДНЗ № 35**  
— Ми готуємось відповідно до усіх рекомендацій МОЗ та управління освіти. Нам повідомили усі деталі роботи, усе будемо виконувати. Наші працівники будуть робити усе, що від нас залежить, щоб діти були в безпеці, але потрібно

### «Усі працівники проходять тестування»

**ЛЮДМИЛА ЦІМЕРМАН, ЗАВІДУВАЧКА ДНЗ № 4**  
— Наші працівники вже пройшли тестування. Усі, на щастя, здорові. Якщо чесно, ми самі вже дуже скучили за дітьми за цей час. Вони вже підросли за час карантину, але ми розуміємо, що і батькам потрібно приймати рішення про відвідування садочка. Відповідальність на нас

- Natalia Kozak** В мене одне питання, чи забезпечуть садки спецзасобами дезінфекції чи знову ця потреба "ляже" на плечі батьків?   
Подобається · Відповісти · 48 хв
- Marichka Chernets'** Коли будуть в Тернополі будуватись нові садки?   
Подобається · Відповісти · 22 хв
- Олена Чупровська** Маю питання: чи розумно пхатися у поліклініку з дітьми по довідку? це ж потенційно можна заразитися там!   
Подобається · Відповісти · 19 хв
- Тетяна Тетяна Олена Чупровська** По довідку страшно, в садок не страшно... Прикольненько... В садку полюбовому знайдеться мамашка, яка приведе хвору дитину... А як же інкубаційний період...? Не логічно...   
Подобається · Відповісти · 13 хв
- Олена Чупровська** по довідку страшніше, бо в поліклініку приходять хворі діти ще

**В управлінні порахували, що у садки з 1 червня повернуться 30–40% дітей.** Карантин ще не завершився

ця наступного тижня всі, кому це потрібно, пройдуть медогляд.

Батьки мають узгодити час прийому з сімейним лікарем, щоб отримати медичну довідку.

## ЧИ ГОТОВІ БАТЬКИ ВІДПРАВЛЯТИ ДІТЕЙ

Чи будуть тернополяни відправляти дітей у садочки з початком літа, ми запитали у спільноті, де комунікують між собою тернопільські матусі.

«Буду водити, бо потрібно працювати, надіюсь, вихователі та інші працівники садочка, а також батьки діток відповідально поставляться до ситуації, — пише тернополянка Тетяна. — Не бу-

дуть водити/приймати хворих дітей, слідкувати за тим, щоб дітки мили ручки, частіше вологе прибирання і провітрювання, більше гуляти. Відповідно, кухню мають мити гарно, посуд і т. д.»

Окрім того, батьки радять не перекладати усю відповідальність на працівників садків, а й самим стежити за дітьми.

— Дуже великі вимоги до працівників, але мінімальні для батьків, — коментує тернополянка Анна. — Є батьки, яким вкрай необхідний садочок, але є такі, що можуть ще почекаати, щоб не перевантажувати групи, не допускати скупчення дітей і буде легше стежити за дітьми.

# СКІЛЬКИ КОШТУЮТЬ «БЕЗОПЛАТНІ» ПОЛОГИ В ТЕРНОПОЛІ

**Ціна життя** ■ З першого квітня за пологи платить НСЗУ, а не пацієнтка. Такі зміни передбачені в межах впровадження другого етапу медичної реформи. Та чи регламентовані ці правила на місцях, чи доплачують тернополянки лікарям за надані їм послуги, що кажуть керівники цих закладів, перевіряла «RIA плюс»

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

За пологи платять не жінки, а держава! Такі гучні гасла звучать на центральному рівні, це гарантує медична реформа, яка повністю запрацювала з 1 квітня.

Для пацієнтки це означає вільний вибір пологового будинку, незалежно від місця реєстрації та фактичного проживання. А також — жодних благодійних внесків та пакетів з медикаментами. Народилі на пологи потрібно брати лише речі індивідуального користування для себе та малюка на час перебування у лікарні.

Та чи так це насправді?

— Як платили, так і платимо. Як купували ліки, так і купуємо, як були подяки в кишені, так вони і лишилися. У чому сенс реформи? — обурюються тернополянки у коментарях.

Відповідно до договору із закладом, НСЗУ має заплатити за кожні пологи, тому породіллі повинна отримати повний обсяг послуги.

## 8136 ГРН — СУМА МІЗЕРНА: ЛІКАРІ

Медична допомога при пологах — пріоритетна послуга, яка входить у програму медгарантій. Заклади охорони здоров'я мають отримувати від держави оплату за кожні пологи у розмірі 8136 грн. Як це відбувається на практиці?

Договір з НСЗУ підписали, але кошти наразі отримали не в повному обсязі, розповідає медичний

директор Комунального некомерційного підприємства «Тернопільський обласний клінічний перинатальний центр «Мати і дитина» Валентина Якимчук.

— У розрізі реформи вся необхідна допомога надається жінкам безкоштовно. Витрати має взяти на себе держава. Але задекларовані реформою принципи наразі, швидше, — на перехідному етапі. Оскільки гроші, які мають «йти за пацієнтками» від держави, ми отримали не повністю, використовуємо ліки та інші засоби, що вдалося закупити ще до кінця 2019-го року, — пояснює вона.

Сума ж — 8136 грн на одні пологи — мізерна, вважає пані Якимчук. Її вистачить за умови, що в жінки будуть фізіологічні пологи, без будь-яких ускладнень та нестандартних ситуацій. У Перинатальному центрі протягом року народжують понад 2500 жінок з області і не тільки. 50% цих пологів — ускладнені.

— Перинатальний центр — це клініка висококваліфікованих спеціалістів з акушерства та гінекології. Тут майбутня мама спостерігатиметься з моменту планування вагітності і до пологів. Ми забезпечуємо третій рівень медичної допомоги. Приймаємо жінок, які мають акушерські, екстрагенітальні патології; коли є певні загрозові стани плода (затримка утробного розвитку, недоношеність, дихальні розлади та інші), — каже медичний директор.

## «ПОЛІС ОПЛАЧУВАТИ НЕ ТРЕБА»

Якщо пологи проходять без ускладнень, на них присутній черговий лікар, акушерка та санітарка. Коли ж пологи ускладнені, наприклад, кесарів розтин, — задіяна ціла бригада лікарів, є хірурги, анестезіологи та інші спеціалісти. У суму, визначену державою, за словами пані Якимчук, входять не тільки лікарські засоби, необхідні для вагітної, а й оплата праці персоналу, придбання виробів медичного призначення, обладнання, харчування породіллі тощо.

— Ми не знаємо, як саме визначили такий тариф. Сподіваємось, ще будуть додаткові роз'яснення з цього приводу. Наразі ми маємо запас лікарських засобів, які вдалося закупити ще до кінця минулого року — за рахунок оплати страхових полісів (800 грн). Тож використовуємо те, що маємо, — продовжує Валентина Якимчук.

Жінки беруть із собою на пологи засоби гігієни і одяг для малечі. Ніяких додаткових платежів, переконує медичний директор, здійснювати не потрібно.

## Заклади мають отримувати від держави за кожні пологи — 8136 грн. У лікарнях кажуть: ця сума є недостатньою

— Якщо хтось має можливість та бажання зробити благодійний внесок, це можна офіційно оформити через бухгалтерію, — наголошує вона.

У Перинатальному центрі наразі народжують і жінки, які мають коронавірус. Для них виділений окремий корпус, з ними працює окрема бригада лікарів. Усіма засобами індивідуального захисту вони забезпечені, запевняє медичний директор. А мамі отримують необхідні для них лікарські засоби безкоштовно.

## ЩО ПОТРІБНО ДОКУПЛЯТИ?

У другій міській лікарні кошти за пологи від НСЗУ уже отримали, розповідає директор закладу Ростислав Левчук. Пацієнтки, за його словами, отримують всі медикаменти та послуги, визначені в межах національного переліку.

— Те, що є в переліку, даємо. Чого немає — падає на плечі пацієнтів. Адже ми не можемо навіть закупляти ті препарати, які не входять до національного переліку, визначеного державою. Мова саме про ускладнені випадки, коли потрібно застосовувати антибіотики чи інші лікарські засоби, — каже він.

Щодо суми — 8136 грн —



**«Безоплатні пологи» для жінок наразі — під знаком питання.** Тернополянки запевняють: народження дитини — недешево задоволення

вона дуже мала, переконаний Ростислав Левчук. Її вистачить лише у випадку, якщо пологи були природними, без виникнення непередбачуваних ситуацій. На жаль, витрати на складні випадки не прораховані.

За словами директора, пацієнтки з розумінням сприймають цей факт. Процес реформування лише розпочали, багато нюансів залишаються не роз'ясненими.

Покращений сервіс — палата підвищеного комфорту, покращене харчування, додаткові послуги за бажанням тощо — відносяться до категорії платних послуг. Їх потрібно сплатити офіційно через касу медичного закладу. Також особисті домовленості пацієнтки з певним лікарем про пологи знаходяться поза межами програми медичних гарантій і не передбачені в пакеті «Медична допомога при пологах». Це — особисте рішення жінок.

## ЩО КАЖУТЬ ТЕРНОПОЛЯНКИ?

Щоб перевірити, чи відповідають слова керівників закладів дійсності, журналісти «RIA плюс» провели опитування жінок на сайті «20 хвилин» та в соцмережах. 99% із тих, які написали свою історію, розповіли, що доплачували, як були, так і залишилися, а зміни від реформи вони поки що не відчували, або відчували не всі.

— Я народжувала в кінці березня, за кілька днів до втілення пакету медичних гарантій, але вже під час карантину. Оплачувала по 50 грн за день перебування у пологовому, не знаю, за що це. За те, що я була сама в палаті, треба було дати 400 грн. За те, щоб пологи приймала лікар, яко-

му я довіряю, — плюс 300 грн та укладений заздалегідь договір. Рукавички, мило, паперові рушники — це все казали також купити. Крім того, усі лікарські засоби ми відкупляли. За епідуральну анестезію — у межах 1500 грн. Лікарі за свою роботу грошей не вимагали, дуже добре поставилися до мене і дитини. Щоправда, анестезіологу треба дати 1500 грн. Ці «тарифи» розроблені давно, люди самі дають, — розповідає Вікторія.

«Народжувала 2 квітня, без домовленості, просто приїхала до чергових. Ніхто з лікарів навіть не натякав на «подяку». Страховий поліс також не платили», — пише Соломія.

«Цікавилась, бо скоро народжувати. Ніяких видатків держава поки не покриває. Брак засобів гігієни в палатах все одно є. Щодо роздаєв не знаю, чула, що анестетики також купуються. Тому одноразові пелюшки, рукавички для огляду, рушники, мило та інше зі списку в обмінній карті потрібно», — коментує Алла.

«Я тиждень тому народжувала на Бамі. Реформа діє, ставляться супер. Тільки одні ліки купувала сама, але мені про це сказали, що вони не входять у пакет послуг безкоштовних», — пише Тамара.

«Реформа медична — то взагалі біль. Нічого поки не фінансується, нитки для швів довелось купувати самій, післяродові медикаменти також. Цим обійшлось», — коментує Оксана.

«Природні роди виносять у Тернополі 6–8 тис. Кесарів розтин — \$1000. Неправда, що все безкоштовно», — пише Галина.

**Ще більше коментарів читайте на сайті «20 хвилин».**

## Скільки народжувати у приватних закладах?

На противагу комунальним закладам — приватні пологові будинки.

Щоправда, для цього тернополянкам доведеться їхати в інші міста. В Україні не так багато приватних пологових будинків та клінік, які спеціалізуються на проведеньні пологів. Більшість з них знаходяться в столиці (приватні пологові будинки «Лелека» та Adonis і акушерсько-гінекологічна клініка Isida), у місті Дніпро є клініка репродуктивної медицини Genesis Dnper, планується побудова медичного центру з

першим приватним пологовим будинком Medicover у Львові. Стандартна ціна за фізіологічні пологи у «Лелелеці», без урахування знижок — від 53 тис. грн, стандарт — 62600 грн, комфорт — 71700 грн, VIP — 108800 грн. В «Isida» — від 68688 до 80000 при замовленні різних пакетів. В «Adonis» — від 49900 до 58000 грн.

До речі, всюди у приватних клініках пропонують доплачувати за кесарів розтин. Вважається, що у державних пологових будинках всі послуги безкоштовні.

# ПРИСУТНІ НЕ СТРИМУВАЛИ СЛІЗ: ЯК ХОВАЛИ ВБИТОГО СТУДЕНТА

**Прощання** ■ Прощальна церемонія відбулася 21 травня на Микулинецькому кладовищі. Провести студента в останню путь прийшли близькі друзі, знайомі та викладачі. Рідні через карантин не змогли приїхати в Україну. Нагадаємо, що студента з Конго вбили вночі 9 травня. У злочині підозрюють неповнолітню

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

Присутніх просили одягати маски та наголошували про те, що не має бути великого скупчення людей. Домовина з тілом Ерітьє була закритою. Тіло перебувало в бюро судово-медичної експертизи майже два тижні.

— Прийшли всі, хто знав Ерітьє. Точно не можу сказати, скільки людей. Усі вони в масках та дотримуються дистанції, — розповіла одна з викладачів.

Навіть ті, хто мало знав студента-іноземця, прийшли попрощатися.

— Ми знаємо, що дівчина вбила ножом Ерітьє. Але він був дуже хорошою людиною, добряк, — каже близький друг студента Малвей.

Багато людей не змогли стримати сльози, коли винесли труну з тілом вбитого.

— Я знав Ерітьє, хоч і не дуже близько. Він був хорошою людиною, дуже спокійний, старався ніколи не сперечатися з людьми, — розповів друг Ерітьє, який побажав, аби його ім'я не вказували. — Ми були шоковані, коли дізналися, що його вбили. Я не бачився з ним останнім часом. Востаннє спілкувався з Ерітьє на дні народження спільного знайомого. Ми випивали, говорили, любили і робили те ж, що й інші нормальні люди. І зараз дійсно дуже важкий момент для нас всіх.

Редакція висловлює щирі співчуття родині, друзям, студентам та усім, хто знав Ерітьє. Вічна йому пам'ять...



Друзі та викладачі досі не можуть повірити, що Ерітьє немає



На прощальну церемонію прийшли близько 50 осіб



Усі, хто знав Ерітьє, розповідали, що він був дуже хорошою людиною

## Що відомо про підозрювану у вбивстві іноземця



**У вбивстві студента підозрюють 17-річну Соломію.** У неї і раніше були конфлікти з іноземцями, свідчать судові реєстри

ІРИНА БЕЛЯКОВА, 067-747-28-44,  
IRYNA.BELIAKOVA@GMAIL.COM

■ У судовому реєстрі журналісти «RIA плюс» знайшли ще одну справу дворічної давнини, де неповнолітню дівчину притягнули до відповідальності за «хуліганку». Там теж фігурував іноземний студент.

Тим часом підозрювана у вбивстві іноземного студента намагається оскаржити у суді міру запобіжного заходу. Коли буде розгляд справи — невідомо. Принаймні, у графіках розгляду справ цієї ще немає. Дівчина зараз перебуває у слідчому ізоляторі та днями їй мало виповниться 18.

Що відомо про попередню справу Соломії «за хуліганку», де теж фігурував іноземний студент?

Згідно з постановою міськрайсуду від 6 грудня 2018 року, студентку 2-го курсу економічного коледжу Тернопільського національного економічного університету звільнили від адміністративної відповідальності за вчинення адміністративного правопорушення, передбаченого ст. 173 Кодек-

су України про адміністративні правопорушення на підставі ст. 22 Кодексу України про адміністративні правопорушення, обмежившись усним зауваженням.

«29 листопада 2018 року о 19 год. 25 хв. дівчина, перебуваючи в коридорі загального користування 5-го поверху будинку № 35 на вул. Збаразька в м. Тернопіль, виражалася нецензурними словами, своїми діями порушувала громадський порядок і спокій громадян, чим вчинила адміністративне правопорушення, передбачене ст. 173 Кодексу України про адміністративні правопорушення», — йдеться у матеріалах справи.

У судовому засіданні студентка свою вину визнала, у вчиненому широ розкалася. Пояснила, що 29 листопада 2018 року о 19 год. 25 хв. вона перебувала в кімнаті гуртожитку.

Її друг — громадянин Нігерії, який також там знаходився, вийшов з туалет. Дорогою посварився з сусідкою, та ображала його нецензурною лайкою. Хлопець повернувся в кімнату і поскар-

жився на даний факт Соломії. Після цього в двері кімнати почали стукати сусіди, іноземець вийшов і розпочалася словесна перепалка. Вийшла і Соломія.

«Вона примирилася з сусідами, попросила вибачення за вчинене», — йдеться у матеріалах справи.

Відповідно до ст. 173 КУпАП, дрібне хуліганство, тобто нецензурна лайка в громадських місцях, образливе чіпляння до громадян та інші подібні дії, що порушують громадський порядок і спокій громадян, — тягне за собою накладення штрафу від трьох до семи неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від сорока до шістдесяти годин, або виправні роботи на строк від одного до двох місяців з відрахуванням двадцяти процентів заробітку, або адміністративний арешт на строк до п'ятнадцяти діб.

«Водночас, суд вважає за необхідне застосувати статтю 22 КУпАП, яка передбачає можливість звільнення особи від адміністративної відповідальності при малозначності

правопорушення, а справу про адміністративне правопорушення за ст. 173 КУпАП закрити, оскільки діяння, вчинене студенткою, містить у собі всі юридичні і суб'єктивні ознаки, що характеризують правопорушення, передбачене ст. 173 КУпАП, — йдеться у постанові, — але внаслідок всіх конкретних обставин воно не відповідає тій суспільній небезпечності, яка є типовою для цього виду правопорушення».

Зокрема, її дії суб'єктивно не були направлені на заповдіння шкоди суспільним інтересам, юридичним та фізичним особам.

«При цьому суд врахував шире каяття особи, яка притягується до адміністративної відповідальності, а також ту обставину, що вона усвідомила протиправність своєї поведінки, примирилася з сусідами, — йшлося у зазначеній постанові суду. — І є підстави вважати, що в подальшому не буде скоювати правопорушень, відсутність спричиненої шкоди та обставин, що обтяжують адміністративну відповідальність».

# ПАРКУЮТЬСЯ, ДЕ ХОЧУ? ВОДІЇ СТАВЛЯТЬ АВТО, ДЕ ЦЕ ЗАБОРОНЕНО

**Порушення** ■ Після послаблення карантину, у місті значно побільшало автівок. Біля ринків та в центральній частині міста знову стаються затори. Журналісти «RIA плюс» перевірили, як паркуються тернопільські водії та дізналися, скільки доведеться заплатити за порушення

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

Хоча карантин ще не закінчився, у місті багато парковок заповнені автівками. Однак не всі водії вміють паркуватися правильно, дехто ж, вимушений ризикувати та ставити машину там, де це заборонено, бо вільне місце знайти важко.

— Уже тиждень помічаю, що в центрі міста знову важко припаркуватися, — розповідає тернополянин Віталій. — Навіть на Чорновола на платній парковці часто немає місць. Люди знову почали виїжджати на тротуари, зупиняються прямо біля пішохідних переходів. Скоро буде жарко, і наші водії почнуть заїжджати на газони біля будинків під дерева в затінок, щоб машина не грілася. Але якщо паркування на газоні просто не приємне мешканцям, то припарковані машини біля пішохідних переходів — це ще

## ДОВІДКА

Якщо ви бачите порушення правил паркування — повідомте про це представників муніципальної поліції. Для цього не потрібно чекати приїзду інспекторів. Достатньо сфотографувати автомобіль та вказати адресу. Фото можна надіслати на Viber:

Тел. +380730151481

Краще зробити кілька фотографій з різних ракурсів, щоб було чітко видно номерний знак автівки та факт неправильного паркування.



**Чимало автівок зупиняються на тротуарах.** Хоча машини і не заважають проходу людей, все ж це не місця для парковки

й небезпечно. Водій не бачить пішохода, який збирається переходити дорогу, та пішоходи й самі мають значно менший огляд.

## ПАРКУЮТЬСЯ НА ТРОТУАРАХ

Журналісти «20 хвилин» вирішили перевірити, як паркуються тернопільські водії. У центрі міста справді важко знайти вільні місця для парковки, однак порушень не так багато. Водії не паркуються в місцях, де це заборонено та встановлено відповідні знаки.

Однак кілька водіїв неподалік Драмтеатру вирішили припаркуватися на тротуарі. Хоча людей там немає, відповідно до правил дорожнього руху цього робити не можна.

А от біля ринку на вул. Митрополита Шептицького порушень значно більше. Водії паркуються прямо на зупинках громадського транспорту. Через таких водіїв маршрутки та тролейбуси вимушені зупинятися посеред дороги, щоб випустити та забрати пасажирів, оскільки під'їхати до зупинки вони не можуть. Через те там часто стаються затори.

Один з водіїв припаркувався на тротуарі прямо біля пішохідного переходу. Людям доводилось обходити автівку. Видимість автомобілів на дорозі через це гірша, до того ж, перехід, де припаркувався водій, не регульований.

Навпроти «Центрального ринку» працює платна парковка, однак на ній є вільні місця. Водії намагаються паркуватися там, де платити не треба, навіть якщо це тротуар.

## ЗА НЕПРАВИЛЬНЕ ПАРКУВАННЯ НЕ ШТРАФУВАЛИ

— 3 першого січня 2020 року близько 1600 постанов за неправильне паркування винесли працівники муніципальної інспекції, — повідомила речниця міської ради Мар'яна Зварич. — На час карантину, з 18 березня по 12 травня, працівники сектору контролю за паркуванням здійснювали контроль за дотриманням карантинних заборон, тобто постанови не виписували. 12 травня, в зв'язку з послабленням карантину та збільшенням кількості порушень, роботу з винесення постанов відновили.

Найчастішими причинами для евакуації є парковка в заборонених правилами дорожнього руху місцях для стоянки, на смугі для громадського транспорту. А також парковка, яка унеможливує рух

**За порушення паркування — штраф 255 грн на перший раз і 680 грн у разі повторного порушення протягом року**

інших машин, або ускладнює рух пішоходам, зазначають на сайті сектору контролю за паркуванням транспортних засобів у місті Тернопіль.

## ДОВЕДЕТЬСЯ ЗАПЛАТИТИ ЗА ПОРУШЕННЯ

Тернопільські водії не завжди правильно паркують свої авто, а за порушення правил паркування можна отримати штраф, зокрема за стоянку і зупинку в недозволеному місці, штраф становить 255 грн на перший раз і 680 грн у разі повторного порушення протягом року. А якщо ваше авто заважає руху машин або пішоходів, то штраф буде ще більшим — 510 грн, згідно зі статтею 122.1 Кодексу України про адміністративні правопорушення.

Якщо ви не встигли сплатити



**Деякі водії стають біля будівництва, де про заборону паркуватися поруч попереджають знаки**



ФОТО: ВАДИМ ЄПУР

**Дехто взагалі паркується там, де цього робити вже не можна і є відповідні знаки**

## Де паркуватися не можна

Згідно з пунктом 15 Правил дорожнього руху, паркуватися заборонено там, де не можна зупинятися:

- на проїжджій частині в два і більше ряди. Велосипеди, мопеди і мотоцикли без бокового причепа дозволяється ставити на проїжджій частині не більше, ніж у два ряди;
- на газонах;

- на зупинках громадського транспорту;
- на трамвайних коліях;
- на лівому боці дороги з розділовою смугою (бульваром) посередині;
- не можна зупинятися на естакадах, мостах, шляхопроводах і під ними, а також у тунелях і на залізничних переїздах.

повну суму штрафу в термін від 10 банківських днів до місяця — постанова направляється до виконавчої служби для примусового стягнення. Тоді з водія стягується подвійна плата, — пояснюють у муніципальній інспекції.

Як пояснюють у секторі контролю з паркування транспортних засобів у місті Тернопіль, за транспортування вашого авто на спеціальний майданчик, вам доведеться заплатити:

- 720 грн за послугу — якщо

повна маса складає до 2000 кг включно;

- 840 грн за послугу — якщо повна маса складає від 2000 до 3000 кг;

- 1080 грн за послугу — якщо повна маса складає від 3000 кг.

Зберігання транспортного засобу також не безкоштовне:

- за першу-сьому добу включно (за добу) — 144 грн.

- за кожну наступну добу, починаючи з восьмої (за добу) — 24 грн.



**На зупинках громадського транспорту паркуватися не можна**



# ГЛИБОКА ОБРАЗА ВИКЛИКАЄ ОНКОЗАХВОРЮВАННЯ

**Розум** ■ Хвороби на нервовому ґрунті, або психосоматичні недуги, виникають через душевні страждання, кажуть психологи. Як навчитися боротися зі стресом, кого він більше вражає — чоловіків чи жінок, розбиралася журналістка «RIA плюс»

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

Тезу про те, що всі хвороби від нервів, чув практично кожен. Та чи помічали ви на практиці зв'язок між душевним та фізичним самопочуттям? А він таки є! — переконані багато науковців. Коли сховища душі переповнюються, вміст не знаходить іншого виходу, як через тіло. Так і виникають психосоматичні захворювання.

Якщо спростити суть різних тверджень, можна дійти до такого визначення цього поняття: психосоматичні розлади — ті, які виникають через певні психологічні реакції. Тобто хвороби — це реакція організму на переживання, стреси та різноманітні проблеми.

## МОЖЕ БУТИ І СЕРЬОЗНЕ ЗАХВОРЮВАННЯ

За твердженнями науковців, бувають психосоматичні прояви — наприклад, біль в ділянці шиї, живота, судоми, нудота, слабкість — в основі яких немає хвороби як такої. Це — реакція людини на сильне переживання, коли нервова система не може впоратися із завданням.

А існують й цілі психосоматичні патології, які розвиваються під час стресу, психологічних травм, внутрішніх конфліктів. Стресовий фактор є у таких хвороб, як ревматоїдний артрит, виразковий коліт, бронхіальна астма, ендокринні порушення, ураження опорно-рухового апарату, порушення серцево-судинної системи — хоча пояснювати їх розвиток лише стресом не можна.

## «ГОЛОВНЕ — СЕБЕ НЕ НАКРУЧУВАТИ»

Ми запитали і думки терно-

полян, чи помічали вони, як емоційні страждання впливають на їхнє здоров'я? Із десяти опитаних дев'ятеро сказали: так, один — утримався.

— Чоловік постійно каже мені: «Головне — не накручувати себе». І я з ним згідна. Чим більше ти тримаєш негатив у голові та серці, тим гірше стає. Постійно навчитися відпускати ситуації, звичайно, це важко, — говорить тернополянка Ірина.

Які саме є передвісники недуг, коли тіло сигналізує про конкретну проблему в організмі, а ще — як навчитися боротися зі стресом, аби він не впливав на нас? Відповіді на ці питання допомогла знайти практичний психолог та психотерапевт, кандидат психологічних наук Наталія Гаєвська.

## «КОЛИ ПЛАЧЕ ТІЛО...»

«Коли не може плакати душа — плаче тіло...», зазначає експерт.

— З точки зору психосоматики, за нашими хворобами стоять таємні бажання, страхи і конфлікти, витісненні в несвідоме. Напевно, кожен знає, що таке бути «скошеним» застудою тоді, коли падаємо з ніг від втоми або коли нас чекають складні і неприємні справи. Це найпростіший приклад механізму психологічного захисту, — говорить пані Наталія.

За її словами, ми можемо знаходити тисячі пояснень того, чому хвороба «скосила» нас саме у непростий період життя. Але насправді недуга — це і є наслідок нашого емоційного несприйняття тієї чи іншої життєвої ситуації.

— На несвідомому рівні ми отримуємо те, чого нам не вистачає — можливість не йти на нецікаву роботу, увагу партнера, якого вечорами не відірвати

від комп'ютера, і батьків, яких ми рідко бачимо, — усе це хвороба може нам забезпечити, хоч і ненадовго, — продовжує фахівець.

## ХТО ВРАЗЛИВИШИЙ — ЧОЛОВІКИ ЧИ ЖІНКИ?

Хто більш вразливий до психосоматичних хвороб — чоловіки чи жінки? Тут, на думку Наталії Гаєвської, прискорений режим роботи організму «компенсується» змінами в органах — і в результаті розвиваються або загострюються хвороби. Ступінь впливу стресу і особливості особистості, її темперамент — фактори, які також впливають на ризик психосоматичних патологій. Тож насправді хворіють і ті, і інші.

— Жінкам простіше, бо ми — емоційніші, свої внутрішні переживання часто виплескуємо назовні. Чоловіки ж рідше висловлюють емоції, ховають переживання,

**«Хвороба — реакція людини на сильне переживання, коли нервова система не може справитися з завданням»**

тому нерідко мають порушення в роботі серцево-судинної системи. Коли накопичуються невражені емоції, зростає внутрішнє напруження, організму потрібно все більше сил, і навіть незначний стрес може спровокувати, наприклад, порушення гормональних механізмів як у чоловіків, так і у жінок. На часті хвилювання, внутрішні конфлікти у жінок найчастіше реагує шкіра.

Щоб менше нервувати, психолог радить згадати прийоми, що допомагають розслабитися. Це техніки дихання та релаксації, позитивний внутрішній монолог (самонавіювання), раціональне пояснення ситуації, і пошук аргументів на свою користь. Хороший ефект дають аутотренінг, медитація, заняття йогою, масаж і активне фізичне навантаження. Радійте життю — і тіло вам віддячить!

## ЧОМУ МИ ХВОРІЄМО

### БАЖАННЯ ПОМСТИ

це набір поведінки, спрямованої на шкоду людині або колективу, які сприймаються як винні або відповідальні за шкоду, заподіяну іншим або, часто, людині зі мстивими бажаннями.

#### ХВОРОБИ

- Несказані думки про помсту, заважає минуле — **Неприємний запах із рота**
- Напруга через жагу до помсти — **М'язево-лицевий синдром**
- Гостре бажання помсти — **Абсцес**
- Бажання жорстоко помститися — **Ниркова недостатність**
- Накопичення зла, виношування плану про помсту — **Туберкульоз**

### НЕСПРИЙНЯТТЯ СЕБЕ

низька самооцінка передбачає несприйняття себе, самозаперечення, негативне ставлення до своєї особистості

#### ХВОРОБИ

- Несприйняття своєї жіночності — **Болючі менструації**
- Відсутність любові до себе — **Вугрі, прищі**
- Несприйняття своєї особистості — **Алкоголізм**
- Ненависть до себе — **Булімія (відчуття голоду)**
- Небажання бачити себе в істинному світлі — **Астигматизм (проблеми із зором)**

### ВІДЧУТТЯ ПРОВІНИ

негативно забарвлене почуття, об'єктом якого є деякий вчинок суб'єкта, який здається йому причиною негативних для нього і інших людей наслідків.

#### ХВОРОБИ

- Почуття провини перед жінкою у чоловіків — **Імпотенція**
- Почуття сексуальної провини у жінок — **Вагініт**
- Зацікнення на минулому — **Міжхребцева грижа**
- Почуття провини, яке не дає рухатися вперед — **Ніготь, що вріс на нозі**
- Бажання покарати себе через відчуття провини — **Біль, травми**

### ОБРАЗА

людська емоція, яка виникає, коли зачіпають почуття її власної гідності, коли людина усвідомлює, що її принижують у її особистій думці або у думці суспільства.

#### ХВОРОБИ

- Образа на несправедливу критику — **Артрит**
- Образа на батьків — **Ожиріння**
- Глибока образа — **Рак**
- Виношування образи в собі — **Каміні в нирках**
- Образа на сексуального партнера — **Молочниця**

За інф. v.mestovalidola.com

РЕКЛАМА

**Все для дому**



**Гарячі ціни тижня**  
(з 27.05.2020 по 02.06.2020)

**↓ ВИГОТОВЛЕННЯ**

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

**КАМІНИ, ТОПКИ**  
Мармур, камінь (пісковик)

► сауни  
► хамами  
► соляні кімнати

від **7000<sup>00</sup>** грн

вул. Крушельницької, 57  
(біля світлофора)

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

Професійна чистка димоходу



472027\_inf

# ТЕРНОПОЛЯНИН ЗБИРАЄТЬСЯ ВЕЛОСИПЕДОМ ДО АТЛАНТИКИ

**Лайф** ■ Уже кілька років Степан Мортурняк має мрію — поїхати велосипедом у Португалію, щоб побачити Атлантичний океан. Свою поїздку чоловік організовує з благодійною метою

ОЛЬГА ТУРЧАК, 097-161-41-50,  
OCLATUR9@GMAIL.COM

— Кожна людина має мрію. Я вже виношую її приблизно десять років, — розповідає чоловік. — Хочу здійснити поїздку до океану велосипедом. Завжди доводилось відкладати, але цього разу я впевнений, що у мене все вийде. Вирушити планую рівно за рік з цього часу. Але підготовку почав вже тепер.

Спочатку тернополянин хотів просто побачити океан. Але вирішив, що про це має дізнатися

## ДОВІДКА

Зараз чоловік шукає можливість допомогти якомусь благодійному фонду. Якщо ви знаєте, кому потрібна допомога — телефонуйте. Степан — 067-705-86-10.

більше людей і присвятити поїздку благодійній меті.

## ІДЕ ДО ОКЕАНУ, ЩОБ ДОПОМОГТИ ДІТЯМ

— Я думаю, що разом з тим, що буду здійснювати свою мрію, було б добре здійснити і мрію якоїсь дитини, — каже Степан. — Пропоную людям проїхати зі мною трохи менші дистанції та пожертвувати гроші на допомогу дітям. Поки що шукаю охочих, які б допомогли мені створити благодійний фонд, або людей, яким потрібна допомога, для яких ми б могли розпочати збір коштів.

Велосипедист каже, що на поїздку для себе вже почав відкладати гроші, тому з жертв для себе нічого не візьме.

— Чого би це мені не вартувало, мушу це зробити, — продовжує Степан. — У Європі влітку

дощі, тому я знаю, що легко не буде.

## ДО ОКЕАНУ ПОНАД З ТИСЯЧІ КІЛОМЕТРІВ

Тернополянин вже обдумав свій шлях. Каже, що до узбережжя океану, що в Португалії, приблизно 3 тисячі кілометрів, подорож займає приблизно два місяці. Чоловік вже понад 10 років займається спортом, тому

## Тренування чоловік вже розпочав. Наразі щотижня виїжджає велосипедом у інше місто Тернопільської області

каже, що за свій фізичний стан не переживає.

Щотижня велосипедом Степан їздить у різні містечка та села області, щоб тренуватись перед найважливішою поїздкою.

— Я вже роблю додаткові тренування. Їжджу по 130 кілометрів майже щотижня, — каже він. — Їздив велосипедом у Золочів. Звідти — на Бережани і знову — на Тернопіль. Я до поїздки готовий і сподіваюсь, що в мене все вийде.



ОСОБИСТІЙ АРХІВ СЕМЕНА МОТУРНЯКА

Щотижня велосипедом Степан їздить у різні містечка та села області, щоб тренуватись перед найважливішою поїздкою

# Фільм з тернополянами в головних ролях виграв в одній з номінацій відомої кінопремії

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

■ Церемонію вручення четвертої кінопремії «Золота Дзига-2020» через поширення коронавірусу та з міркувань безпеки цього року провели онлайн. Трансляція відбувалася на каналі Української кіноакадемії в Youtube.

Цьогорічна кінопремія для тернополян цікава тим, що декілька переможців номінацій пов'язані саме з Тернополем. Наприклад, номінацію «Найкраща жіноча роль другого плану» виграла Наталя Сумська, вона знімалася в фільмі режисера Тараса Ткаченка «Чорний ворон». Цей режисер нещодавно відзняв на Тернопільщині свій фільм «Червоний 2».

У номінації «Найкращі візуальні ефекти» виграв фільм «Фокстер і Макс» режисера Анатолія Матешка. Головні ролі в цьому фільмі зіграли тернополяни Богдан Козій та Віталія Турчин.

Найбільша конкуренція була

між фільмами «Мої думки тихі» режисера Антоніо Лукіча та «Додому» Нарімана Алієва.

## ПОЗИТИВНІ ВІДГУКИ ПРО «ЗОЛОТУ ДЗИГУ»

— Нагороди мають знайти своїх власників і те, що кінопремія відбулася в режимі онлайн, є позитивним фактором, адже багато людей чекали цю кінопремію. Щодо найкращого фільму «Мої думки тихі», то Тернопільська Кінокомісія влаштувала допрем'єрний показ цього року, — розповідає експерт тернопільської кінокомісії Володимир Ханас. — Власне, на ньому були присутні режисер фільму Антоніо Лукіч та акторка, що зіграла головну жіночу роль — Ірма Вітовська. Відгуки тернопільських глядачів з приводу цього фільму були доволі хороші.

Для пана Володимира не стало сюрпризом і велика кількість нагород фільму «Мої думки тихі» на кінофестивалі «Золота



З ВІЛЬНИХ ДЖЕРЕЛ

У номінації «Найкращі візуальні ефекти» виграв фільм «Фокстер і Макс» режисера Анатолія Матешка

дзига». Експерт повідомив, що Тернопіль цього року ще побачить фестиваль «КіноХвиля», де також варто очікувати доволі багато цікавих українських кінострічок.

## У ТЕРНОПОЛІ БУДЕ ФЕСТИВАЛЬ «КІНОХВИЛЯ»

— Для людей, які пов'язані з кіно, карантин є надзвичайно негативним явищем, адже кінозали ще довгий час не змо-

жуть працювати, і нові фільми можна буде продавати через платні сервіси або показувати на телебаченні. Саме тому багато режисерів зараз працюють на телебаченні, — каже голова Асоціації кінокомісії України Леонід Бицюра. — Ми активно думаємо над тим, як організувати свій фестиваль «КіноХвиля» в Тернополі. Він однозначно відбудеться цього року, однак карантин вніс свої корективи й говорити про точну дату поки не можна, орієнтовно — проведемо його в грудні.

Леонід Бицюра розповів, що в цьому році варто очікувати вихід чотирьох фільмів, які пов'язані з Тернополем. Перший — «Зарваниця», короткометражна стрічка про паломницький центр, який розташований на роздоріжжі католицького та православного світу. Також вже майже закінчили роботу над фільмом «Джура-Королевич», «Червоний 2» та «Остання фортеця Хаджибей».

# ВЧИТЕЛЬКА І УЧНІ: ВЕСЕЛІ ХРОНІКИ КАРАНТИННИХ ЧАТІВ

**Позитив** ■ Учителька англійської мови з містечка Підволочиськ Ірина Гурін каже, що її учні — то невичерпний клондайк жартів та позитиву і ділиться у соцмережах «перлами» з учнівських чатів

ОЛЬГА ТУРЧАК, 097-161-41-50,  
O.IATUR9@GMAIL.COM

Читачі сторінки Ірини Гурін залишили десятки коментарів під смішними скрінами з переписок з учнями.  
«Навіть якщо на Підволочиськ впаде ме-

теорит, то мої учні дадуть собі раду, — пише вчителька. — Ті діти — то невичерпний клондайк позитиву. За однієї умови: їх треба дуже сильно любити, бо інакше ніяк».

А так Ірина Гурін описала свій день із життя вчительки на карантині, у якої ще й підрастає маленька донечка.

## Розпорядок дня

8.00

підйом і підготовка до проведення дистанційного навчання (розчісування і переодягання зі спальної у «парадну» піжаму (за умови проведення скайп-конференцій верх піжами змінюється на випрасувану білу блузку і піджак; низ залишається незмінним)

8.30

вранішня кавка і підготовка матеріалів для занять (календарно-тематичне планування, підручники, методичні рекомендації й розробки уроків)

8.40–9.00

пришестя Христини, вимочування губкою кави з календарно-тематичного планування, приклеювання скотчем відеотрої «з м'ясом» сторінки про міста Британії з підручника для 9 класу

9.00

відправка завдань, пояснення лексичного й граматичного матеріалу учням

9.10

відправка Христиною вмісту галереї у батьківсько-учнівські чати

9.20–10.00

очистка вмісту батьківсько-учнівських чатів від власних фотографій кнопкою «видалити у всіх», вибачення і пояснення, хто така Христина

10.00–10.45

контроль аудіювання за затвердженим дирекцією графіком

10.00–10.15

пояснення лексичного значення слова «аудіювання»

11.00–12.00

відправка завдань контрольної учням, які не знали про затверджений дирекцією графік і проспали

12.00–12.30

отримання фотозвітів з виконаними завданнями, зарядка телефона, очистка переповненої пам'яті

12.35

друге пришестя Христини, повна очистка нею вмісту галереї телефона з усіма учнівськими роботами і робочого столу у комп'ютері

12.40–12.50

прийом заспокоїливих

13.00

обідня перерва у Христини, передруккування календарно-тематичного планування, обліпленого картопляним пюре

13.15–14.00

пошук відео у Youtube «Куди зникли всі значки з робочого столу»

14.00–15.00

прийом антидепресантів, переустановка Windows

15.00–17.00

обідній сон у Христини, відновлення резервної копії телефона, перевірка учнівських робіт

17.05–19.00

виставлення оцінок в електронний журнал і паралельні телефонні консультації з питань критеріїв оцінювання робіт

19.00–20.30

відправка фотозвітів учнями, які щойно повернулися з села, двору чи магазину

20.45–21.15

консультації щодо проблем із доступом до мережі Інтернет, вибіра й електронного щоденника на сайті eschools

22.00

прийом снодійного разом з антидепресантами і заспокоїливими

22.30–23.30

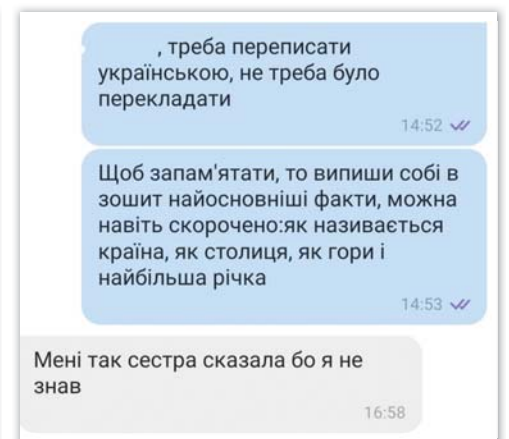
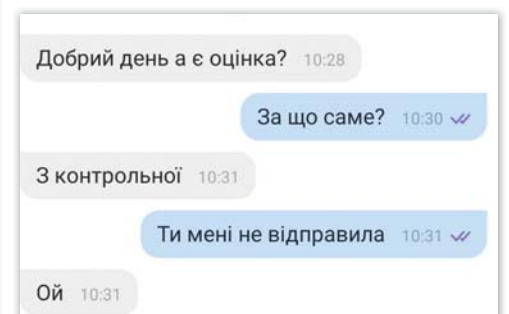
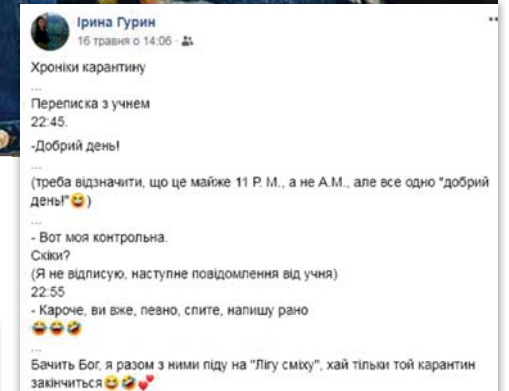
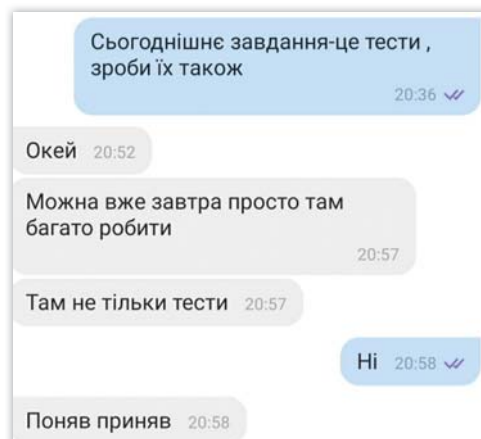
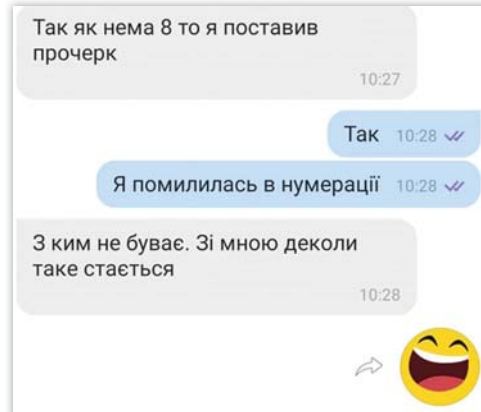
переписка уві сні в батьківсько-учнівських чатах

00.00–8.00

солодкі сні про реальне, а не дистанційне навчання



**Вчителька каже, що її учні — невичерпне джерело жартів.** І додає, що навіть якщо на Підволочиськ впаде метеорит — вони дадуть собі раду



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

# КАРАНТИННЕ ЗНО: ЯК НЕ ВТРАТИТИ ГОЛОВУ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ?

**ЗНО** ■ Через карантин зовнішнє незалежне оцінювання ніхто не відміняв, а от підготовка до нього значно ускладнилася. Корисні сайти, що полегшать підготовку, та історії тернополян читайте у матеріалі

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

Як тернополяни готуються до ЗНО, «RIA плюс» запитала у соцмережах. Комунікабельнішими від абітурієнтів виявились їхні батьки.

— У мене дочка зараз готується до ЗНО, — розповідає Наталя Оленюк. — Усе складно, але злагоджено. Уроки проходять, підготовку до ЗНО викладачі проводять. Самостійні та оцінювання вчителі надають з вказанням кінцевого часу для виконання. Оцінки в електронному журналі, який діє третій рік, бачу вчасно. Організованою та злагодженою роботою вчителів-предметників я, як мама ліцеїстки, задоволена.

Галина Чіп каже, що її син до оцінювання готується самостійно. Раніше хлопець займався з репетиторами, але через карантин їх довелося відмінити.

— До оцінювання вже не так багато часу. Тому син багато часу проводить за комп'ю-

ром, — каже жінка. — Дуже багато програм, в яких я не можу розібратись. Але бачу, що він справляється. Зараз вони закінчують здавати контрольні. ЗНО має розпочатись вже після 25 червня. Сподіваюсь, що все буде добре.

## ТОП САЙТІВ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ У ПІДГОТОВЦІ

Школярі все частіше звертаються до веб-сторінок та різноманітних соціальних мереж заради інтерактивного вивчення шкільної програми. Інститут журналістики пропонує перелік безкоштовних ресурсів для підготовки, які дозволять швидше запам'ятати матеріал і не викликать стресу.

## ВІДЕО МОН УКРАЇНИ

Поряд із дистанційними матеріалами для початкової та середньої школи, YouTube-канал МОН України викладає відеоуроки з підготовки до ЗНО. Відео транслюються телеканалом Рада і також розміщуються на офіційному каналі. Зазвичай, у ролик

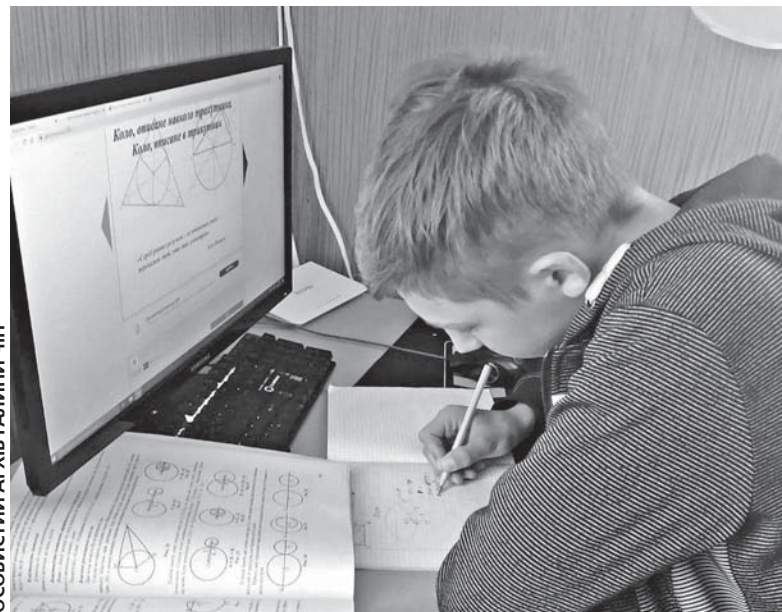
міститься інформація з декількох предметів. Переважно, це математика, історія, біологія та англійська мова.

## ІЛЮСТРАЦІЇ TURNJOURN

Іншим видом підготовки є вивчення матеріалу завдяки ілюстрованим матеріалам. Цю стратегію використала сторінка в Instagram під назвою TurnJourn. Її створили цього року працівники прес-служби Інституту журналістики для підготовки до ЗНО з української мови, історії України та англійської мови. На зображеннях тези доповнюють картинки. На думку засновників, такий підхід найкраще працює для візуалів, оскільки у пам'яті фіксуються саме картинки, а потім уже за ними можна відтворити потрібну інформацію. Профіль сторінки @turnjourn в Instagram. Окрім того, працівники викладають інтерактивні тести з відповідями та поясненнями, які допомагають потренувати отримані знання.

## БЕЗКОШТОВНІ КУРСИ НА PROMETHEUS

Пройти безкоштовні дистанційні курси можна на платформі Prometheus. Серед наявних українська мова та література, історія України, математика, англійська. За бажанням, можна писати коментарі та спілкуватися з викладачем. Матеріал подається як в текстовому форматі, так і у відеолекціях.



Одинадцятикласник Тербовлянської школи № 1 Святослав Чіп готується до ЗНО. За комп'ютером хлопець проводить по 6 годин щодня

## «МОВА — ДНК НАЦІЇ»

Вартий уваги освітній проект «Мова — ДНК нації». Він створений для тих, хто хоче вдосконалити свої знання з української мови. У розділі «Бібліотека» наявні такі підрозділи «Правопис 2019 року», «Антисуржик», «Фразеологізми», «Наголос», «Орфографія» та інші. Тут можна також виконати вправи та написати диктант після реєстрації. Всі матеріали подаються в легкій розважальній формі за допомогою дотепних ілюстрацій.

## ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ Й ТЕСТИ OSTIVA.UA

Інформацію про особливості проведення та оцінювання ЗНО можна прочитати на Ostiva.UA. Сайт розміщує статті про структуру проведення тестування, особливості завдань, нарахування балів та написання власного висловлювання. На сторінці ще й розміщені подкасти з української літератури, у яких вчителі розповідають теорію, інформацію про авторів та подають стислий виклад твору.

# Як безпечно «повернути» дитину в садок після карантину

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

Із першого червня дитсадки в Тернополі відновлюють роботу. Тривалий час малюки провели вдома. Як вберегти дітей від стресу та полегшити адаптацію до соціуму, пояснює практичний психолог вищої категорії, психотерапевт Світлана Кухарук.

## — Чому малюкам складно повертатися в соціальне оточення?

— Тривалий час діти звикли спілкуватись лише в сімейному колі. У звичайній обстановці батьки дуже часто вгадують бажання дитини: що вона хоче, що любить їсти, що її засмучує. Саме тому дитині не завжди обов'язково пояснювати це вербально. У садочку ситуація дещо інша. Тож якщо дитина не зможе пояснити те, чого вона потребує, можуть виникати труднощі. Тому потрібно більше часу приділяти тому, щоб дитина розповідала вам про те, що відбувається з нею, коли вона окремо: чим гралася, що їла, з

ким познайомилась та інше.

## — Що робити, якщо дитина незадоволена чимось, але з'ясувати не вдалося?

— Я раджу в таких випадках звертатися до психолога. Тому що ми допомагаємо вербалізувати внутрішні переживання, комунікації, які відбувалися. Адже інколи батьки ведуть монолог. А дитина — просто слухач.

## — Чи можуть карантинні обмеження стати бар'єром для спілкування дитини з однолітками?

— Так. Адже карантин обмежив нормальне спілкування. Батьки тривалий час забороняли дітям спілкуватись з іншими малюками. Дитину це насторожує. Вона розуміє, що це турбота про її здоров'я, але для неї також це обмеження, яке впливає на сприйняття світу.

У садку дитина повернеться до спілкування. Тому варто пояснити дітям, що перебуваючи на вулиці, ми не можемо знати, чи здорова дитина, яка поряд,



Світлана Кухарук радить усе пояснювати дитині за допомогою гри

а діти у садку — усі пройшли обстеження. Скажіть дитині, що не варто боятися спілкування.

## — Як підготувати дитину?

— Коли малюк знаходиться у вузькому соціальному колі, з ним потрібно використовувати багато ролевих ігор, в ході яких пояснювати багато речей та ста-

вити багато запитань. Наприклад, ви можете пограти в гру «медсестра-пацієнт» та перевірити, як малюк реагуватиме на обстеження, яке його чекає перед кожним візитом у садочок.

## — А якщо дитина відмовляється йти в садок без батьків?

— Потрібно ще перед першим візитом програти сценарій повернення: «От я лікарка, а ти — дитина. А тепер — навпаки. Я — дитина. Я боюсь йти в садочок». Покажіть дитині, що це нормальні речі. Варто казати дитині, що у виховательки є ваш телефон, сказати дитині, скільки часу триватиме її перебування в садку.

## — Чи могла дитина за час карантину відвикнути від садочка?

— Враховуючи Новорічні свята, загалом соціальна активність дитини впродовж останнього року була обмежена навіть більше, ніж двома місяцями карантину.

## — Чому соціальний досвід важ-

## ливий для дитини?

— Бачити лише рідних людей замало для того, щоб потім впевнено почуватись у суспільстві. Діткам доведеться йти в школу, знайомитись з новими людьми, вирішувати певні конфлікти без участі батьків. Дорослі мають досвід повертання в соціум. Малюки ще не отримали цього досвіду. Тому важливо показати дитині, як поводитися. Тут в нагоді стануть ті самі ролеві ігри.

## — Як пояснити дитині зберігати дистанцію, але не боятись дітей?

— Я вважаю, що завданням вихователів буде обрати такий вид діяльності, при якому діти зможуть контактувати безпечно. Дитині складно пояснити, чому вона не може підходити до інших дітей. Це може залакати. Не варто казати дитині: «Не торкайся до інших дітей! Не підходь!» Краще сказати: «Прислухайся до вихователів та будь активний». Дорослі мають продумати цей формат, а дітям це подати в ігровій формі.

**СЕРЕДА, 27 травня**

**UA: перший**  
**06.00** М/с «Книга джунглів»  
**06.30, 07.05, 08.05** Доброго ранку, Країно!  
**07.00, 08.00, 08.55, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 23.15, 02.20, 05.20** Новини  
**09.00** Т/с «Полдарк»  
**11.00** Всеукраїнська школа онлайн. Англійська мова  
**10.35** Всеукраїнська школа онлайн. Геометрія  
**11.05, 12.15** Всеукраїнська школа онлайн. Руханка  
**11.10** Всеукраїнська школа онлайн. Хімія  
**11.45** Всеукраїнська школа онлайн. Географія  
**12.20** Д/ц «Боротьба за виживання»  
**13.10, 15.10, 00.30, 03.00** «На Карантині»: марафон  
**16.20** Телепродаж  
**16.50** Наші гроші  
**17.30** Д/ц «Дикі тварини»  
**18.20** Тема дня  
**19.20** Д/ц «Світ дикої природи»  
**19.55** Д/ц «Особливий загін»  
**21.35, 23.55, 02.50, 05.50** UA: Спорт  
**21.45** Розважальна програма з Майклом Шуром  
**22.15, 04.25** Т/с «Епоха честі»  
**00.00** Спільно  
**02.10** Погода  
**03.55** #ВУКРАЇНІ

**1+1**  
**06.30, 07.10, 08.10, 09.10** «Сніданок з 1+1»  
**07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 05.20** ТСН  
**09.25, 10.20** «Життя відомих людей 2020»  
**11.15, 11.50, 12.20, 12.35, 13.10, 03.30** «Любий, ми переїжджаємо»  
**13.45** «Одруження наосліп 6»  
**15.30** «Світ навиворіт 6»  
**17.10** Т/с «Вітер кохання» ...  
**19.00** «Секретні матеріали 2020»  
**20.45** Т/с «Сидоренки-Сидоренки» ...  
**22.45** Х/ф «Конго»  
**00.40** Т/с «Як уникнути покарання за вбивство-3»

**ІНТЕР**  
**03.35** «Орел і Решка. Шопінг»  
**04.55** «Телемагазин»  
**05.25, 22.00** «Слідство вели... з Леонідом Каневським»  
**07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40** Новини  
**07.10, 08.10, 09.20** «Ранок з Інтером»  
**10.00** «Корисна програма»  
**11.05** Т/с «Мене звали Мелек» ...  
**12.25** Т/с «Не відпусай мою руку» ...  
**13.50, 14.45, 15.40** «Речдок»  
**16.35** «Речдок. Особливий випадок. Чуже добро»  
**18.00, 19.00, 02.15** Ток-шоу «Стосується кожного»  
**20.00** «Подорожці»  
**21.00** «Речдок. Особливий випадок. Злочинець мимоволі»  
**23.50** Т/с «CSI: Место преступления-11»  
**23.55** Т/с «CSI: Место преступления-12»  
**01.40** «Облом. UA.»  
**04.55** Т/с «Участок лейтенанта Качуры. Фильм 2. Смертельный танец»  
**05.45** Телемагазини

**UA: перший**  
**06.00** М/с «Книга джунглів»  
**06.30, 07.05, 08.05** Доброго ранку, Країно!  
**07.00, 08.00, 08.55, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 23.15, 02.20, 05.20** Новини  
**09.00** Божественна літургія в день свята Вознесіння Господнього у Свято-Михайлівському кафедральному соборі Православної Церкви України  
**11.00** Всеукраїнська школа онлайн. Українська мова  
**11.30** Всеукраїнська школа онлайн. Фізика  
**12.00** Всеукраїнська школа онлайн. Англійська мова  
**12.30** Всеукраїнська школа онлайн. Всесвітня історія  
**13.10, 15.10, 00.30, 03.00** «На Карантині»: марафон  
**13.45, 15.45** Факти. День  
**13.40** Х/ф «Пегас проти Химери»  
**15.15, 16.20** Х/ф «Жанна д'Арк»  
**18.45, 21.00** Факти. Вечір  
**20.15** Секретний фронт  
**21.20** Т/с «Контакт»  
**23.15** Х/ф «Щось (2011)»  
**00.55** Х/ф «Щось (1982)»  
**02.45** Т/с «У полі зору»

**ICTV**  
**04.10** Скарб нації  
**04.20** Еврика!  
**04.25** Служба розшуку дітей  
**04.30** Факти  
**04.50** Т/с «Відділ 44»  
**05.40, 10.05** Громадянська оборона  
**06.30** Ранок у великому місті  
**08.45** Факти. Ранок  
**09.15, 19.20** Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм  
**11.35, 13.20** Х/ф «Карателі»  
**12.45, 15.45** Факти. День  
**13.40** Х/ф «Пегас проти Химери»  
**15.15, 16.20** Х/ф «Жанна д'Арк»  
**18.45, 21.00** Факти. Вечір  
**20.15** Секретний фронт  
**21.20** Т/с «Контакт»  
**23.15** Х/ф «Щось (2011)»  
**00.55** Х/ф «Щось (1982)»  
**02.45** Т/с «У полі зору»

**СТБ**  
**05.15, 20.15, 22.40** Т/с «Як довго я на тебе чекала» ...  
**07.00** «Все буде добре!»  
**08.45** «МастерШеф. Кулінарний

випускний» ...  
**11.35, 14.50** Т/с «Коли ми вдома»  
**12.35, 15.40** Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»  
**14.30, 17.30, 22.00** «Вікна-Новини»  
**18.15** «СуперМама»  
**19.10** «Один за всіх»  
**22.55** Т/с «Майор і магія»  
**00.45** Х/ф «Ідеальний голос 3» ...

**НОВИЙ КАНАЛ**  
**06.00, 07.15** Kids' Time  
**06.05** М/с «Майлз із майбутнього»  
**07.20** Варьяти ...  
**09.30** Т/с «Грім»  
**11.10** Х/ф «Аквамарин»  
**13.10** Х/ф «Вона — чоловік»  
**15.00, 19.00** Хто зверну? ...  
**20.50** Х/ф «11 друзів Оушена»  
**23.00** Х/ф «Везунчик Логан» ...  
**01.10** Т/с «Загублені»  
**02.05** Служба розшуку дітей  
**02.10** Зона ночі  
**04.10, 05.15** Абзац  
**05.00** Телемагазин

**ТЕТ**  
**06.00** ТЕТ Мультиранок  
**08.00, 16.00, 17.00, 19.30, 20.30, 21.30** Одного разу під Полтавою  
**08.30, 09.30** Одного разу в Одесі  
**09.00, 16.30, 20.00, 21.00** Танька і Володька  
**10.00, 17.30** 4 весілля  
**12.00** Панянка-селянка  
**14.00** Х/ф «Щоденник слабака 3: Собачі дні»  
**15.30, 23.00** Країна У  
**22.00** Сімейка У  
**00.00** Казки У Кіно  
**01.00** Щоденники Темного  
**02.20** 17+  
**02.50** Теорія зради  
**03.40** Т/с «Домашній арешт»  
**04.30** Віталька  
**05.50** Корисні підказки

**2+2**  
**06.00, 18.15** «Спецкор»  
**07.30, 18.45** «ДжеДАЙ»  
**08.00** Х/ф «Высшая сила»  
**08.45, 17.20** «Затерянный мир»  
**13.45** Х/ф «Майор Пайн»  
**15.25** Х/ф «К-9»  
**19.15** Т/с «Опер по вызову-3»  
**20.15** Т/с «Ментовские войны. Киев»  
**22.15** Т/с «CSI: Место преступления-11»  
**23.55** Т/с «CSI: Место преступления-12»  
**01.40** «Облом. UA.»  
**04.55** Т/с «Участок лейтенанта Качуры. Фильм 2. Смертельный танец»  
**05.45** Телемагазини

**UA: перший**  
**06.00** М/с «Книга джунглів»  
**06.30, 07.05, 08.05** Доброго ранку, Країно!  
**07.00, 08.00, 08.55, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 23.15, 02.20, 05.20** Новини  
**09.00** Божественна літургія в день свята Вознесіння Господнього у Свято-Михайлівському кафедральному соборі Православної Церкви України  
**11.00** Всеукраїнська школа онлайн. Українська мова  
**11.30** Всеукраїнська школа онлайн. Фізика  
**12.00** Всеукраїнська школа онлайн. Англійська мова  
**12.30** Всеукраїнська школа онлайн. Всесвітня історія  
**13.10, 15.10, 00.30, 03.00** «На Карантині»: марафон  
**13.45, 15.45** Факти. День  
**13.40** Х/ф «Пегас проти Химери»  
**15.15, 16.20** Х/ф «Жанна д'Арк»  
**18.45, 21.00** Факти. Вечір  
**20.15** Секретний фронт  
**21.20** Т/с «Контакт»  
**23.15** Х/ф «Щось (2011)»  
**00.55** Х/ф «Щось (1982)»  
**02.45** Т/с «У полі зору»

**ICTV**  
**04.10** Скарб нації  
**04.20** Еврика!  
**04.25** Служба розшуку дітей  
**04.30** Факти  
**04.50** Т/с «Відділ 44»  
**05.40, 10.05** Громадянська оборона  
**06.30** Ранок у великому місті  
**08.45** Факти. Ранок  
**09.15, 19.20** Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм  
**11.35, 13.20** Х/ф «Карателі»  
**12.45, 15.45** Факти. День  
**13.40** Х/ф «Пегас проти Химери»  
**15.15, 16.20** Х/ф «Жанна д'Арк»  
**18.45, 21.00** Факти. Вечір  
**20.15** Секретний фронт  
**21.20** Т/с «Контакт»  
**23.15** Х/ф «Щось (2011)»  
**00.55** Х/ф «Щось (1982)»  
**02.45** Т/с «У полі зору»

**СТБ**  
**05.15, 20.15, 22.40** Т/с «Як довго я на тебе чекала» ...  
**07.00** «Все буде добре!»  
**08.45** «МастерШеф. Кулінарний

**07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 05.20** ТСН  
**09.25, 10.20** «Життя відомих людей 2020»  
**11.15, 11.50, 12.20, 12.35, 13.10, 03.50** «Любий, ми переїжджаємо»  
**13.45** «Одруження наосліп 6»  
**15.25** «Світ навиворіт 6»  
**17.10** Т/с «Вітер кохання» ...  
**19.00** «Секретні матеріали 2020»  
**20.35** «Чистопевс 2020»  
**20.45** Т/с «Сидоренки-Сидоренки» ...  
**22.30** «Право на владу 2020»  
**00.45** Т/с «Як уникнути покарання за вбивство-3»  
**02.45** «Гроші 2020»

**ІНТЕР**  
**03.45** «Орел і Решка. Шопінг»  
**13.45** «Телемагазин»  
**05.25, 22.00** «Слідство вели... з Леонідом Каневським»  
**07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40** Новини  
**07.10, 08.10, 09.20** «Ранок з Інтером»  
**10.00** «Корисна програма»  
**11.05** Т/с «Мене звали Мелек» ...  
**12.25** Т/с «Не відпусай мою руку» ...  
**13.50, 14.45, 15.40** «Речдок»  
**16.35** «Речдок. Особливий випадок. Чуже добро»  
**18.00, 19.00, 01.55** Ток-шоу «Стосується кожного»  
**20.00** «Подорожці»  
**21.00** «Речдок. Особливий випадок. Злочинець мимоволі»  
**23.45** Т/с «Головний калібр»  
 Заключна с.  
**12.25** Т/с «CSI: Место преступления-10»  
**23.50** Т/с «CSI: Место преступления-10»  
**01.35** «Облом. UA.»  
**04.55** Т/с «Участок лейтенанта Качуры. Фильм 2. Смертельный танец»  
**05.45** Телемагазини

**ICTV**  
**04.10** Скарб нації  
**04.20** Еврика!  
**04.30** Факти  
**04.50** Т/с «Відділ 44»  
**05.35** Громадянська оборона  
**06.30** Ранок у великому місті  
**08.45** Факти. Ранок  
**09.15, 19.20** Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм  
**11.05** Секретний фронт  
**11.30, 13.20** Х/ф «Ромео повинен померти»  
**12.45, 15.45** Факти. День  
**14.10, 16.20** Х/ф «Відшкодування збитків»  
**16.40** Х/ф «Стирач»  
**18.45, 21.00** Факти. Вечір  
**20.15** Анти-зомбі  
**21.20** Т/с «Контакт»  
**23.15** Х/ф «Дракула» ...  
**01.30** Х/ф «Щось (2011)»  
**03.00** Т/с «У полі зору»

**СТБ**  
**05.15, 20.15, 22.40** Т/с «Як довго я на тебе чекала» ...  
**07.00** «Все буде добре!»  
**08.45** «МастерШеф. Кулінарний випускний» ...  
**11.50, 14.50** Т/с «Коли ми вдома»  
**12.35, 15.40** Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»  
**14.30, 17.30, 22.00** «Вікна-Новини»  
**18.15** «СуперМама»  
**19.10** «Один за всіх»  
**22.55** Т/с «Майор і магія»  
**00.45** Х/ф «Кохання та інші неприємності»

**@НОВИЙ КАНАЛ**  
**06.00, 07.15** Kids' Time  
**06.05** М/с «Майлз із майбутнього»  
**07.20** Варьяти ...  
**09.30** Т/с «Грім»  
**12.00** Х/ф «Діти шпигунів»  
**13.40** Х/ф «Діти шпигунів: Кінець гри»  
**15.10** Х/ф «Фокус»  
**17.10, 19.00** Хто зверну? ...  
**20.50** Х/ф «12 друзів Оушена»  
**23.00** Х/ф «Прогулянка висотою»  
**01.20** Т/с «Загублені»  
**02.10** Служба розшуку дітей  
**02.15** Зона ночі  
**04.10, 05.15** Абзац  
**05.00** Телемагазин

**ТЕТ**  
**06.00** ТЕТ Мультиранок  
**08.00, 16.00, 17.00, 19.30, 20.30, 21.30** Одного разу під Полтавою  
**08.30, 09.30** Одного разу в Одесі

**09.00, 16.30, 20.00, 21.00** Танька і Володька  
**10.00, 17.30** 4 весілля  
**12.00** Панянка-селянка  
**14.00** Х/ф «Щоденник слабака 4: Довга дорога»  
**15.30, 23.00** Країна У  
**22.00** Сімейка У  
**00.00** Казки У Кіно  
**01.00** 17+  
**02.30** Теорія зради  
**03.20** БарДак  
**04.10** Віталька  
**05.50** Корисні підказки

**2+2**  
**06.00, 18.15** «Спецкор»  
**06.30, 18.45** «ДжеДАЙ»  
**07.00** Х/ф «Горец 2»  
**08.40** «Мість природи»  
**08.55** «БарДак»  
**10.55, 17.20** «Затерянный мир»  
**13.50** Х/ф «Тригонал: Борьба за справедливость»  
**15.45** Х/ф «Атака на королеву»  
**19.15** Т/с «Опер по вызову-3»  
**20.10** Т/с «Ментовские войны. Киев»  
**22.10** Т/с «CSI: Место преступления-11»  
**23.50** Т/с «CSI: Место преступления-10»  
**01.35** «Облом. UA.»  
**04.55** Т/с «Участок лейтенанта Качуры. Фильм 2. Смертельный танец»  
**05.45** Телемагазини

**П'ЯТНИЦЯ, 29 травня**

**UA: перший**  
**06.00** М/с «Книга джунглів»  
**06.30, 07.05, 08.05** Доброго ранку, Країно!  
**07.00, 08.00, 08.55, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 23.15, 02.20, 05.20** Новини  
**09.00** Т/с «Полдарк»  
**11.00** Всеукраїнська школа онлайн. Українська література  
**06.30** Ранок у великому місті  
**08.45** Факти. Ранок  
**09.15, 19.20** Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм  
**11.05** Секретний фронт  
**11.30, 13.20** Х/ф «Ромео повинен померти»  
**12.45, 15.45** Факти. День  
**14.10, 16.20** Х/ф «Відшкодування збитків»  
**16.40** Х/ф «Стирач»  
**18.45, 21.00** Факти. Вечір  
**20.15** Анти-зомбі  
**21.20** Т/с «Контакт»  
**23.15** Х/ф «Дракула» ...  
**01.30** Х/ф «Щось (2011)»  
**03.00** Т/с «У полі зору»

**1+1**  
**06.30, 07.10, 08.10, 09.10** «Сніданок з 1+1»  
**07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 04.10** ТСН  
**09.25, 10.20** «Життя відомих людей 2020»  
**11.15, 11.50, 12.20, 12.35, 13.10** «Любий, ми переїжджаємо»  
**13.45** «Одруження наосліп-4»  
**15.25** «Світ навиворіт 6»  
**17.10** Т/с «Вітер кохання» ...  
**19.00** «Секретні матеріали 2020»  
**20.35** «Чистопевс 2020»  
**20.45** «Ліга сміху. Дайджест 2020»  
**22.40** «Вечірній квартал»  
**00.25** Х/ф «Мандри Гуллівера»  
**01.55** Х/ф «Прометей»  
**05.10** «Світське життя. 2020»

**ІНТЕР**  
**03.25** «Орел і Решка. Шопінг»  
**04.55** «Телемагазин»  
**05.25, 22.00** «Слідство вели... з Леонідом Каневським»  
**07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40** Новини  
**07.10, 08.10, 09.20** «Ранок з Інтером»  
**10.00** «Корисна програма»  
**11.05** Т/с «Мене звали Мелек» ...  
**12.25** Т/с «Не відпусай мою руку» ...  
**13.50, 14.45, 15.40, 23.45** «Речдок»

**16.35** «Речдок. Особливий випадок. Чуже добро»  
**18.00, 01.35** Ток-шоу «Стосується кожного»  
**20.00** «Подорожці тижня»

**ICTV**  
**04.10** Скарб нації  
**04.20** Еврика!  
**04.25** Служба розшуку дітей  
**04.30, 00.55** Факти  
**04.55** Т/с «Відділ 44»  
**05.40** Громадянська оборона  
**06.30** Ранок у великому місті  
**08.45** Факти. Ранок  
**09.15, 19.20** Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм  
**11.05** Анти-зомбі  
**11.10, 13.20** Х/ф «Беовульф»  
**12.45, 15.45** Факти. День  
**12.30** Х/ф «Обдурити усіх»  
**15.25, 16.20, 22.40** Скетч-шоу «На трьох»  
**17.20, 20.05** Дизель-шоу ...  
**18.45** Факти. Вечір  
**01.25** Х/ф «Жанна д'Арк»

**СТБ**  
**05.15** Т/с «Як довго я на тебе чекала» ...  
**06.55, 14.50** Т/с «Сніпа» ...  
**14.30, 17.30, 22.00** «Вікна-Новини»  
**15.30, 18.15, 19.00** «Холостяк-10» ...  
**22.40** Т/с «Майор і магія»

**НОВИЙ КАНАЛ**  
**06.00, 07.15** Kids' Time  
**06.05** М/с «Майлз із майбутнього»  
**07.20** Варьяти ...  
**09.00** Поповинки  
**12.10** Топ-модель по-українськи  
**16.50** Х/ф «11 друзів Оушена»  
**19.00** Х/ф «12 друзів Оушена»  
**21.20** Х/ф «13 друзів Оушена»  
**23.40** Х/ф «Мистецтво обману»  
**01.40** Т/с «Загублені»  
**02.25** Служба розшуку дітей  
**02.30** Зона ночі  
**05.10** Телемагазин  
**05.25** Стендап шоу

**ТЕТ**  
**06.00** ТЕТ Мультиранок  
**08.00, 19.30, 20.30** Одного разу під Полтавою  
**08.30, 09.30** Одного разу в Одесі  
**09.00, 20.00** Танька і Володька  
**10.00, 17.30** 4 весілля  
**12.00** Панянка-селянка  
**14.00** Х/ф «Встигнути за Джонс-змити»  
**15.45** Х/ф «Міцний горішок: Гарний день, аби померти»  
**21.05** Х/ф «Особливий загін»  
**23.00** Х/ф «Інструкції не додаються»  
**01.00** 17+  
**02.30** Теорія зради  
**03.20** БарДак  
**04.10** Віталька  
**05.50** Корисні підказки

**2+2**  
**06.00, 18.15** «Спецкор»  
**06.30, 18.45** «ДжеДАЙ»  
**07.00** Х/ф «Горец 3»  
**08.50** «Мість природи»  
**10.25, 17.20** «Затерянный мир»  
**13.50** Х/ф «Призрак»  
**15.00** Х/ф «Форсаж-8»  
**21.50** Х/ф «Інферно»  
**23.35** Х/ф «Водитель автобуса»  
**00.55** Т/с «CSI: Место преступления-10»  
**01.45** «Облом. UA.»  
**04.05** «Совершенно секретно-2017»  
**05.45** Телемагазини

**СУБОТА, 30 травня**  
**UA: перший**  
**06.00** М/с «Книга джунглів»  
**06.30, 07.05, 08.05, 09.05** Доброго ранку, Країно!  
**07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 00.05, 02.30**

# Я МАЮ ВЕЛОСИПЕД: КУДИ ПОЇХАТИ ПОЧАТКІВЦЮ ЧИ ПРОФІ?

## Велотуризм ■

Велопогулянки та велотуризм — хороша можливість відпочити та побачити нові місця. Журналіст «RIA плюс» дізнався, куди можна поїхати на велосипеді тернополянину та як до цього підготуватися

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

Деякі тернополяни займаються велопогулянками не один рік. Серед них — студент Євген. Він на велосипеді їхав навіть у сусідні області. Однак для цього потрібно тренуватися, а головне — мати бажання.

— Зазвичай я щотижня за одне тренування проїжджаю 100 кілометрів, — розповідає Євген. — Крім основного тренування, ще кілька разів на тиждень долаю по 50 кілометрів. Це допомагає відновлювати м'язи та тренувати витримку. Зимою теж не відпочиваю. Маю велотренажер, на якому займаюсь по 1–5 годин під навантаженням.

## ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ВЕЛОПРОГУЛЯНКИ

Якщо ви вирішили поїхати за межі міста — варто підготуватися, адже в дорозі може трапити-



ФОТО: ВАДИМ ЄПУР

Тернополянин Євген часто їздить у сусідні області на вікенд

ся чимало неприємних ситуацій, радить Євген.

— Перш за все, варто підготувати ваш велосипед, — розповідає студент. — У мене звичайний велосипед, але мені на ньому комфортно. Якщо ви плануєте просто кататися містом або їхати не на дуже великі дистанції — вам цілком вистачить спортивного чи шосейного велосипеда за 150–300 доларів. Можна навіть придбати живаний велосипед, але головне, щоб він був у хорошому стані. Перед виїздом добре його огляньте, щоб не було несправностей та поломок, адже якщо десь в полі станеться по-

ломка — доведеться тягнути до дому велосипед. Коли я їду на великі відстані, беру з собою рюкзак з самим необхідним. Беру і набір інструментів та запасну камеру, спеціальні латки.

Крім того, варто піклуватися про свою безпеку, радить Євген. Шолом має бути обов'язково. Бажано одягати і спеціальні щитки — наколінники тощо. Не забудьте про невелику аптечку. Антисептик, вата, бинти та пластир мають бути обов'язково.

Якщо ви зібралися їхати на великі відстані — не обов'язково брати з собою багато їжі та води.

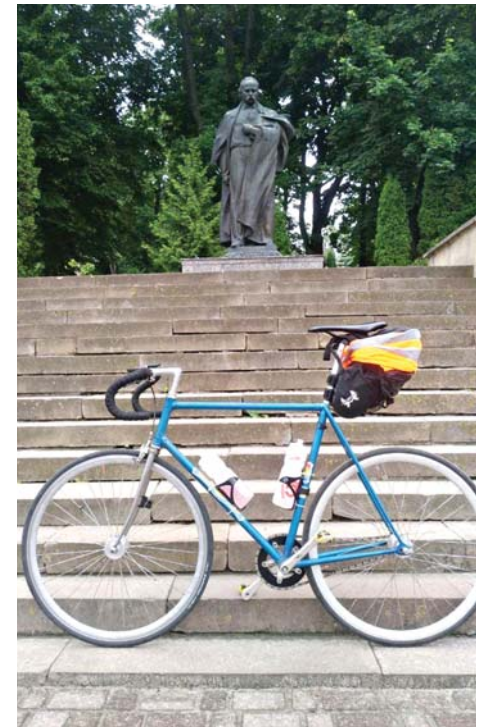
— Навіть коли я їду на великі

відстані, я беру з собою відносно мало їжі та води, — каже велосипедист. — Це додаткова вага в рюкзаку. Всюди є магазини та автомобільні заправки, де можна придбати їжу та воду. З їжі краще брати фрукти. Після них менше хочеться пити і вони «легші» для травлення при навантаженні.

## КУДИ МОЖНА ПОЇХАТИ

Як розповідає Євген, він може спланувати свій маршрут за кілька хвилин до поїздки. Не заблукає допоможуть звичайні вказівні знаки або телефон з навігатором.

— Тернопільщина — дуже хороше місце для велотуризму та і вза-



Велотуризм — недорогий та корисний спосіб побачити нові місця

галі для велопогулянок, — каже студент. — Тут відносно хороша дорога для велосипедів як у місті, так і за його межами. Звичайно, буває і бездоріжжя, але кататися можна. Я б радив початківцю спершу спробувати проїхатися в сусіднє село чи містечко біля Тернополя і назад. Поступово можна збільшувати дистанцію і спокійно їхати туди, куди забажає.

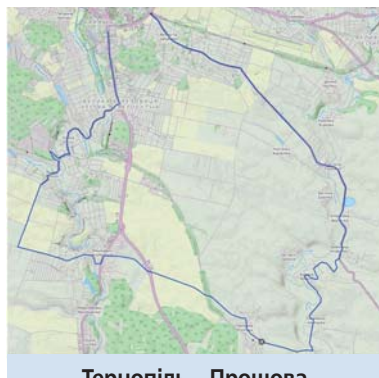
Ми підібрали популярні маршрути для велосипедистів. Однак пам'ятайте, що початківцю краще починати поїздки з товаришем і на невеликі дистанції — радить Євген.



Тернопіль – Пронятин  
Відстань: 12 км

## ПОЇЗДКА ДО ЯБЛУНЕВОГО САДУ

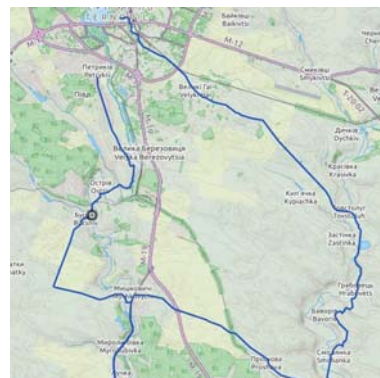
Один з найпростіших маршрутів — до яблуневого саду, який розташований біля Пронятин. Якщо починати свій шлях з «Дружби», на поїздку туди і назад знадобиться не більше години. Довжина шляху складе близько 12 кілометрів. Це відносно простий маршрут, адже там немає різких підйомів та спусків.



Тернопіль – Прошова  
Відстань: 47 км

## КОЛО ЧЕРЕЗ ПРОШОВУ

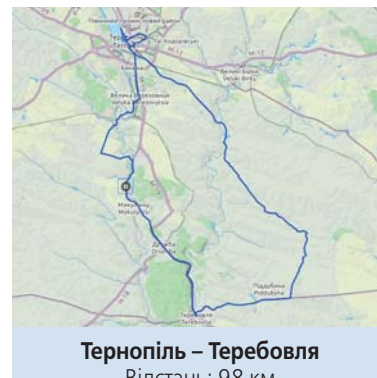
Наступний шлях уже довжиною майже 47 кілометрів. Він проходить через Велику Березовицю, Буцнів, Велику Луку, Прошову, Товстолуг, Великі Гаї та багато інших міст та сіл. Спуски та підйоми на цьому маршруті — по 450 метрів, тому це відносно простий маршрут. Найбільше, що приваблює велосипедистів, — хороші краєвиди на цьому маршруті.



Тернопіль – Микулинці  
Відстань: 63 км

## ПОЇЗДКА У МИКУЛИНЦІ

Наступна поїздка до Микулинців займе у вас понад 4 години. Здолати потрібно 63 кілометри. Більша частина дороги асфальтована. Тут також буде чимало підйомів та спусків. Однак весняні панорами точно не залишать вас байдужими.



Тернопіль – Тербовля  
Відстань: 98 км

## ТЕРНОПІЛЬ — ТЕРЕБОВЛЯ

Цей маршрут пролягає через Тернопіль — В. Гаї — Товстолуг — Грабовець — Козівка — Ілавче — Тербовля — Дружба — Микулинці — Тернопіль. Це маршрут сільськими дорогами. Від початку Великих Гаїв до Грабівця дорога йде з невеликим спуском. Після Грабівця буде підйом довжиною близько кілометра. Дорога переважно асфальтована. Довжина маршруту майже 98 кілометрів.



Тернопіль – Зарванця  
Відстань: 130 км

## МАРШРУТ ДО ЗАРВАНИЦІ

З цим маршрутом впораються вже досвідчені велосипедисти, адже його довжина понад 130 кілометрів. Можна побачити багато цікавих місць. Дорогою є багато магазинів, тому навантажувати рюкзак їжею не варто.

Сьогодні дворічні діти вже можуть розблокувати телефон, відкривати і закривати свої улюблені програми. А що я робила в їхньому віці? Я їла пісок!

\*\*\*

— Як ви проведете літню відпустку?  
— Поглядом.

\*\*\*

В юності я мріяв про білосніжний BMW і будинок зі спуском до моря, але з віком зрозумів, що гуляш з пюре нітрохи не гірше.

\*\*\*

Багато дівчат не люблять дощ, тому що він скидає їх обличчя до заводських налаштувань.

Оголошення: "Продаю весільні сукні. Розміри: 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 58, 64-и... Немає більше сил чекати на принца! Віра".

\*\*\*

— Лікарю, як мої справи?  
— На мільйон.  
— Так добре?  
— Ні, стільки коштує лікування.

\*\*\*

Звичайно, мама голос похвалила сукню. Але в душі все-таки подумала: нічого доброго з сина не вийде...

\*\*\*

Нобелівську премію в області медицини отримав вчений, який

навчився оживляти людей. Альфред Нобель особисто подякував йому за внесок у науку.

\*\*\*

Розмовляють чоловіки в поході:  
— Навіщо ти фотографію теці з собою береш?

\*\*\*

— От бачиш: бруд, дощ, холод. А на неї подивлюся — Господи, гарно тут як!

\*\*\*

Сьогодні на вулиці навіть чорна кішка обійшла мене стороною, мабуть, вирішивши, що з мене і так вистачить.

\*\*\*

Математик-теоретик — це такий чоловік, який, прочитавши дві книги, які ніхто ніколи не читав, напише

третю, яку ніхто ніколи читати не буде...

\*\*\*

Батько принципово не впізнавав свого сина Василя, щоб той виріс багатим.

\*\*\*

Як викнути до того, що фраза жінки: «Поговори зі мною», означає «Послухай, що я скажу».

\*\*\*

Гроші — зло. Не в грошах щастя. Хто духом сильний — той і багатий... Чим ще себе заспокоїти, поки зарплату не дали?

\*\*\*

У нашій країні найпоширеніша форма мутації — коли руки ростуть з дупи.

ВІДПОВІДІ НА СКАНВОРД НАДРУКОВАНИЙ В «РІА ПЛЮС», №20

ТИЖНЕВИК «РІА ПЛЮС»

Свідоцтво 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.

World Association of Newspapers  
Газета є членом Всесвітньої Газетної Асоціації

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

Безкоштовне розповсюдження друкованого ЗМІ оплачено рекламодавцем. Рекламу позначається реєстраційним номером та друкується відмінним від основного шрифтом. Матеріали у рубриках «Зроблено в Тернополі», «Новини компанії», «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 РІА, РІА, РІА (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 «РІА плюс» в Інтернеті: 20minut.ua ПРАВИЛА ПОДАННЯ ОГЛОШЕНЬ 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, 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 Бурлака — 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 РІА.

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. № 1368

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

## Де у Тернополі подбають про Вашу красу

### Карантинний гороскоп

**ОВЕН** Отримав на день народження замість гучної вечірки картинку у Viber і дзвінок від мами.

**ТЕЛЕЦЬ** Буде спокійно планувати подорож на море. Мовляв, карантин карантином, а я вже вирішив.

**БЛИЗНЮКИ** Практикує багатозадачність, працюючи за комп'ютером з увімкненим ТВ, в навушниках і з котом.

**РАК** Спатиме в масці, рукавичках і милом під подушкою. Так безпечніше.

**ЛЕВ** Це буде саме та людина, яка запустить флешмоб #Співаю\_на\_балконі\_чи\_#Карантинний\_показ\_мод.

**ДІВА** Прибере антресолі; перегляне літній гардероб; перечитає в'яте домашню бібліотеку; переміє сервізи. І це все за день.

**ТЕРЕЗИ** Панічно скупить усі маски в місті, а потім подарує медикам.

**СКОРПІОН** Войовничі розвінчуватиме фейки в соцмережах і заборонятиме бабусі виходити з дому.

**СТРІЛЕЦЬ** Придбає маску з мордочкою котика і веселитиме з вікна дітей з будинку навпроти.

**КОЗЕРІГ** Кайфуватиме від того, що можна законно бути вдома. І від гречки!

**ВОДОЛІЙ** Змішає антисептик з блискітками та творчо і натхненно продезінфікує усе.

**РИБИ** Не переймався. І не перейматиметься і далі. Здоровий глузд понад усе.

### Погода у Тернополі



#### САЛОН КРАСИ BLONDA\_STUDIO

Пропонуємо послуги: нарощення волосся кератинування, нанопластика волосся, гарячий ботокс для волосся, усі види відновлення волосся, макіяж, манікюр, нарощення вій, перманентний макіяж, косметолог, педикюр, корекція та фарбування брів.

**Адреса:** м. Тернопіль, вул. І. Франка, 20, тел. 096-780-65-85.



#### САЛОН КРАСИ «ВЕНЕЦІЯ»

Пропонуємо послуги: перукарські, нігтьовий сервіс, косметологія, візаж, нарощування вій, художнє оформлення брів, масаж, проколювання вух, солярій, засоби догляду за волоссям.

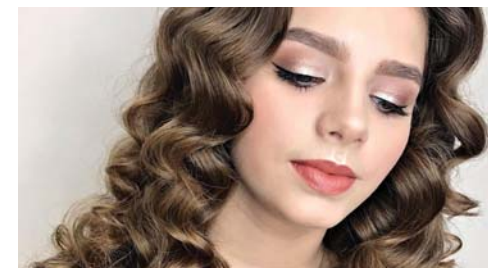
**Адреса:** м. Тернопіль, вул. Тарнавського, 2 а, тел.: (0352) 51-25-52, 096-618-07-07.



#### САЛОН КРАСИ BLACK EYES

Послуги: нарощування, ламінування вій, манікюр, педикюр, перукарські послуги, корекція, фарбування та ламінування брів, пудрове напилення, курси з нарощування та ламінування вій. Графік роботи: понеділок-субота 9.00-20.00 год., неділя 10.00-18.00.

**Адреса:** м. Тернопіль, вул. Старий Ринок, 3 (зі сторони озера), тел. 068-490-38-12.



#### СТУДІЯ «ФОРМУЛА КРАСИ»

Пропонуємо: стрижки (чоловічі, жіночі), фарбування волосся, укладки, кератинове вирівнювання, макіяж (вечірній, весільний), корекція та фарбування брів, пудрові брови, нарощення вій (ламінування), манікюр, педикюр, депіляція (шугаринг), естетична косметологія, продаж продукції, ін'єкційна косметологія (збільшення губ та корекція зморшок ботоксом).

**Адреса:** м. Тернопіль, п-т Злуки, 47 б, тел. 068-127-03-70.

### АНЕКДОТИ

Боже, дай мені сили, терпіння, і про всяк випадок пару мільйонів доларів.

\*\*\*

Ідеальний ранок: прокинувся, потягнувся, посміхнувся, перевернувся і... заснув!

\*\*\*

Дружина каже чоловікові:

— Мені стільки грошей треба! На епіляцію, на манікюр, на педикюр, на мелірування,

на косметику...

Чоловік:

— А мені пощастило! Я відразу вродливий народився.

\*\*\*

Блондинка блондинці:

— Я нарешті збрала пазли!

— Довго збирала?

— 2 роки!

— А чого так довго??

— Нічого собі довго! На коробці писало «Від 3-х до 6 років»!!!

\*\*\*

Бог створив світ. Інше зроблено в Китаї.

\*\*\*

Син сидить в інтернеті. Мати:

— Синку, йди їсти!

— Зараз, мамо...

— Іди швидко, бо охолоне!

Син встає від комп'ютера, а мати швиденько займає його місце:

— Ага, повірив шмаркач!

\*\*\*

Викладачка філософії збільшила груди — ну і відвідуваність підтягнула.

\*\*\*

Залишив ноутбук на підлозі... Теща подумала, що це ваги... Загалом, півтори штуки баксів важить теща...

# COVID-19: ДОСТАВЛЯЄМО НОВИНИ БЕЗПЕЧНО



1

Газету друкуємо автоматизованою машиною, не торкаючись її руками



2

З друкарні упаковану газету забирають водії та передають кур'ерам



3

Кур'ери в масках, та рукавичках доставляють газету до ваших домівок



4

Газету можна придбати і у продуктових магазинах