



БУДНІ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ГРОБОКОПАЧА

с. 11



СЕРЕДА
2 грудня 2020

№48



СХУДНУТИ БЕЗ ДІЄТИ — РЕАЛЬНО

с. 14

1
блок

Газета є членом Всесвітньої Газетної Асоціації

TE.20MINUT.UA

ЯК ЗУСТРІНЕМО НОВИЙ РІК

► Новий рік — не за горами. Будемо гуляти на широку ногу чи скромно? Обіцяють ялинку, ілюмінації та зимове містечко. Скільки коштів планує витратити місто, наскільки особливими будуть святкування в умовах пандемії? Про це дізнавалися журналісти «RIA плюс»

► Ми також проаналізували, яка ситуація в інших містах. Які заходи там планують та від чого готові відмовитися, скільки витратять на свої зимові містечка, чи готові до зустрічі з туристами. У якому випадку плани можуть змінитися і які варіанти про запас? Чим ці свята будуть для нас унікальними?

с. 3

РЕКЛАМА



БРУК•ТОН

виробник бруківки

www.brukton.com.ua

☎ (067) 208 72 48

📍 м.Тернопіль, вул.15 Квітня, 1



У Міжнародний день інвалідів, який припадає на 3 грудня, ми разом з усією світовою спільнотою ще раз переосмислюємо все, що зроблено на підтримку людей з особливими потребами і консолідуємо наші зусилля задля їхньої гармонійної інтеграції у сучасне суспільство. На їхню долю випали нелегкі випробування, однак вони, долаючи труднощі, проявляють виняткову силу духу і непохитну віру в життя. Кожна людина з обмеженими фізичними можливостями є взірцем мужності, наполегливості та непересічної особистості, кожен з Вас заслуговує на повагу й щире захоплення з боку інших.

Наше підприємство вже багато років забезпечує протезно- ортопедичними виробами людей з обмеженими можливостями, щоб вони могли у повною міру реалізувати свій потенціал.

У цей день хочу побажати Вам теплих стосунків з Вашими близькими, творчої наснаги, бадьорості духу та міцного здоров'я. Надалі залишатись для нас прикладом безмежних людських можливостей та міцної сили волі, що ці можливості породжує. Нехай здійсняться всі Ваші бажання, мрії та задуми.

Юрій Хоміцький,
керівник Тернопільського казенного експериментального протезно-ортопедичного підприємства, заслужений працівник сфери послуг України.



ВИРОБНИЦТВО ТА ПРОДАЖ

•Панелей	•Балконних плит
•Перемичок	•Плит огорожі
•Фундаментних блоків	•Товарного бетону

Гуртовий склад сипучих будівельних матеріалів

• Щебінь гр. 5*20 - 415 грн/т	• Цемент 25кг - 75 грн/шт
• Щебінь гр. 20*40 - 405 грн/т	• Цемент 50кг - 145 грн/шт
• Відсів гр.- 305 грн/т	• Піноблоки (Білорусь) 625*100*250 - 26,00 грн/шт
• Пісок - 150 грн/т	• Піноблоки (Білорусь) 625*300*200 - 60,00 грн/шт

100 лопат і 200 рук вам замінить ось цей друг
Послуги екскаватора з самосвалом - 600 грн/год; 25 грн/км

Доставка товару транспортом
Склад б/у труб, швелерів, балок - 8.50грн/кг
Купуємо будівельне сміття - 20 грн/т

☎ 0500 600 400

вул. Бродівська, 48



АКЦІЯ

з 1.12 по 31.12.20р.
знижки від 50% внеску

ЖИТЛОВИЙ КОМПЛЕКС

ПО ВУЛ. ЛУЧАКІВСЬКОГО-ТРОЛЕЙБУСНА

- будівництво комфорт-класу
- цегляний будинок
- індивідуальне опалення
- підземний паркінг

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



10 РОКІВ
НАДАННЯ
ДОМІВОК

ПРОДАЄТЬСЯ ПРИМІЩЕННЯ

вул. Київська

тел.: (067) 128-51-71

ВБИВСТВО ІРИНКИ МУКОЇДИ: ХТО ТА ЧОМУ ЗАТЯГУЄ СПРАВУ

Феміда ■ Три роки справа резонансного вбивства у суді. Захисники підозрюваного щоразу подають апеляційні скарги, вимагаючи для свого підзахисного домашнього арешту. Чому досі немає вироку, на якому етапі судове слідство та хто затягує розгляди — читайте у матеріалі

ІРИНА БЕЛЯКОВА,
IRYNA.BELIAKOVA@20MINUT.UA,
0-95-875-33-60

Адвокати Василя Гнатюка, якого обвинуватили у вбивстві та зґвалтуванні в неприродний спосіб випускниці з Вишнівця Іринки Мукоїди, збираються до Європейського суду з прав людини.

— Ми будемо звертатись згодом в Європейський суд з прав людини з приводу тривалого тримання під вартою понад нормою нашого підзахисного, — повідомив один з адвокатів хлопця Андрій Русин.

Тим часом справа вже три роки в суді. Причетні припускали, що на початку вересня 2020 року мав би бути вирок. Однак вже грудень, а до завершення слухань, як нам вдалось дізнатись, мине ще чимало часу.

ЧЕРЕЗ ПІВ РОКУ СПРАВУ ПЕРЕДАЛИ ДО СУДУ

Нагадаємо, тіло випускниці Іринки Мукоїди зі слідами насильницької смерті виявили зранку 26 червня 2017 р. на узбіччі траси у смт Вишнівець Збаразького району. Підозрюваного Василя Гнатюка затримали через тиждень після убивства. Тоді ж йому обрали міру запобіжного заходу — тримання під вартою, без права внесення застави. Йому інкримінують, окрім убивства, зґвалтування в неприродний спосіб. Приблизно пів року тривало слідство, і справу передали до суду. Підготовчі засідання відбувались в Тернопільському міськрайсуді, де, окрім іншого, обрали присяжних. Згодом перенесли розгляд до Чорткова — так вирішила колегія апеляційного суду.

Тоді ще 16-річного Василя Гнатюка звинуватили в особливо тяжких злочинах: за п. 10 ч. 2 ст.

115 (умисне вбивство, поєднане зі зґвалтуванням або насильницьким задоволенням статевої пристрасті неприродним способом) та ч. 3 ст. 153 Кримінального кодексу України (насильницьке задоволення статевої пристрасті неприродним способом, що спричинило особливо тяжкі наслідки).

Від вбивства минуло майже три з половиною роки, а вироку у цій резонансній справі ще немає. Адвокати Василя кажуть, яким би не був вирок першої інстанції, готові пройти всі шаблі та шукати правди у Верховному суді. Принаймні, кажуть, бачать з практики, що до цього все йде.

Причетні припускали, що на початку вересня 2020 року мав би бути вирок. Однак до завершення слухань мине ще чимало часу

Справу слухають, нагадаємо, у закритому режимі, відповідно до ст. 27 КПК України. Тобто, в присутності лише учасників кримінального провадження, оскільки обвинувачений був неповнолітнім і обвинувачення стосується злочинів проти статевої свободи та статевої недоторканості особи.

Адвокати подавали апеляційні заяви, і Верховний суд розподілив слухання справи до Хмельницького суду. Адаже в Тернопільській апеляції не мають права її розглядати, бо нікому — вже всі судді брали участь у слуханнях на етапі досудового розслідування.

Чому досі немає вироку і хто затягує розгляд справи, ми попросили прокоментувати керівника Тернопільської обласної прокуратури Андрія Миколайчука.

— Нещодавно, а саме 19–20 листопада, відбулось останнє судо-



ІРИНА БЕЛЯКОВА

Іринці Мукоїді було 17 років, напередодні вона святкувала випускний.

Зранку 26 червня 2017 р. її тіло зі слідами насильницької смерті виявили на узбіччі траси у смт Вишнівець Збаразького району

ве засідання, на якому стороною обвинувачення надано всі наявні письмові докази, — повідомив обласний прокурор. — Тепер сторона захисту має право надати письмово свої докази для дослідження в суді. Що стосується прокуратури — свою функцію щодо доказів, які ми зібрали і вважали за необхідне дослідити в судовому засіданні у цій справі, ми виконали. Питання, наскільки це швидко зробить сторона захисту, — я прогнозувати не можу.

Щодо довготривалості розгляду у суді цієї резонансної справи, прокурор області переконує: з боку прокуратури затягувань немає. Коли докази нададуть і від сторони захисту та не буде жодних доповнень, суд перейде до дебатів. Тоді виступить сторона обвинувачення, захисту, потерпілі — і за цим в нарадчій кімнаті ухвалюватимуть рішення колегія суддів та присяжних.

ТРИВАЛІСТЬ СУДІВ ПОНАД НОРМУ

Сторона захисту, тобто троє адвокатів Василя Гнатюка, запевняють: зацікавлені чим швидше розглянути справу, адже переко-



Адвокати Василя Гнатюка будуть звертатися в Європейський суд з прав людини з приводу тривалого тримання під вартою понад норму. Василь тим часом дорослішає та проходить всі етапи життя у СІЗО, каже адвокат

нані, що Гнатюк невинуватий.

— Ми якраз на етапі дослідження доказів з боку прокуратури, — повідомив один з адвокатів Андрій Русин. — Суд встановив порядок розгляду справи і спочатку йде подання доказів органів прокуратури. Далі наші. Але, окрім того, цікавлять матеріали службової перевірки, які будуть трактувати кримінально-процесуальний кодекс. Йдеться про викривлення доказової бази з боку органів прокуратури.

Василь тим часом дорослішає та проходить всі етапи життя у СІЗО, каже адвокат.

— Йому важко, звичайно, ми його підтримуємо, — каже Андрій Русин. — Щоразу оскаржуємо міру запобіжного заходу через апеляційний суд. Але той приймає рішення про тримання під вартою. Є рішення Європейського суду, яке трактує «тривалість судового засідання понад норму», а це понад три роки, що шкодить самому обвинуваченому. Ми будемо звертатись згодом в Європейський суд з прав людини з приводу тривалого тримання під вартою понад норму.

Адвокати у Хмельницькій апеляційній інстанції оскаржують рі-

шення тримання під вартою Василя Гнатюка. Але суд, на думку захисника, чинить формально, бо не їхня область.

— Два роки прокуратура подає ідентичне клопотання щодо міри запобіжного заходу — тримання під вартою, — каже Андрій Русин. — Але на цю мить всі свідки допитані, експертизи досліджені, ризик впливу на свідків, експертів, потерпілих відсутній. Ризик, що він (Василь Гнатюк — прим. авт.) переховуватиметься від суду та слідства, не доведений і не підтверджений ніякими доказами прокуратури. Пошкоджувати речі чи документи, які мають істотне значення у справі, обвинувачений не має наміру. Уже все досліджено. Мало того, одна з ключових експертиз доводить те, що Гнатюк не причетний до злочину. Але суд на це не звертає уваги.

Адвокат також не може передбачити терміни проголошення вироку. Запевняє, що сторона захисту зацікавлена у швидшому розгляді. Проте корективи вносить COVID — не так давно хворів сам Русин, тепер його колеги. Тому чи проголосять вирок ще цього року — питання відкрите.

ГАРЯЧА ЛІНІЯ «20 ХВИЛИН»

Сьогодні на гарячій лінії «20 хвилин» чергує журналіст Ольга Турчак. 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

ГУЛЯТИМУТЬ НА ШИРОКУ НОГУ ЧИ ПО-СКРОМНОМУ?

Свято ■ Через пандемію коронавірусу і досі до кінця не відомо, як святкуватиме Тернопіль зимові свята в умовах пандемії. Однак журналістам «RIA плюс» вдалося дізнатися деякі подробиці. Тож ми охоче ділимося інформацією з вами

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

«Файне зимове містечко 2020», окрім головної ялинки, минулоріч мало каток, гірку для сноутюбів, різноманітні атракціони для дітей та дорослих, сцену, де проходили концерти, «Резиденцію святого Миколая» та ярмарок, де можна було придбати різні сувеніри, їжу та напої. Що ж із цього буде тепер? А якщо введуть локдаун?

ЯКИМ БУДЕ ФАЙНЕ ЗИМОВЕ МІСТЕЧКО

Наразі на Театральному майдані почали встановлювати головну ялинку міста. Також облаштовують святкову ілюмінацію. Однак чи будуть цього року атракціони та святковий ярмарок, невідомо. Як розповів колишній директор ТЩу та відповідальний за «Файне зимове містечко» Тарас Ковальчук, обговорення і досі тривають.

— Концепція «Файного зимового містечка» постійно змінюється, — каже Тарас Ковальчук. — Я думаю, що невдовзі ми дійдемо спільної концепції з представниками міської ради. Постійно змінюються пропозиції, беруться до уваги програми святкувань в інших містах. Через це і є затримки.

Як саме проголосували тернополяни в опитуванні від міської ради про концепцію святкування новорічно-різдвяних свят, стане відомо згодом.

СКІЛЬКИ ВИТРАТЯТЬ НА ЯЛИНКУ

Новорічну ялинку вже почали монтувати на Театральному майдані. Цим займається КП «Тернопільськесвітло». Підприємство також облаштує і святкову ілюмінацію. У фонтанах на бульварі Тараса Шевченка вже встановили каркаси для ілюмінації.

— Цього року ялинка, прикраси — все те ж, що і минулого року, — каже начальник управління ЖКГ, благоустрою та екології Олег Соколовський. — Ми лише замінюємо те, що вийшло з ладу. Нового нічого не робимо, адже потрібно заощаджувати кошти, ми вимушені жити в умовах пандемії. Ілюмінацію, яка вийшла з ладу, оновлюємо, але додаткової не ставимо.

Також на місці фонтану «Культбаба» встановлять і минулорічну «хай-тек» ялинку, — розповів Олег Соколовський. Вона надувна та має різнокольорову підсвітку.

Скільки триватиме облаштування ялинки — наразі ще невідомо. Як пояснив начальник управління ЖКГ — робітники продовжують монтаж. Деяку штучну хвою замінюють на нову, запасну. Вона реалістична і її важко відрізнити від справжньої. Засвітити ялинку планують традиційно на День святого Миколая, 19 грудня. Файне зимове містечко відкриють 11 грудня, розповів Тарас Ковальчук.

Як повідомив директор КП «Тернопільськесвітло» Олег Лехіцький, вартість встановлення ялинки та облаштування новоріч-

ної ілюмінації буде відома після проведення усіх робіт та складання відповідного акту виконаних робіт. Цього року нових елементів ілюмінації не докуповували і не проводили їх заміни.

Ми звернулися до міськради за коментарем.

— Цього року на Театральному майдані встановлять новорічну ялинку, ілюмінацію, ковзанку та атракціони. Однак ковзанка та атракціони будуть лише в тому випадку, якщо не буде різкого зростання хворих на коронавірус. Тому і досі з впевненістю не можна сказати, що точно буде у «Файному зимовому містечку 2021», — розповідає речниця міської ради Мар'яна Зварич.

А от на облаштування новорічної ялинки та ілюмінації, а також

Цього року на Театральному майдані встановлять новорічну ялинку, ілюмінацію, ковзанку та атракціони

на майбутній їх демонтаж, передбачена сума до 100 тис. гривень, додала вона. Остаточну суму оголосять після закінчення робіт.

Минулого року на ялинку витратили близько 300 тис. гривень — 150 тис. — на елементи конструкції каркасу та 140 тис. — на штучну хвою. Про це йдеться на сайті державних закупівель.

СКІЛЬКИ ЗАПЛАТЯТЬ ІНШІ

Ми дізналися, скільки витратять на ялинку та зимові містечка в інших містах. Найдорожча та найцікавіша буде на Софійській площі у Києві. Головна ялинка країни коштуватиме 5–7 млн гривень, однак коштів ні з міського, ні з держбюджету на неї не виділятимуть. Її встановлять за кошти спонсорів та рекламодавців. У



АРХІВ РЕДАКЦІЇ

Луцьку облаштують не лише головну ялинку, а і зимове містечко. Вартість монтажу — орієнтовно 85 тис. гривень.

У Одесі ж монтаж головної ялинки обійдеться значно дорожче — орієнтовна вартість 195 тис. гривень. Це вартість лише монтажу ялинки — визначення місця, встановлення каркасу, монтаж основних елементів, ілюмінації, прикрас тощо.

А от у Вінниці цього року головної ялинки не буде. Як пояснив міський голова Вінниці Сергій Моргунов, святкування будуть у режимі онлайн, а головної ві-

ницької ялинки в Центральному парку ім. Леонтовича не буде, щоб уникнути скупчень людей та поширення коронавірусу.

Від масових святкувань відмовились і в Житомирі, однак головну ялинку все ж встановлять.

НЕ ЛИШЕ МОНТАЖ, А І ДЕМОНТАЖ

Однак не варто забувати, що після закінчення зимових свят і ялинку, і святкову ілюмінацію треба буде забрати. Демонтаж головної ялинки Тернополя та ілюмінації по місту минулоріч обійшовся майже в 66 тис. грн.

Святкування Миколая та запалення новорічної ялинки: які події чекають тернополян у грудні

ВИДАВНИЦТВО RIA

У грудні в Тернополі планують провести ряд літературних, патріотичних і культурних заходів та урочистостей, святкових концертів та інше.

Як повідомляє пресслужба міської ради, в плані заходів можуть бути зміни відповідно до рішення комісії з питань техногенно-екологічної безпеки та надзвичайних ситуацій при Тернопільській міській раді.

ОСНОВНІ ЗАХОДИ, ЯКІ ПЕРЕДБАЧАЄТЬСЯ ПРОВЕСТИ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЮ МІСЬКОЮ РАДОЮ АБО ЗА ЇЇ УЧАСТЮ ДО ДНЯ СЯГОГО МИКОЛАЯ 2020 РОКУ

ЗМІСТ ЗАХОДУ	ДАТА І ЧАС ПРОВЕДЕННЯ	МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ	ЗМІСТ ЗАХОДУ	ДАТА І ЧАС ПРОВЕДЕННЯ	МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ
Онлайн-майстер-клас «Готуємось до Різдва»	10 грудня 12.00 год.	Бібліотека № 2 для дітей	Святкова містерія «Затамуєте, друзі, подих, Миколай сьогодні ходить»	18 грудня 14.00 год.	Бібліотека № 4 для дітей
Віртуальна мандрівка «В український край поспішає Миколай»	16 грудня 12.00 год.	Бібліотека № 3 для дітей	Засвічення вогнів Новорічної ялинки та освячення Різдвяної шопки	18 грудня 16.30 год.	Театральний майдан
«Зимовий молодіжний форум»	18 грудня 10.00 год.	Український Дім «Перемога»	Соціально-благодійна акція до Дня святого Миколая для дітей та сімей, які опинилися в складних життєвих обставинах, дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування	18-25 грудня	Тернопільська міська територіальна громада
Виставка-колаж «Українська родина в різдвяних звичаях»	18 грудня 11.00 год.	Бібліотека № 3 для дорослих			

УСІ МЕРИ ТЕРНОПОЛЯ. ЧИМ ЗАПАМ'ЯТАЛИСЯ ТА ЯК ЖИВУТЬ

Управлінці ■ За майже тридцять років очільниками Тернополя стали п'ятеро осіб. Дехто був одну, а деякі — дві та навіть вже пішли на третю каденцію. Чим запам'яталися на своїй посаді? Як живуть зараз?



СЕРГІЙ ВІТАЛІЙОВИЧ НАДАЛ
(2010 рік — наш час)

Обіймає посаду ще з 2010 року. Представник політичної партії ВО «Свобода». До обрання керівником міста, протягом 11 років, з 1994 до 2005 рік працював у Державній податковій інспекції Тернополя. Від 2005 року і до 2010 року займав посади, пов'язані з податковою службою, але вже на рівні області. У 2010 році на виборах міського голови переміг з результатом 27,4 відсотка голосів, обігнавши на той час чинного керівника Тернополя Романа Заставного. У тому ж році ще до виборів видав книжку «Справедливість. Відповідальність. Порядок». У ній описав проблеми Тернополя, які потребують вирішення: забруднення Ставу, забудова парків, затримка води на вулицях міста після сильних опадів. Успіх у виборах пан Надал повторив і в 2015 та 2020 роках, значно обійшовши своїх найближчих конкурентів та зібравши понад половину всіх голосів виборців. Одружений, має доньку. Саме з його іменем пов'язують багато будівельних скандалів, про що пишуть у соцмережах активісти та ЗМІ. Є почесним президентом ФК «Тернопіль», який раніше представляв місто у Чемпіонаті України серед команд Другої ліги. Активно протистояв уряду щодо карантинних вимог до міст, які потрапили до «червоної зони». У вересні 2020 перехворів коронавірусом.



РОМАН ЙОСИПОВИЧ ЗАСТАВНИЙ
(2006 — 2010 роки)

Став міським головою Тернополя у 2006 році як самовисуванець. За освітою — фінансист, з 1993 до 2000 року займав посади бухгалтера, головного ревізора та заступника голови правління з фінансово-комерційної діяльності одного з підприємств міста. У 2009 році очолив обласну організацію партії «За Україну!» І вже у 2010 році його обрали депутатом Тернопільської міськради. За каденції Романа Заставного на посаді мера відбулася так звана «сміттєва криза». У 2012 році балотувався до Верховної Ради від партії ВО «Батьківщина», в тому ж році очолив обласну організацію партії «Фронт змін». У 2014–2019 був нардепом восьмого скликання від партії «Народний фронт». Він зокрема став одним з підписантів подання, на підставі якого Конституційний суд скасував статтю ККУ про незаконне збагачення. Саме ту, у якій йдеться про обов'язкове пояснення держслужбовців про джерела їх доходів і доходів членів їх сімей. Одружений, має двох синів. Родина пана Заставного володіє низкою закладів харчування у центрі Тернополя. У 2019 році проти Романа Заставного НАБУ відкрило кримінальне провадження за фактом можливого недекларування майже 2 млн гривень за 2017 рік. Чи триває дане слідство, невідомо.



БОГДАН ЄВГЕНОВИЧ ЛЕВКІВ
(2002–2006 роки)

Став міським головою у 2002 році. До того, як очолити місто, він працював головним інженером, начальником виробнично-технічного відділу обласного побутового управління, начальником відділу з якості Центру стандартизації і метрології, інструктором організаційно-інструктурського відділу, головним інспектором контролю за дотриманням цін і правил торгівлі міськвиконкому, директором однієї з фірм міста та секретарем міськради. Про особисте життя колишнього голови відомо небагато. У 2013 році журналістам «20 хвилин» розповів, що перебуває на пенсії та бавить своїх трьох онуків. За час на посаді очільника міста пан Левків став жертвою давнього пам'ятника патріарху Йосифу Сліпому та був присутній на його відкритті. Крім того, після виборів міського голови у 2006 році Богдан Левків не визнавав їх дійсними та вимагав перерахунку. Цікавий факт, Богдан Левків щонайменше до 2013 року мав у власності лише автомобіль «Нива», який придбав ще у 1991 році. Чи користується він цим автомобілем і зараз, невідомо. До слова, у 2013 році пан Левків на цьому ж авто потрапив у дрібне ДТП за участю мотоцикліста.



АНАТОЛІЙ ІВАНОВИЧ КУЧЕРЕНКО
(1998 — 2002 роки)

Про політичну приналежність пана Кучеренка у вільних джерелах інформації немає. Відомо, що до того, як стати очільником Тернополя, він працював токарем, інженером, головним інженером. Політичну кар'єру розпочав ще в 1984 році. Саме тоді він став головою виконкому Тернопільської міськради. В 1994–1996 роках був першим заступником голови Тернопільської ОДА. Під його керівництвом ще в радянські часи зводили «Співоче поле». Як потім він розповів одному з видань, при побудові даного об'єкта виникло багато проблем, бо не всі вважали такий розподіл коштів раціональним і писали скарги. Гаслом Кучеренка на посаді міського голови та перед виборами було: «Моя мета — зробити Тернопіль європейським містом заможних та щасливих людей». Після завершення своєї каденції, на посаду міського голови він балотувався ще у 2010 році, однак відкликав свою кандидатуру, пояснюючи, що для даної посади потрібно приділяти багато часу, а у нього вже досить поважний вік. На той момент пану Кучеренку було 68 років. Одружений, має двох синів. Перебуває на пенсії.



В'ЯЧЕСЛАВ АНДРОНОВИЧ НЕГОДА
(1990–1998 роки)

Став першим та наймолодшим міським головою за роки незалежності. На момент вступу на посаду у 1990 році йому було 33. До початку своєї політичної діяльності у кріслі мера, пан Негода встиг попрацювати архітектором, інженером-конструктором та начальником конструкторського бюро. За час каденції В'ячеслава Негоди, у місті приватизували дуже багато комунального майна. Вже у 1998 році він став першим заступником голови виконавчого комітету Асоціації міст України. Політична кар'єра пана Негоди склалася досить вдало. З 1998 до 2019 року з перервами він встиг побувати у кріслі заступника шість разів, п'ять з яких — у кріслі заступника міського голови Тернополя. Дане міністерство неодноразово реформували. З вересня 2019 року він — заступник міністра розвитку громад та територій України. Цікавий факт, у 2018 році, перебуваючи на посаді першого заступника міністра регіонального розвитку, будівництва та житлово-комунального господарства України, пан Негода під час Форуму місцевого самоврядування у Львові привселюдно висловився про Тернопіль як про село, куди інвестиції не підуть.

Чи знають депутати міськради, скільки років Тернополю, як називали Став та що таке «кадастровий номер»

ОЛЬГА ТУРЧАК, ВАДИМ ЄПУР, 097-16-141-50, OLIIATUR9@GMAIL.COM

■ Нові депутати Тернопільської міської ради зібрались на продовження першого засідання сесії 27 листопада.

І звернення розглядали, і рішення приймали.

Журналісти «RIA плюс» провели бліц-опитування серед депутатів з п'ятьма елементарними питаннями. Як відповідали місцеві обранці, дивіться у відео

На засідання депутати з'явилися практично у повному складі. Не було лише депутата від «Слуги Народу» Віктора Гевка. На своїй сторінці в Instagram він опублікував фото з відпочинку в Мая-

мі-Біч, що в США.

Перед початком засідання ми поспілкувалися з депутатами. У них запитували таке:

— **Скільки років Тернополю?**

Правильна відповідь: 480. Перша згадка — 1540 рік.

— **Як колись називали Тернопільський став?**

Правильна відповідь: Тернопільський став до 1992 року називали «Комсомольське озеро».

— **Скільки тисяч квадратних метрів землі у одному гектарі?**

Правильна відповідь: 10000 кв.м.

— **Що таке регламент сесії?**

Правильна відповідь: Встановлює порядок скликання і проведення сесії ради, формування

виконавчих органів ради, порядок прийняття рішень та звітів, порядок. Регламент ради затверджується не пізніше як на другій сесії, зміни і доповнення до нього приймаються сесією міської ради за пропозицією міського голови, постійних комісій, депутатів ради.

— **Що таке кадастровий номер?**

Правильна відповідь:

Кадастровий номер земельної ділянки — це як ідентифікаційний податковий номер, який є в кожного з нас. Тобто, кожна, офіційно зареєстрована земельна ділянка має свій унікальний код, який не повторюється та залишається із землею весь час.

— **Скільки сіл входить до Тер-**

нопільської МТГ?

Правильна відповідь: До складу громади входять 1 місто (Тернопіль) і 10 сіл: Вертелка, Глядки, Городище, Іванківці, Кобзарівка, Курівці, Малахівці, Носівці, Плєсківці та Чернихів.

Найбільше неправильних відповідей було про колишню назву Тернопільського ставу. Депутати говорили, що радянських часів і зовсім не пам'ятають. Ще практично ніхто не відповів на питання про кількість сіл в Тернопільській ОТГ. Мовляв, нещодавно їх кількість змінилася.

І хоча питання були нескладними, але депутати реагували на них по-різному. Хтось відмовлявся

спілкуватися з журналістами, мовляв, налаштовуються на роботу. Хтось — уважно слухав та роздумував, комусь підказували колеги, що були поряд.

Один з депутатів, після того, як не відповів на більшість питань, вирішив запитати в журналістки: «Скільки буде 6 помножити на 7?», а в додачу сказав: «Не займайтеся провокаціями».



ДИВІТЬСЯ ВІДЕО НА 20MINUT.UA

Просто зчитайте QR-код камерою Вашої мобілки та дивіться відео! (Має бути встановлена програма QR Reader з Андройд-маркета або аналогічна)

ОРЕНДУВАТИ ЖИТЛО НА НОВИЙ РІК У КАРПАТАХ АБО ТЕРНОПОЛІ

Відпочинок ■ До Нового року лишається трохи більше місяця. Однак багато людей вже почали готуватися. Дехто планує святкувати вдома, у родинному колі. Хтось — шукає окрему квартиру чи будинок, а дехто готується орендувати будинки на курортах чи в інших областях. Які пропозиції ставлять власники та чи легко знайти квартиру чи будинок, читайте у матеріалі

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

Напередодні свят вже з'являються оголошення про оренду квартири чи навіть будинків на Новий рік. Найбільше таких — у курортних містечках та Карпатах.

— Я планую зі своїми друзями та колегами поїхати на Новий рік у Карпати, — розповідає тернополянин Андрій. — Уже почав шукати різні варіанти, але не знаю, як все буде з коронавірусом. Можливо, доведеться все скасовувати. Звичайно, орендувати будинок будемо не на одну ніч, а на днів 3–4. Ціни на свята в 3–4 рази піднімаються. Але якщо їхати групою, то за оренду буде не так і дорого. Це 1500–2000 гривень з людини за хороший котедж.

Однак через пандемію коронавірусу не зрозуміло, як будуть працювати курорти та різні заклади на свята.

— Головна проблема — чи працюватиме все на Новий рік, —

каже Андрій. — Ніхто не знає, що буде через місяць. Бо якщо все зачиняють на карантин — не буде сенсу і їхати кудись, переплачувати за житло.

СКІЛЬКИ КОШТУЄ КОТЕДЖ У КАРПАТАХ

На сайтах — чимало оголошень про оренду будинків та котеджів на новорічні свята. Не в сезон вартість стартує від 700 гривень. Однак все залежить від умов, розташування будинку, наявності різних додаткових послуг — сауна, басейн, баня тощо. Також є мінімальний термін оренди. Щонайменше, це 2 дні. У середньому ж, котедж в Яремче коштуватиме від 1500–2000 гривень за добу.

Однак на новорічні свята ціни зростають в 2–3 рази. Котедж за добу обійдеться в 4000–8000 гривень за добу. Зняти будинок можна щонайменше на 4 дні. Усе залежить від розташування та умов.

Однак бронювати будинок по-

трібно завчасно. У різних орендодавців є свої пропозиції. Також вони вказують, скільки людей можна розмістити, чи можна заселятись з дитиною або домашніми тваринами.

Ми спробували забронювати котедж та зателефонували до кількох орендодавців. Як розповів власник одного з котеджів, є кілька варіантів за різні ціни — від 4000 до 6000 гривень за добу.

— Наразі один з котеджів вже забронювали за 4000 гривень, — розповів орендодавець пан Сергій. — Є ще варіанти за 4500 грн — котедж максимум на 8 людей та 6000 — на 10 людей. Є всі зручності, кухня, пральня

Ціни на оренду житла на новорічні свята піднімають в кілька разів. Бронювати потрібно заздалегідь. Та й ще на кілька днів

машина, інтернет, телебачення. Але мінімум можна орендувати на 4 дні.

ЧОГО ЧЕКАТИ ВІД КАРАНТИНУ У ГРУДНІ

Як розповів пан Сергій, наразі заклади відпочинку працюють, однак чи будуть вони працювати на новорічні свята — ніхто не знає.

— Ситуація більш-менш спокійна, але що там буде далі — ніхто не знає, — продовжує чоловік. — Деякі заклади працюють на виніс. Багато людей запитують, яка ситуація буде, чи працювати-



Оренда котеджу поблизу «Буковелю» на шість людей за добу обійдеться в середньому за 5–6 тис. гривень

муть курорти. Самі нічого не знаємо. То вже буде видно пізніше.

Як розповідають власники, гірськолижні курорти скоріше за все працюватимуть, а от з розвагами в закладах ситуація може змінитися.

— Якщо ви сумніваєтесь, чи їхати в час карантину чи ні — краще не їхати, — радить орендар пан Володимир. — Дуже багато людей телефонують, запитують — їхати, не їхати. Це ризик, бо ніхто не знає, що буде далі. Тому якщо ви сумніваєтесь, що все може закритись — краще не їхати, не витрачати гроші. Якщо ви можете покласти половину вартості оренди авансом і забути за це до новорічних свят — тоді можна ризикнути. Бо цілий місяць чекати, переживати, думати, чи буде все працювати, чи дарма приїдете — воно того не варте. Ще є варіант зняти номер за кілька днів до Нового року. Котедж так навряд чи вдасться орендувати, бо вже люди починають вносити аванси, а от кімнати в котеджах чи готелях можуть бути.

Тому варто добре подумати, чи ризикувати, адже аванс повертати вже не можна буде, якщо ви передумаєте.

ЧИ Є ПРОПОЗИЦІЇ У ТЕРНОПОЛІ

Дехто шукає квартири чи будинки на Новий рік у місті. Однак з цим значно важче. Багато власників відмовляються здавати подобово квартири для святкування різних заходів. Про це зразу вказують у оголошеннях, що квартиру здають лише для проживання, а різні святкування заборонені.

Нам вдалось знайти лише одну пропозицію. У звичайний день оренда коштує 350 гривень. Новорічна ніч — 1600.

— На Новий рік здаємо квартиру — 1600 гривень, — каже орендодавець пані Галина. — Наразі я бронь ще не приймаю, бо зарано, але завдаток буде 500 гривень. Минулі роки «заставу» не брала, як буде цього року — ще не знаю. Заселитись на новорічну ніч можна буде з 13 години 31 грудня. Там можна бути до 12 години 1 січня.

Можливо, нові пропозиції будуть з'являтися згодом. Однак навряд чи знайдеться багато підприємливих тернополян, які здаватимуть житло для святкування.

— Знайти квартиру на Новий рік практично неможливо, — каже студент ТНТУ Денис. — Люди бояться здавати квартиру, особливо студентам. Минулого року намагались знайти місце, щоб відсвяткувати з друзями — не вдалося. Люди, які здають в оренду квартири, пускають на свята або знайомих, або знайомих-знайомих. Бо можуть і понижити, і полати все, а потім шукати. Тому єдиний варіант — шукати серед знайомих.

А де ви плануєте відзначати Новий рік? Проголосуйте та пишіть у коментарях!

СКІЛЬКИ КОШТУЄ ТУР

На новорічні свята є і різні пропозиції для відпочинку. Можна поїхати в тур. Найбільше пропозицій до Карпат. Восьмиденний відпочинок у Буковелі обійдеться майже у 8 тис. гривень за людину. Є і екскурсії в різні міста. Є чимало турів до інших туристичних міст України.

У вартість зазвичай входить трансфер, проживання у готелі, харчування, кілька екскурсій.

Усе залежить від конкретної програми та кількості днів відпочинку.

Україна, Івано-Франківська ВІДПОЧИНОК НА БУКОВЕЛІ - НОВИЙ РІК 2021 27 грудня (8 днів) Візд: 7850.00 грн	Україна, Івано-Франківська ГУЦУЛЬСЬКІ МАНДРИ 29 грудня (6 днів) Візд: Київ 8550.00 грн	Україна, Закарпатська НОВИЙ РІК ПО-МАДЯРСЬКИ 29 грудня (4 дні) Візд: Карпати 5800.00 грн	Україна, Львівська НОВИЙ РІК В МУКАЧЕВІ ТА ТЕРМАЛЬНІ КУПАННЯ 30 грудня (3 дні) Візд: 2950.00 грн
Україна, Закарпатська НОВИЙ РІК НА ДРАГОБАТІ	Україна, Закарпатська НОВИЙ РІК ПО - УНГВАРСЬКИ	Україна, Закарпатська НОВОРІЧНІ ПАКЕТИ: ГОТЕЛІ	Україна, Івано-Франківська НОВОРІЧНІ ПАКЕТИ: ГОТЕЛІ

Тур на новорічні свята включає в себе проживання, харчування та екскурсії

ВИРОЩУЙТЕ ЯЛИНКУ ВДОМА АБО КУПУЙТЕ «ЛЕГАЛЬНУ»!

Поради ■ Усе більше людей, піклуючись про екологію, купують на Новий рік штучну ялинку, або ж вирощують її вдома. Скільки доведеться витратити грошей, аби лісова красуня виросла здоровою та де її можна придбати легально, читайте в матеріалі

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

Про свій досвід у вирощуванні хвойних дерев розповіла тернополянка Христина.

ЯК САМІ ВИРОЩУЮТЬ?

Пані Христина придбала тиждень тому 11 хвойних дерев, різних сортів: ялици, туї, ялина блакитна, стрикта.

— Ми хотіли зробити зелену стіну довкола нашого будинку. Обирали дерева в розсаднику біля Почаєва. Самі походили по полю та обрали деревця, які нам сподобалися. Посадили їх вдома фактично одразу після приїзду. Чи прижилися дерева, покаже час, — розповідає вона.

Додатково тернополянка придбала ще торф для дерев, аби ті ліпше прижилися.

— Метрові деревця коштують у середньому 200–210 гривень, ціна майже однакова за різні сорти, двометрове дерево коштувало 450 гривень і більше. Як варіант — люди також можуть придбати ялинку у супермаркеті. Рік тому ми придбали не-

личке деревце у горщику за сто гривень, а потім пересадили його на подвір'я.

ДЕ ТА ЗА СКІЛЬКИ ПРОДАЮТЬ?

Продажем ялинок в Тернополі займається Тернопільське лісомисливське господарство. При чому, ви можете обрати: купувати дерево зрубане, або ж у горщику і потім його пересадити. Про це йдеться на офіційному сайті Тернопільського лісомисливського господарства.

Поки на базі лісгоспу є лише 150 ялинок у горщику. Ціна такого дерева від одного метра складає близько 200 гривень. У цю суму входять зусилля на вирощування дерева та собівартість контейнера. Придбати лісову красуню можна на території лісового господарства, що розташоване на вулиці Шевченка, 41 А у селі Петриків. А вже після Миколая у Тернополі на площі Героїв Євромайдану відкриють пункт продажу зрубаних новорічних ялинок.

Як розповіли нам в Тернопільському обласному управлінні лісового та мисливського господарства, ціну на зрубані дерева ще формують, тому про це повідомлять згодом.

Окрім того, ви можете придбати саджанці дерев у спеціальних розсадниках, або ж у інтернет-магазинах. Ціна за окреме дерево варіюється залежно від його породи та висоти. Так, за метрове деревце треба викласти 150–250 гривень. Є і дорожчі варіанти, окремі види ялинок вартують 360–600 гривень за 60–100-сантиметрове деревце.

НАЙКРАЩА ПОРА ДЛЯ ВИСАДКИ

Як розповіли журналісту в одному з садових центрів Тернополя, саме кінець листопада — початок грудня є найкращою порогою для висадки хвойних дерев. У цю пору вони перебувають у стані сну і не ростуть, при тому активно приживаються.

— Ми продаємо хвойні дерева у горщиках, аби їх було зручніше пересаджувати, до того ж, в цьому випадку більша вірогідність, що вони приживуться, — розповідають в садовому центрі.

Ще продавці радять придбати ґрунт. Один мішок вартує 105 гривень, але його вистачить на кілька дерев.

Ялинка у горщику коштує 200 гривень. Придбати лісову красуню можна на території лісового господарства

— З моменту висадки і до весни додаткових капіталовкладень дерева не потребують. Вже весною треба їм давати підживку (добриша — прим. ред.).

В інтернеті вартість підживки — 35–85 гривень. На скільки її вистачить, залежить від розміру упаковки, або ж об'єму пляшки, якщо підживка рідка, а також від способу застосування. Про це виробники зазначають на упаковці.

ЛІПШЕ — У ЛІСГОСПАХ

Експерт з лісової політики ГО «Українська природоохоронна група» Єгор Гриник радить купувати новорічні ялинки саме у лісгоспах.

— Якщо це відбувається легально, як правило, у лісових господарствах не виділяють значних площ саме під вирощування новорічних сосен чи ялинок. Звичай, це невеликі розсадники саме під вирощування новорічних



Ціна за дерево залежить від його висоти. Тернополяни купили ось такі деревця на дачу

дерев, тому що дорослий ліс там виростити не можна, наприклад, під лініями електропередач, — говорить він.

Придбати ялинку у лісгоспі і принести цьому господарству легальні гроші — набагато вигідніше, аніж купувати дерево деінде у переході чи на базарі, у тих, хто вирубав самосіяний ліс, вважає експерт.

— Я живу в Києві і з власного досвіду можу сказати, що кожного Нового року бачу десятки людей, які приїжджають електричками з декількома соснами. Швидше за все, їх зрубали нелегально в лісі, або ж напівлегально у полі, яке заростає самосіяним лісом, але лісом воно не вважається. Тобто зрубати там сосну не є незаконним актом, адже юридично дерева там немає. Такі випадки, на жаль, доволі масові.

Саме тому варто купувати ялинки саме у лісгоспі. Дана покупка буде абсолютно легальною. За-

звичай же місце продажу ялинок такими господарствами завчасно обумовлене і про нього ви можете дізнатися на офіційних сайтах лісгоспів чи сайті обласного управління лісового господарства.

На ялинках, що легально продають лісгоспи, є спеціальні наклейки чи бирки зі штрих-кодом і номером, який заносять в єдину електронну систему обліку деревини. Перевірити легальність рубки ви можете самі на сайті Державного агентства лісових ресурсів України.

— Я багато разів чув, що бирки, які використовують в лісовому господарстві, підробляють. Тому важливо розуміти, що справа не тільки в бирці, але й у місці, де продається дерево. Якщо ви купуєте ялинку, наприклад, на стихійному базарі, є ризик, що ялинку зрубали незаконно. На ній може бути бирка, але з великою ймовірністю — підробка, — наголошує експерт.



Якщо ви придбали дерево з биркою, це ще не означає, що воно зрубане легально



Усе більше лісгоспів все частіше продають новорічні дерева в горщику

СТАРІ-НОВІ СХЕМИ, ЗА ЯКИМИ В ТЕРНОПОЛЯН ВИДУРЮЮТЬ ГРОШІ

Кримінал ■ Шахрайств менше не стало, констатують у поліції. З'являються нові схеми, а старі і добре перевірені роками, — удосконалюються аферистами. Деякі стали більш вишуканими, а шахраї видурюють гроші віртуозніше

ІРИНА БЕЛЯКОВА, IRYNA.BELYAKOVA@20MINUT.UA, 0-95-875-33-60

Ми підготували ТОП-5 шахрайств, за якими аферисти ви-



СХЕМА 1: КУПІВЛЯ «ДЕШЕВОГО ПАЛЬНОГО»

За останні кілька тижнів активізувалися шахраї, які нібито пропонують автовласникам придбати дешеве пальне, особливо — дизпаливо. Ціна — 14–15 грн/л.

Шукають людей за оголошеннями, хто надає послуги з перевезення. Дзвонять, пропонують талони на дешеве пальне. Єдина умова — перерахуйте кошти, завтра отримаєте талони за допомогою Нової пошти або доправите кур'єр. Кошти перерахували — шахраї зникли, їхні номери телефонів перестають бути доступними.

У пастку днями потрапив і житель Бережан. До чоловіка зателефонували невідомі, представилися представниками однієї із компаній, яка займається продажем пального.

— Пропозиція зацікавила чоловіка і він погодився придбати солярки на десять тисяч гривень, — розповів Сергій Крета. — Додзвонювач сказав, що гроші потрібно кинути на номер мобільного телефону і після їх зарахування прийти за картками на заправку.

Чоловік все так і зробив, але коли прийшов за вказаною адресою, то зрозумів, що став жертвою шахраїв. На автозаправній станції повідомили, що жодних паливних карток дистанційно вони не реалізують, а телефон «продавця» перестав відповідати.

ЯК ВБЕРЕГТИСЯ:

- керівництво автозаправних станцій наголошує, що укладання договорів на постачання чи купівлю пального гуртовими партіями та продаж талонів чи паливних карток здійснюється лише в офіційних регіональних представництвах;
- представники мережі автозаправних станцій просять клієнтів бути пильними і не вестися на будь-які пропозиції від невідомих осіб.

дурюють гроші у жителів Тернопільщини. У кожному з пунктів ТОП-5 є поради, як не стати жертвою. Якщо вже так трапилось і вас ошукали, негайно телефонуйте на 102.



СХЕМА 2: КРАДУТЬ У КЛІЄНТІВ «НОВОЇ ПОШТИ»

Новий вид шахрайства з готівкою вигадали зловмисники — вони навчилися красти гроші чужих післяплат та привласнювати товар.

На Тернопільщині жертвами такого шахрайства стало двоє людей. Потерпілі втратили 3600 та 1897 гривень.

— Обидві жертви розповіли, що користуються додатком «Нова пошта», — повідомив Сергій Крета. — Потерпілі очікували гроші за проданий товар, коли їм зателефонувала невідома жінка і представилася фхівцем поштового відділення. Додзвонювач знала про платіж, бо повідомила, що для здійснення кур'єрської доставки необхідно повідомити код підтвердження.

Про те, що стали жертвами шахрайства, краян дізналися лише після того, як прийшло сповіщення про зміну способу отримання оплати за товар. Їхні гроші отримали сторонні особи.

За словами начальника сектору дізнання Тернопільського відділу поліції Мирона Шеремети, після отримання коду шахраї в особистому кабінеті вносять зміни, вписуючи чуже ім'я і платіжну картку. Саме ця людина має право забрати гроші чи товар або проплата йде на її банківську картку.

Правоохоронці внесли даний факт в ЄРДР згідно зі статтею 190 ККУ. Вони встановлюють, як шахраї отримують доступ до інформації про отримувачів або відправників: чи проблеми в системі безпеки програми Нової пошти, чи витік і підміну інформації проводять самі співробітники пошти.



СХЕМА 3: МАХІНАЦІЇ З БАНКІВСЬКИМИ КАРТКАМИ

Спершу додзвонювачі або надсилають сповіщення про блокування банківського рахунку, або одразу телефонують потенційній жертві. Вони розповідають, так би мовити, про несанкціонований збій операційної системи й технічні причини. Аби усунути недоліки й вберегти кошти, вони просять власників електронних гаманців уточнити конфіденційну інформацію й назвати код, який приходить на мобільний телефон, що й роблять краян. Вже згодом перевіривши стан рахунку, вони виявлять відсутність заощаджень.

Днями телефонний дзвінок від псевдо-працівника банку обійшовся жителю Зборівського району втратою чималих заощаджень. За допомогою потерпілий звернувся до працівників поліції.

— Зі слів заявника, до нього зателефонував невідомий чоловік, який представився співробітником фінансової установи, — розповів начальник відділу комунікації головного управління нацполіції в області Сергій Крета. — Він запевнив краянину, що у власника карткового рахунку закінчується термін дії електронного гаманця. Аби вберегти кошти, їх необхідно зняти на покласти на інший банківський рахунок, який, за історією афериста, вже відкрили для краянину. Чоловік без роздумів здійснив операції з банкоматом та терміналом, але згодом зрозумів, що його ошукали, адже не знав номера рахунку, а додзвонювач вимкнув телефон.

ЯК ВБЕРЕГТИСЯ:

- якщо просять переказати гроші, щоб активувати або розблокувати картку, не піддавайтеся на ці вмовляння. Співробітники фінансової установи не можуть вимагати переказу грошей, такі прохання явно вказують на шахрайство;
- дзвінок або СМС надходить з незнайомого номера, якого немає на офіційному сайті фінансової установи. Номер також можна знайти на зворотному боці карти. Ні за яких обставин не повідомляйте особисті дані невідомим. Інформація щодо карткових рахунків вважається конфіденційною, нею повинні володіти лише власники електронних гаманців;
- ніколи не повідомляйте номер банківської картки, термін її дії, ПІН-код або CVV2-код, а також паролі, що надходять в SMS. Якщо дзвонять і уточнюють ці дані, знайте: це спроба шахрайства;
- намагайтеся контролювати свої особисті дані в соцмережах;
- за жодних умов не виконуйте з банкоматом дії, які вам диктують по телефону;
- якщо ви підозрюєте шахрайство — блокуйте свій рахунок.



СХЕМА 4: ДУРЯТЬ НА ПРОДАЖАХ В OLX

Махінації на інтернет-продажах знову актуальні. Продавцеві, який виставив на продаж певний товар, дзвонять. Мовляв, хочемо купити, а не можемо перерахувати гроші, — у вас щось з картою. Далі до продавця дзвонить «представник банку» і повідомляє, що йому прийдє новий пін-код, який потрібно повідомити нам. Результат — з картки зникають всі гроші.

Працівники Тернопільського відділу поліції відкрили кримінальне провадження за фактом шахрайства вчиненого щодо 27-річної мешканки Тернополя. Жінка мала намір продати наручний браслет, а як наслідок — втратила власні заощадження.

— Крайнка розмістила в мережі Інтернет оголошення про продаж товару, — розповів Сергій Крета. — До неї зателефонував потенційний покупець та дізнався реквізити банківського рахунку, аби здійснити оплату. Вже через певний проміжок часу знову пролунав дзвінок, незнайомець представився співробітником фінансової установи та запевнив жінку, що через певні технічні несправності кошти не можуть надійти на електронний гаманець. Цей недолік можна усунути, але для цього необхідно повідомити чотиризначний код, який надійшов на її мобільний телефон, що й зробила потерпіла. Вже згодом вона зрозуміла, що на її картковому рахунку немає не тільки коштів за товар, але зникли її заощадження в розмірі 4200 гривень.

ЯК ВБЕРЕГТИСЯ:

- не потрібно повідомляти пін-коди від електронних гаманців;
- не виконуйте за вказівками злочинців дії з терміналами та банкоматами. Ви самі того не розуміючи, замість отримати, переведете кошти на інші рахунки, які потім зникають безслідно. У шахраїв на меті лише одне, легко збагатитися за ваш рахунок;
- відкрийте окремий картковий рахунок, на якому не зберігайте кошти. Під час здійснення купівлі-продажу на цій картці не повинно бути грошей. Вам перерахували гроші на цей рахунок — перекиньте їх на інший;
- розкрити такий вид злочинів надзвичайно важко. Якщо ж зрозуміли, що потерпіли від рук пройдовитів, не зволікайте одразу телефонуйте на лінію «102».



СХЕМА 5: ВИ ВИГРАЛИ АВТО

«Вітаю, Ви виграли авто!»: коли таке СМС-повідомлення з таким текстом приходить на мобільний, варто не радіти, а зберігати розсудливість і ясний розум. Вас нахабно обманюють шахраї.

Чимало краян в ейфорії від несподіваного прибутку вже віддали кровні заощадження аферистам. Люди радіють несподіваному прибутку і не одразу здогадуються пересвідчитися у правдивості інформації. Саме на такий людський фактор і розраховують шахраї. Хоча, варто віддати їм належне — афера гарно спланована.

Несподівано пересічному громадянину приходить СМС, у якій повідомляється про виграш не дешевої іномарки. Що цікаво, в повідомленні для правдивості є посилання на сайт, за яким можна перейти та пересвідчитися у нібито правдивості прочитаного. На таких сайтах, звісна річ, розміщується інформація про акцію та номери телефонів щасливих володарів новеньких автовок.

— У розділі, здебільшого під назвою «Супер-акція», призер може довідатися, що авто виграв лише тому, що користувався послугами платіжних терміналів чи банківськими послугами через телефон, — пояснив Сергій Крета. — Тобто, якщо жертва афери ще мала сумнів, як його номер телефону потрапив у розіграш, після такого пояснення він таки зникав. Для більшої правдивості у тексті зазначається, що всі дані надавалися з дозволу Міністерства фінансів і Міністерства зв'язку України, останнього, до слова, вже не існує з 2010 року.

Під час телефонного дзвінка на зазначений номер, невідомий менеджер мило запевняв, що за авто навіть не потрібно їхати, його доставлять згідно з адресою. Вже згодом, коли перестав відповідати телефон, стає неактивним посилання на сайт, люди розуміють, що їх обдурили та звертаються в поліцію.

Пам'ятайте: безкоштовний сир лише у мишоловці!

- аби не потрапити на гачок шахраїв, потрібно хоча б в інтернеті перевірити, чи взагалі були такі акції і про що загалом йдеться;
- зателефонуйте до офіційних представників автомобільної компанії, спробуйте принаймні «погуглити» про номер, з якого вам надіслали цю СМС;
- зазвичай відомі шахрайські номери вже давно є в мережі. Чимало там і інформаційних застережень про такі шахрайства.

Шахрайств менше не стало, констатують у поліції. З'являються нові схеми, а старі добре перевірені роками.

ЯК КОРОНАВІРУС ВПЛИВАЄ НА ПСИХІКУ: ІСТОРІЇ ТЕРНОПОЛЯН

Досвід ■ Як пережити COVID-19 і не впасти у паніку. Хто допоможе впоратися з емоційним стресом під час хвороби? Тернополяни діляться своїми історіями

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

У тернополянок, які на власно-му досвіді знають, що таке коро-

навірус, ми запитали про те, як вони сприйняли хворобу, чи було їм страшно та як це пережити в емоційному плані.

Куди звертатися, якщо потрібна підтримка

У мережі знаходимо інформацію про безкоштовну психологічну підтримку людей, які захворіли на коронавірус. Це телеграм-канал під назвою «Розкажи мені», у якому кваліфіковані психологи надають безкоштовні консультації. «Ми допомагаємо всім, хто потребує емоційної підтримки, консультації, допомоги у зв'язку з

поширенням COVID-19. Команда платформи працює за методом когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), яка є однією з найпоширеніших форм психотерапевтичної допомоги людям з різними психологічними проблемами, — пишуть на сторінці каналу. — З нами працюють лише кваліфіковані спеціалісти, з якими ви можете

відверто обговорити ситуації, що вас турбують. Усе, що ви розкажете психологу, залишається тільки між вами».

Платформа розроблена та створена Інститутом когнітивного моделювання — науково-дослідницькою компанією, що надає повний спектр рішень для соціальних комунікацій.



«Страшно заразити когось»

АЛЛА СОКОЛОВСЬКА, 30 РОКІВ

— Я перехворіла на коронавірус у березні 2020 року після спільного мистецького проекту з киянами. У перші дні лежала без сил. Не цікавило абсолютно нічого, не було сил, не відчувала тіла. Нічого не їла. За хворобу схудла на 14 кг. Дуже боліли легені. Не мала знань, не знала, що не можна залежувати, і багато іншої теорії не знала. Зараз варто більше читати, аби бути готовими мудро прийняти і подолати хворобу.

Хворіти самому не страшно, страшно,

коли по тобі лазить дворічний малюк, а ти не можеш з ним спілкуватись і боїшся його заразити.

Мама звинувачувала в безвідповідальності, вважала, що я десь застудилася, бігаючи без шапки, або що. Змінила думку, вже коли під крапельницю поклали. Коханий приніс мандаринки і підтримував морально.

Зараз люди мають робити для хворих максимум: провітрювання приміщень, стимулювати менше лежати, виходити лежачого.



«Налякало те, що це ні на що не схоже»

НАТАЛІЯ ПАВЛУСИК, 24 РОКИ

— Я долікуюсь від коронавірусу (запис розмови 28 листопада — прим. ред.). Два тижні тому в мене піднялася температура. Спочатку все мало вигляд, як застуда. Потім почало «ламати» м'язи. Я здала тест. Він був негативний. Але здавала десь через тиждень після перших симптомів. Лікар сказав, що це нормально.

Для мене це не схоже на жодну простуду чи ГРВІ. Мені здається, що так я ще ніколи не хворіла. Болить все тіло: руки, ноги, груди, важко дихати. Я розуміла, що це — звичайний вірус. Звісно, ця страшна статистика, яку ми бачимо кожного дня, своє робить. Паніка у ЗМІ та й загалом між людьми не може просто залишити тебе байдужим.

«Страшно було, коли почало випадати волосся»

ДІАНА БУБРЯК, 23 РОКИ

— На початку березня мені зробили операцію — вирізали гланди. Після цього в мене довгий час була температура, але я думала, що це після операції. Згодом почало випадати волосся, додався дерматит, хоч проблем з цим раніше ніколи не було. Зовсім скоро зник і нюх, і смак, трохи був кашель і температура один день — 38. Я зрозуміла, що це щось не те. Лікувалася вдома. Не лякав сам факт того, що це може бути коронавірус. Страшно було від того, як сильно випало кожен день моє волосся, організм

був дуже виснажений. Потім здала тест на антитіла — перехворіла.

Але коронавірус таки за деякий час після хвороби «аукнувся» — він дав ускладнення на бронхи, лікувалася доволі довго в стаціонарі. За два-три місяці волосся віджило, дерматит пролікувала й бронхи також. Але можу сказати, що страшно було не від самого факту хвороби, а від перебігу симптомів, які викликали у мене неприємний емоційний стан. Зараз же дотримуюся всіх протиепідемічних норм, не хочу знову захворіти. Бо ж невідомо, як хвороба може поведеться з організмом.



«Доведено: хвороба впливає на психологічний стан»



МАРИНА ОРАП, ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ, ПРОФЕСОР ПСИХОЛОГІЇ

— Перше, що варто знати — паніка негативно впливає на захисні властивості організму. Це стосується і тих, хто здоровий: вони можуть швидше заразитись, і тих, хто захворів, — їм важче вилікуватись. Але звичайний страх, наголошую, не паніка, він допомагає. Варто бачити межу. У будь-якому разі ви маєте акцентуватися на позитиві, на тому, наприклад, скільки людей вилікувалися.

Як підтверджують наукові дослідження, під час хвороби знижуються не лише нюх і смак, а й когнітивні можливості. Тобто, спостерігається зниження продуктивності і швидкості мислення. Людині стає важко думати. Вона

не може «зібратися з думками», знижується пам'ять, важко зосередитися. До речі, це є наслідком сенсорної депривації (моральні і психологічні відхилення). Те, що зникає нюх та смак, впливає на наші когнітивні здібності, адже це — основа пізнавальних процесів. Але це тимчасове явище.

Я сама перехворіла на ковід, і з власного досвіду можу розповісти, що коли при звичайній застуді залюбки працюю з ноутбуком із ліжка, то під час ковіду зовсім не могла працювати. Тому закликаю людей не боятись, такі відчуття — це симптом хвороби, і вони минуть. Також чимало людей відчувають занепад сил. Це, мабуть, найважчий симптом. Це теж варто прийняти і дати собі час на відновлення. Потрібно знати свій ресурс і використовувати його: можливо, це прогулянки, для когось — спілкування, для когось — заняття спортом.

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

ЦІНИ ДАЛІ ЗРОСТАЮТЬ. ДЕ ЗНАЙТИ ДЕШЕВШЕ — МИ ПОРІВНЯЛИ

Споживач ■ У магазинах зросла вартість різних продуктів. Ми порівняли цітники у трьох мережах супермаркетів Тернополя — АТБ, Сільпо та NOVUS та дізналися, що та де вигідніше купувати

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

Наприкінці осені можна часто побачити зростання цін на різні товари. Минулого року через неврожай «золотою» була картопля. Її продавали по 16–17 гривень за кілограм. Цього року товарів, на які піднялись ціни через поганий врожай, побільшало. Спершу подорожчав цукор та олія. Тепер ціна піднялася і на різні крупи.

ЦУКОР ТА ОЛІЯ ЗНОВУ ДОРОЖЧАЄ

У магазинах за два останні місяці вже кілька разів піднімалися ціни на цукор. Якщо раніше кілограм цукру в середньому коштував 13 гривень, тепер майже вдвічі дорожче.

На початку жовтня вартість цукру піднялась на 4–6 гривень. Наприкінці листопада ціни знову піднялись, однак вже не так різко. Десь кілограм цукру подорожчав на 50 копійок, а десь — майже на 3 гривні.

Незважаючи на нове підняття цін, цукру в магазинах вдосталь. Його вже не розкуповують, як це було на початку жовтня.

Фасований цукор від різних виробників також подорожчав. Кілограм коштує від 20 до 26 гривень.

Олія також продовжила дорожчати — на 2–3 гривні за пляшку, об'ємом 0,85 л. У середньому, пляшка соняшникової рафінованої олії коштує 40 гривень. Однак можна знайти і дешевше. Вартість олії від власних виробників супермаркетів менша. У АТБ ціна найдешевша, пляшка олії об'ємом 0,85 л коштує 28,1 грн, Сільпо — 28,3 грн, NOVUS — 28,2 грн.

СКІЛЬКИ КОШТУЄ ПРОДУКТОВИЙ КОШИК?

Ми дізналися актуальні ціни на 10 соціально значущих продуктів харчування, які встановив уряд. Зауважимо, що фасовані товари, такі як молоко та масло, ми шукали від одних виробників у різних магазинах.

Деякі товари почали дорожчати — гречка, макарони, м'ясо. В деяких магазинах подорожчало борошно. Однак ціни піднялись на 1–3 гривні.

Почали дорожчати і різні крупи в магазинах. Ми порівняли ціни на деякі товари, які були на початку жовтня та станом на 24 листопада.

Однак деякі товари в окремих супермаркетах трохи подешевшали, хоча в інших ціна піднялась.

ЧОМУ ЗРОСТАЮТЬ ЦІНИ?

Зростання цін на сільськогосподарську продукцію насамперед пов'язано з поганим урожаєм.

— Є кілька чинників, — пояснив заступник міністра розвитку економіки, торгівлі та сільськогосподарства Тарас Висоцький. — Дійсно, зменшення врожайності є. Але потрібно пам'ятати, що у нас виробництво історично набагато більше, ніж споживання. У нас є хронічні проблеми з потужностями зберігання. Але цього обсягу виробництва вистачить для внутрішнього ринку, ніякого дефіциту не очікується. Фізичного виробництва більш ніж достатньо, щоб забезпечити Україну.

Як пояснюють експерти, на формування цін впливає безліч інших факторів. Один з них курс долара.

— Є дуже багато факторів, які впливають на формування ціни на певні продукти та послуги в нашій країні, — пояснює голова Асоціації власників малого та середнього бізнесу Руслан Соболь. — Серед цих факторів є вибори у США, які також впливають на нашу внутрішню політику, курс долара. Багато аналітиків очікують скачок долара, а наша економіка залежить від цієї валюти, тому це вплине на вартість товарів, логістику, зберігання тощо. Вже анонсовано зростання вартості енергоресурсів, зокрема, електроенергії майже на 13% для комерції. Безумовно, це також впливає на формування цін. Тому зараз багато критеріїв співпало з коригуванням цін на продукти.

Як пояснює Руслан Соболь — підняття цін можна чекати і у зв'язку з тим, що підприємці

У листопаді подорожчали крупи, цукор та олія. Але не варто панікувати та скуповувати товари про запас

почнуть спекулювати та необгрунтовано піднімати ціни. «Масла у вогонь» може додати паніка людей, які почнуть скуповувати продукти про запас.

— В нас і в спокійні часи часто спостерігались подорожчання продуктів у зв'язку з сезоном, курсом долара, — пояснює Руслан Соболь. — Не варто забувати, що ми імпортуємо в країну більше товарів, ніж експортуємо, тому курс долара вплине і на вартість імпортованих товарів. Який саме буде цей вплив — ми побачимо згодом. Якщо долар буде дорожчати, то ми це відчемо і на собі, адже імпортовані товари купують за долари і це відобразиться на ціниках.

Тому не варто панікувати та скуповувати товари про запас, адже це може спричинити паніку та чергове подорожчання.



У супермаркетах знову дорожчають товари — переважно крупи та цукор

ЯК ЗМІНИЛИСЬ ЦІНИ НА ЦУКОР

	ЦІНА У ВЕРЕСНІ	ПОЧАТОК ЖОВТНЯ	КІНЕЦЬ ЛИСТОПАДА
АТБ	14,1 грн	18,8 грн	19,3 грн
Сільпо	13,3 грн	17,3 грн	20 грн
Novus	12 грн	18,3 грн	17,5 грн

СКІЛЬКИ КОШТУЮТЬ ПРОДУКТИ З КОШИКА УРЯДУ

	АТБ	СІЛЬПО	NOVUS
Гречка (1 кг)	34,9 грн	33 грн	35,6 грн
Цукор (1 кг)	19,3 грн	20 грн	17,5 грн
Пшеничне борошно вищого сорту (1 кг)	12,3 грн	12 грн	9,6 грн
Макаронні вироби (1 кг)	15,2 грн	15 грн	19 грн
Молоко в плівці 2,5% (0,9 л)	20,4 грн	22,4 грн	23,5 грн
Житньо-пшеничний хліб	17 грн	18 грн	17 грн
Яйця категорії 1 С (10 шт)	21,8 грн	21,8 грн	20,9 грн
Тушка куряча (1 кг)	-	54,5 грн	59 грн
Мінеральна вода без газу (1 л)	8 грн	8 грн	7 грн
Вершкове масло 72,5% (200 г)	40,6 грн	44,5 грн	46 грн

ЯК ЗМІНИЛИСЬ ЦІНИ НА ПРОДУКТИ В СУПЕРМАРКЕТАХ

	АТБ		СІЛЬПО		NOVUS	
	БУЛО	СТАЛО	БУЛО	СТАЛО	БУЛО	СТАЛО
Рис довгозернистий	23,9 грн	23,9 грн	20 грн	17,6 грн	17,7 грн	22,1 грн
Горіх	11,3 грн	14,6 грн	12 грн	15 грн	-	-
Крупа ячна	10,8 грн	12,4 грн	10,3 грн	13,2 грн	-	-
Пластивці вівсяні	15,2 грн	-	-	16,2 грн	16,4 грн	18 грн
Крупа кукурудзяна	11,6 грн	13,3 грн	10 грн	11,9 грн	12,6 грн	12,6 грн
Сметана 15% 400 г	23,6 грн	23,6 грн	23,9 грн	23,9 грн	25,5 грн	25,5 грн
Філе куряче	101 грн	-	97 грн	95 грн	93 грн	99 грн
Картопля	8 грн	9,3 грн	8 грн	10 грн	10 грн	9,5 грн
Олія 0,85 л	34,2 грн	35,7 грн	37,5 грн	-	38,5 грн	41 грн
Сіль	5,9 грн	5,9 грн	6,7 грн	6,7 грн	6,4 грн	6,4 грн

РЕКЛАМА

Все для дому

Гарячі ціни тижня
(з 02.12.2020 по 08.12.2020)

ВІКНАР'ОФ
МАЙСТЕР ВІКОННОЇ СПРАВИ
ФІРМОВИЙ САЛОН

1300

1400

6-х камерний профіль

ВІКНА • ДВЕРІ • ЛОДЖІЇ • БАЛКОНИ

вул. Князя Острозького, 70,
тел.: (096) 487-87-87
www.viknaroff.te.ua

1 944 грн LWS 3 NEW

2 500 грн MegaLine 500

ГОТЕЛЬНИЙ І РЕСТОРАННИЙ БІЗНЕС КРАЇНИ-КУРОРТУ «ПОМИРАЮТЬ»

Наші в ■ Ми продовжуємо цикл публікацій, у яких розповідаємо про життя за умов пандемії та карантину в різних країнах Європи і світу. Цього разу познайомимо вас із Португалією

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

У громадському транспорті у великих містах їздять без обмежень, проте обов'язково в масці. Водій квиток в руки не бере — лише дивиться на паперовий або електронний, у телефоні.

Туристів майже немає, хоча раніше тут їх було дуже багато цілий рік.

Тернополянин Ігор Фреїв п'ять років тому приїхав у друге за величиною місто Португалії — Порто. Невдовзі — у невеличке містечко на Півдні країни Болікеме, де проживає і зараз.

ВСЕ НІБИ ВИМЕРЛО

Болікеме — курортне містечко з шістьма тисячами населення. Два банки, два супермаркети і море кафешок, ресторанів та того, що приваблює туристів. Тут, як і в інших курортних селищах, їх завжди було дуже багато. В основному — англійці, трохи менше французів. Чимало з них навіть купували собі житло на Півдні Португалії. Зараз туристів дуже мало, каже Ігор.

Уряд Португалії від 9 листопада запровадив нічну комендантську годину у 121 муніципалітеті, щоб стримати поширення коронавірусу, оскільки кількість випадків досягла рекордного рівня.

— У березні у нас запровадили карантин спочатку на два місяці — ніхто не знав, що робити, — пригадує Ігор Фреїв. — Усе ніби вимерло, пуста. Люди сиділи по домах, налякані. І не розуміли, що відбувається.

Хто хотів — той працював, чіткої заборони виходити з дому не було. Але через паніку і брак чітких роз'яснень людей на вулицях

майже не було. Проте у крамницях все змітали з полиць.

— Після роботи заїжджаєш у супермаркет, а полиці пусті, — пригадує пан Ігор. — М'ясо, вода, фрукти — змітали все. Так тривало кілька днів. З супермаркетів виїжджали з візками, до стелі заповненими. Але люди побачили, до ранку полиці знову заповнювали товаром і його було достатньо — та заспокоїлись.

НАВІТЬ ПРОДАВЦІ БЕЗ МАСОК

Якщо люди виходили на вулиці — чіткої вказівки ходити в масці не було. Тому частина одягала її, а частина — ні. Хоча часто ого-

«У Португалії пробували запровадити карантин вихідного дня — в п'ятницю від 13.00 на вулиці виходити не можна»

лошували, що маскою потрібно користуватись. Але ще донедавна навіть продавці у супермаркетах рідко одягали маску, не носили й рукавиць. Усе змінилось місяців два тому.

— Ближче до літа все знову відкрилось і запрацювало, але туристів майже не було, — пригадує Ігор Фреїв. — Пандемія дуже сильно вдарила по туристичному бізнесу, який у цій країні є фактично основним. Тоді Англія внесла Португалію в «червону зону», і хто звідси приїжджав, повинен був відсидіти два тижні на карантині. Тому англійці й перестали сюди їздити.

Гарний клімат, для європейців все відносно дешево, тому курорти



— Зараз тут, на Півдні Португалії, повне затишшя — туристів немає взагалі, — каже Ігор Фреїв. — Незвична пустота всюди. Це дуже відчутно

Португалії завжди користувались попитом, каже тернополянин.

— Влітку 2020-го було дуже мало туристів, багато готелів різної «зірковості» простоювали напівпорожніми, — поділився Ігор Фреїв. — Так само ресторани — деякі після першої хвилі навіть не відкрились. Чимало людей втрачали роботу і ставали на біржу. Їм оплачували 400 євро, якщо зарплата, скажімо, була у 700 євро. Сутужно, але вижити можна, якщо економити.

Найгірше довелося тим, хто винаймав житло. Адже за оренду потрібно було сплатити 300–500 євро. І, якщо роботу втратили і батько, і мати, вижити було важко.

Якогось літнього місяця туристів побільшало. На пляжах, звісно, люди були без масок, у кафе можна було сидіти тільки на літніх терасах. Згодом дозволили і в приміщенні.

— Приблизно місяць тому я їздив до Порто, там столики розставлені так, аби дотриматись дистанцій, але за самими столиками за кількістю відвідувачів обмежень не було, — каже пан Ігор. — На вокзалі, де завжди було людно, майже пусто. Хоча туристи є. Всі в основному в масках. А от туристичний трамвай заповнений вщент.

КАРАНТИН ВИХІДНОГО ДНЯ

Доки триває комендантська година, в інші міста навряд чи по-

трапиш. Та й часто в інший район містечка їздити не можна. Щойно сказали про зростання захворюваності — в людей знову паніка.

— Тут, як і в Україні, пробували запровадити карантин вихідного дня — в п'ятницю від 13.00 на вулиці виходити не можна, — поділився Ігор Фреїв. — На вулиці і в громадських місцях обов'язкове носіння масок, чого не було навіть у березні.

На кожному кроці — санітаїзери. На початку пандемії у деяких крамницях на вході стояв працівник, який спостерігав за тим, чи покупець, який заходить, обробив руки антисептиком.

Перукарні поки працюють, дискотеки — ні. Ресторани ще донедавна були відкритими. Проте, поняття «повечеряти» у Португалії трохи відрізняється від нашого. Там прийшов, замовив, повечеряв, поспілкувався — і додому. Без танців, музики і програми.

Школи зараз працюють. Учні були на канікулах до 15 вересня, зараз навчаються.

— Напевне, у великих містах студенти не навчаються, адже в Порто бачив двері університету, забиті фанерою з одного боку, — пригадує Ігор. — У більших містах туристів трохи є. Всі дотримуються дистанції, а 98% людей ходять в масках. Влітку був у Лісабоні — у масці бачив дуже мало людей.

ХТО ОПЛАЧУЄ ЛІКУВАННЯ?

Як в Португалії лікують COVID і хто все оплачує, тернополянин цікавився у знайомих. Самому стикатися з цим не довелося.

— Якщо ти лікуєшся вдома, лікар виписує рецепт — медикаменти купуєш за свої гроші, — поділився Ігор тим, що почув від місцевих. — Якщо в лікарню потрапляєш — оплачується зі страховки. Якщо, звичайно, цей пункт прописаний у медичній страховці. Така обійдеться дорожче, аніж, скажімо, без пункту «лікування COVID».

Якщо відчув симптоми коронавірусу — повинен в телефонному режимі зв'язатися з лікарем, а він направить до тебе бригаду, яка приїде і візьме тести. Якщо ти вирішив тест зробити приватно, або не маєш на COVID страховки — аналіз обійдеться у 100–150 євро, в різних регіонах ціна відрізняється.

— Зараз тут, на Півдні Португалії, повне затишшя — туристів немає взагалі, — каже Ігор Фреїв. — Незвична пустота всюди. Це дуже відчутно. А вся Португалія тільки на туристичному бізнесі зав'язана. У ресторанах та кафе теж пусто. Тільки місцеві «зазивали» намагаються перехопити поодиноких перехожих. Не знаю, як буде далі, але готельний і ресторанний бізнес країни-курорту потихеньку «помирає»...



Столики у кафе розставлені так, аби дотриматись дистанцій, але за кількістю відвідувачів обмежень не було



У крамницях у березні все змітали з полиць. Їдеш з роботи, заїжджаєш у супермаркет, а там пусто



На вокзалі, де завжди було людно, майже пусто

«ТРЕБА БОЯТИСЯ ЖИВИХ, А НЕ МЕРТВИХ», — КОПАЧ

Професії ■ Сергій Китайський працює гробокопачем на Микулинецькому кладовищі у Тернополі. Чоловік доглядає за могилами, які ніхто не навідує, та територією цвинтаря

ОЛЬГА ТУРЧАК, 097-16-14-150,
OCLATUR9@GMAIL.COM

Сергію зараз 45 років. У КП «Ритуальні послуги» він працює чотири, щоправда, з невеликою перервою, на час, коли перебував в іншій області. Для когось його робота може здатись моторошною, але сам він жодної містики у своїй професії не бачить. Цікаво, що журналісти «20 хвилин» вже публікували інтерв'ю з представником цієї професії ще у 2014-му році. Тоді про свою роботу на кладовищі розповідав Віктор Сухецький і він виявився вітчимом пана Сергія.

— Як ви почали працювати на кладовищі? Виходить, у вас професія за спадковістю?

— Зараз моєму вітчиму 73, а тут він відпрацював 55 років і інколи приходив ще сюди на роботу, на допомогу, як то кажуть. А я, так, виходить «по-наследству», коли був малий ще, то приходив до нього на роботу, але, якщо чесно, тоді не думав, що буду працювати тут. Так склалося. Я працював тут два роки, потім був у Харкові, потім знов два роки працював тут. Під час розмови з нашими журналістами пан Сергій прогулявся кладовищем. Він знає тут чи не кожну могилу. Показує польські гробівці, новий цвинтар, капличку. Добре знає місця, де поховані відомі люди, які жили ще в Радянському Союзі, де поховані герої Другої світової війни та Російсько-Української війни, знає ті місця, куди часто приходять люди доглядати за могилами,

а де могили покинуті.

— Розкажіть про гробівці. Там люди поховані цілими сім'ями?

— У гробівцях знімається плита і всередині є ніші, на яких стоять труни. В одному гробівці може бути сім-десять людей похоронено, може бути більше. Зазвичай це польські могили, але вже і в нас є такі сімейні гробівці. Але там по-іншому: є муровані блоки і в них заливається труна бетоном. Бо тут є природний камінь, який пересипаний землею. Природний камінь втягує все в себе, а в тих гробівцях якщо поставити «трумбло» буде запах. То буде дуже неприємний запах.

— Не страшно було заглядати туди, всередину таких поховань? Що там є, опишіть.

— Є польські поховання, там труни оббиті бляхою, там дошки струхлявіли, а бляха залишається, а в наших, де ховали в дерев'яних трунах, то були і такі, що все перетворюється в порошок: і труна, і людина. Наприклад, якщо гробівець з 1700-их років, то можете уявити, що з деревом сталося за стільки років.

— То що входить у ваші обов'язки тут?

— Ми, перш за все, доглядаємо за територією, за алеями. Щоправда, доводиться і за могилами, які давно покинуті, доглядати. Чистимо від зарослів, вивозимо сміття. Також ми копаємо могили. На цьому кладовищі захоронення вже немає, бо немає місця. Є тільки підзахоронення, тобто якщо у людини тут поховані рідні, і попередньо вони залишали міс-



Сергій Китайський про свою роботу говорить з гумором, а журналістів зустрічає привітно та проводить екскурсію кладовищем

це, то тоді можна ховати. Також ми маємо допомогти опустити труну в землю під час похорону. Багато роботи буває, коли люди хочуть змінити могилу. Тоді доводиться знімати попередню. Було таке, що ми били бетон на одній могилі десь два місяці.

— А є люди, які кожен день приходять сюди до рідних?

— Є. Не знаю, чи вони помічають мене, але я знаю їх. Дехто вітається. Он там (показує могилу — прим. ред.), жінка вже п'яти-шість років ходить до сина щодня. А нещодавно і чоловіка поховала. Зранку ми з нею здороваємось тут щодня. Ще є воїн АТО похований, батько теж приходив щодня.

— Яку найбільшу кількість похоронів довелося «відпрацювати» за день?

— Було й таке, що шість похоронів за день було. В середньому, на одну копку ями дається 8 годин. В той день було важко, але що зробити, треба. Люди померли, тож що робити? Буває, що копаємо ночами, буває, що родичі чекають, бо є дуже багато роботи.

— Які інструменти використовуєте в роботі?

— Є перфоратор, є станція в машині. А так ломи, лопати. Могила копається на півтора метри, в бетоні — ще більше.

— Як справляєтесь з роботою взимку, коли земля замерзає?

— Та по-різному буває. Зараз легше, бо є техніка. Бувало таке, що земля замерзала на півтори метри, в бетоні може бути і ще більше.

— Чи було таке, що знаходили

щось незвичне під час того, як викопували ями?

— Фляги були, в флягах були записки, хто це і коли загинув. Зазвичай, такі давали солдатам. Останню таку знайшли минулого літа. Там було ім'я Штеф. Крім того, було таке, що знаходили міни, викликали саперів, спецтехніку.

— А вандали були?

— Були. Особливо в 90-их роках. Наприклад, на одній з могил був хлопчик з міді — вкрали. Здали на металолом. Але то лише для вигоди. Такого, щоб просто прийти поруйнувати, нема.

— Ви вірите у містику? Часто буваєте тут вночі, то чи не зустрічали чогось дивного? Можливо, колеги розказували якісь легенди?

— Ну, щодо легенд, то у нас здебільшого молоді хлопці працюють. Наймолодшому 21, то звідки йому знати щось таке. А загалом, нічого дивного не зустрічав. Було таке, що вночі ідеш, і десь заєць пробіжить або «хорьок», і ти на секунду десь прислухаєшся, але в тому нічого дивного. Зайців тут чимало буває. То і на них вже не реагуємо.

— А дивитесь фільми жахів? У зомбі вірите?

— Ці комедії? (Посміхається — прим. ред.) Ні. Нема такого. Це видумки.

— Чи змінила ця робота ваше уявлення про життя і смерть?

— Людина народжується і помирає. Це нормальні речі. Так, як кажуть: мертвих не турбувати. Ми вже звикли, все тут знаємо. Це просто наша робота.



На Микулинецькому цвинтарі, за словами чоловіка, поховані приблизно 300 тисяч людей



Вандалізму на Микулинецькому немає, але раніше були випадки, коли металеві пам'ятники крали, щоб здати

ПОЧИНАЄТЬСЯ РІЗДВЯНИЙ ПІСТ: ЯК ПОСТИТИ ПРАВИЛЬНО

На часі ■ Відмовлятися від м'яса треба поступово, шукаючи альтернативу, радять фахівці. Варто порадитися з лікарем і зважити на свій стан. Добре на цей час продумати меню і пошукати цікаві рецепти

ДІАНА ОЛІЙНИК, 067-346-52-39,
DIANA.OLJNYK@GMAIL.COM

Різдвяний піст вважають несуровим. Не можна вживати їжу тваринного походження: м'ясо, яйця і молочні продукти. Інші обмеження змінюються, залежно від дня тижня. У понеділок, середу і п'ятницю дозволена рослинна їжа без олії, а у вівторок і четвер — з олією, у суботу і неділю додається риба. Дозволена вона й у свята.

До слова, 14% опитаних на сайті 20minut.ua зазначили, що будуть дотримуватися посту. 32% сказали «так, але не у всі дні». А 54% респондентів відповіли, що не будуть постити.

Тернополянка пані Ольга постить уже багато років. Також спробували постити і її 10-річні донечки-близнючки.

— Ми постановили з дітьми таку жертву принести — відмовляємося від м'яса до Різдва, — розповідає жінка. — Діти погодилися, і поки все йде нормально. На стравах із м'яса не наполягають. А інші продукти залишаються: молочне, яйця, риба. Щодня готуємо різне. На першу страву — супи, борщ, молочне. На друге — картоплю у різних варіантах, каші, салати.

Як каже співрозмовниця, спочатку їй було важко, але з роками виробляється сила волі, бо без певних продуктів можна обійтись.

— Під час посту не лише легше стає для тіла, — каже жінка. — Відмова від певної їжі допомагає і в житті: бути стриманою, не образити ближнього.

ТРЕБА ПІДГОТУВАТИСЯ

Незалежно від того, суворий піст чи несуворий, головне для людини — бути морально готовою до певних обмежень, зазначає дієтолог Наталія Суслова.

— Продукти тваринного походження в раціоні треба зменшувати заздалегідь, робити такі розвантаження не щодня, а хоча б раз на два-три дні, — радить дієтолог. — Зміни повинні бути поступовими, щоб було комфортно і без наслідків. А не так, що от до сьогодні я їм усе, а завтра від усього відмовляюся. Тому варто обережно до таких речей підходити, відмінюючи щось поступово, шукаючи альтернативу певним продуктам. Та насамперед

людині варто задуматися, чи їй можна це робити.

Варто звернути увагу і на фізичне навантаження. Якщо людина працює на вулиці, переохолоджується, то їжа повинна бути особливо збалансованою, багатою на білки, жири і вуглеводи. Бо в перший же тиждень відмовитися від певної їжі, змерзнути і захворіти — це аж ніяк не той результат, якого людина очікує від посту.

— Харчування стає не те що одноманітнішим, я сказала б спокійнішим, — зазначає Наталія Суслова. — Можна готувати гречаники, запіканки, комбінувати різні продукти між собою, фарширувати овочами — тут працює фантазія господині. Для того, щоб організм не постраждав, треба готуватися, продумати на час посту свій раціон, пошукати цікаві рецепти. Ту ж капусту можна тушкувати, можна готувати з грибами, вареники

«Ми постановили з дітьми таку жертву принести — відмовляємося від м'яса до Різдва. Діти погодилися»

з капустою наліпити, капустяну запіканку приготувати, а можна і пиріг з капустою спекти.

ДОБРЕ ОЧИЩАЄ НИРКИ І ПЕЧІНКУ

Піст позитивно впливає на здоров'я, бо відмова від продуктів тваринного походження полегшує роботу шлунково-кишкового тракту, зменшує навантаження від продуктів розпаду білків. Це своєрідне розвантаження печінки і нирок, розповідає Наталія Суслова. Але потрібно пам'ятати, що не можна постити дітям до 18 років, вагітним, жінкам, які годують грудним молоком, і літнім людям, тим, хто має важкі хронічні захворювання; хто одужує; кому за життєвими показниками обмеження певних груп продуктів робити не доцільно. Враховуючи, що наші продукти бідні за своїм складом, то на це варто зважати, якщо даєте про здоров'я.

Тимчасове обмеження не призведе до серйозних наслідків, по-

яснює лікар, адже піст не суворий. Звичайно, якщо йдеться про здорову дорослу людину, а не про дитячий організм, який росте і постійно потребує білка, наголошує Наталія Суслова.

ВІДМОВЛЯЮТЬСЯ І ВІД ЦУКЕРОК

— Якщо у раціоні є заміники м'яса: риба, кисломолочні продукти, яйця, нічого страшного за цей невеликий проміжок часу не станеться, — каже лікар. — Та враховуючи, що зараз зима, період небезпечний в епідеміологічному плані через вірусні інфекції, ослаблювати організм, різко обмежуючи якісь продукти харчування, не варто. Достатньо в п'ятницю і середу полегшити харчування відмовою від продуктів тваринного походження. А повністю виключати їх з раці-

ону не бажано.

Тваринні білки дуже важко замінити, наголошує дієтолог. У невеликій кількості білок є у крупах, горіхах, бобових, у рослинному сирі тофу, навіть у картоплі є білки. Однак їх кількість є недостатньою, до того ж, рослинний білок не настільки добре засвоюється, як тваринний. Можна споживати більше бобових, бо відсоток білка там великий, утім, засвоюваність таких білків наполовину менша. Дехто на час посту відмовляється не лише від м'яса чи м'ясних продуктів, а й від солодощів чи шоколаду.

— Спокуси є різні — це і алкоголь, і солодощі. Відмова від них тільки оздоровить організм. Солодощі ж не є життєво необхідними продуктами, до того ж, вони негативно впливають на імунну

систему. Якщо в цей період обмежити споживання солодощів і кондитерських виробів, це теж дасть користь, — зазначає Наталія Суслова. — До складу солодощів входять продукти тваринного походження. Але є ж солодощі абсолютно без них. Ті ж вегани, вегетаріанці використовують заміники яєць, а замість масла чи сметани додають банан чи рослинну олію.

Обмежувати себе варто більше у побутових речах — це зміна ставлення до людей, близьких, оточуючих.

— Піст має більше моральну складову, — наголошує лікар. — Якщо людина планує очиститися, щось у житті змінити, то їжа, на жаль, не є першочерговим пунктом у цьому переліку. Людина повинна змінитися внутрішньо, а їжа — лише помічник.

РІЗДВЯНИЙ ПІСТ 2020-2021: КАЛЕНДАР ХАРЧУВАННЯ

Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
					28 листопада	29 листопада
					🍷🍷🍷	🍷🍷🍷
30 листопада	1 грудня	2 грудня	3 грудня	4 грудня	5 грудня	6 грудня
🍷	🍷🍷	🍷🍷	🍷🍷	🍷🍷🍷	🍷🍷🍷	🍷🍷🍷
7 грудня	8 грудня	9 грудня	10 грудня	11 грудня	12 грудня	13 грудня
🍷	🍷🍷	🍷🍷	🍷🍷	🍷🍷🍷	🍷🍷🍷	🍷🍷🍷
14 грудня	15 грудня	16 грудня	17 грудня	18 грудня	19 грудня	20 грудня
🍷	🍷🍷	🍷🍷	🍷🍷	🍷🍷🍷	🍷🍷🍷	🍷🍷🍷
21 грудня	22 грудня	23 грудня	24 грудня	25 грудня	26 грудня	27 грудня
🍷	🍷	🍷🍷	🍷	🍷🍷🍷	🍷🍷🍷	🍷🍷🍷
28 грудня	29 грудня	30 грудня	31 грудня	1 січня	2 січня	3 січня
🍷	🍷	🍷🍷	🍷	🍷🍷🍷	🍷	🍷
4 січня	5 січня	6 січня	6 січня - Святвечір строгий піст до першої зірки, на столі - тільки пісні страви			
🍷🍷	🍷	🍷🍷				
Сухоїдіння. Сира їжа без олії		Гаряча їжа без олії		Гаряча їжа з олією, вино, риба		
Гаряча їжа з олією і риба		Гаряча їжа з олією				

За інформацією fakty.com.ua

СЕРЕДА, 2 грудня

UA: перший
06.00, 06.00, 10.55, 03.35 Енеїда 06.30 Книга-мандрівка Україна 06.35 М/с «Попелюшка» 07.00, 08.00, 09.00, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 23.10, 02.15, 05.25 Новини 07.05, 08.05, 09.05, 12.00, 13.10, 18.20, 02.45 Суспільна студія 09.30 Т/с «Гранд готель» 11.25 Телепродаж 15.10, 21.35, 23.35, 02.40, 05.50 Спорт 15.20 UA: Фольк 16.30 Т/с «Максиміліан та Марія Бургундська» 17.30 Наші гроші 18.55, 22.10 Д/ц «Світ дикої природи» 19.55, 23.40 Д/ц «Боротьба за виживання» 21.45 Розважальна програма з Майклом Щуром 22.35 Д/ц «Супер — чуття» 00.15 Т/с «Полдарк» 04.25 Д/ф «Одесити на Дон-басі»
1+1
05.30, 09.25 «Життя відомих людей 2020» 06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1» 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 14.00, 16.45, 19.30 ТСН 11.25, 12.20, 14.15 «Міняю жінку» 17.10 Т/с «Жінка» 19.00 «Секретні матеріали 2020» 20.45 Т/с «Великі Вуйки 2» 22.45, 23.45 «Світ навиворіт 11: Китай» 00.50 Т/с «Мишоловка для kota»
ІНТЕР
05.25, 22.10 «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 звати Мелек 2» 12.25 Т/с «Пані Фазілет і її доньки» 14.20, 15.15 «Речдок» 16.15, 21.00 «Речдок. Особливий випадок» 18.00, 19.00, 03.20 Ток-шоу «Стосується кожного» 20.00 «Подорожчї» 00.00 Т/с «Тягар істини 2» 01.50 Х/ф «Поклич мене в далечині світлу» 04.55 «Телемагазин»
ІСТV
04.10 Скарб нації 04.20 Еврика! 04.25 Служба розшуку дітей 04.30 Факти 04.50 Т/с «Відділ 44» 07.00, 08.00, 09.00, 13.00, 18.50, 21.00, 23.10, 02.15, 05.25 Новини 07.05, 08.05, 09.05, 12.00, 13.10, 02.45 Суспільна студія 09.30 Т/с «Гранд готель» 11.25 Телепродаж 14.25 Біатлон. Кубок світу. II етап. Спринт 10 км, чоловіки 15.50 Д/ф «АУ» (Аутизм) 17.25 Біатлон. Кубок світу. II етап. Спринт 7,5 км, жінки 19.10 Д/ц «Супер — чуття. Особливий загін» 19.55, 23.40 Д/ц «Боротьба за виживання» 21.35, 23.50, 02.40, 05.50 Спорт 21.45 Схеми. Корупція в деталях 22.10 Д/ц «Супер — чуття» 00.15 Т/с «Полдарк» 04.25 Д/ф «Перехрестя Балу»
1+1
05.05, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 14.00, 16.45, 19.30 ТСН 05.30, 09.25 «Життя відомих людей 2020» 06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1» 11.25, 12.20, 13.15, 14.15 «Міняю жінку» 17.10 Т/с «Жінка» 19.00 «Секретні матеріали 2020» 20.45 Т/с «Великі Вуйки 2» 22.45, 23.45 «Світ навиворіт 11: Китай» 00.50 Т/с «Мишоловка для kota»
СТБ
05.15 Т/с «Доктор Хаус» 05.55 Т/с «Комісар Рекс» 08.50 «МастерШеф. Професіонали» 13.05, 14.50 Т/с «Сліпа»

14.30, 17.30, 22.00 «Вікна-Новини»

15.40 Т/с «Слід»

18.05 «СуперМама»

19.05 «Про що мовчать жінки»

20.15, 22.50 Т/с «Колір страсті»

23.05 Х/ф «Ніконов і КО»

01.05 «Слідство ведуть екстрасенси»

НОВИЙ КАНАЛ
06.00, 07.15 Kids» Time 06.05 М/с «Том і Джеррі» 07.20 Варьяти 09.00 Т/с «Містер Хутен і Леді» 11.30 Х/ф «Чихуахуа із Беверлі-Хіллз 2» 13.00 Хто проти блондинок? 15.40 Хто зверху? 17.30, 19.00 Діти проти зірок 20.40 Х/ф «Бетмен: Початок» 23.30 Х/ф «Опівнічний експрес» 01.40 Т/с «Шлях чарівника» 02.25 Служба розшуку дітей 02.30 Зона ночі

ТЕТ
06.00 ТЕТ Мультиранок 08.15, 18.15, 20.15 Одного разу під Полтавою 10.15, 00.05 Країна У 11.15, 19.15 Т/с «Прибулець» 12.15, 17.15 Богиня шопінгу. Екстремальний сезон 13.15, 15.15 4 весілля 14.15, 16.15, 01.05 Панянка-селянка 21.15 Х/ф «Чорний лицар» 23.05 Одного разу в Одесі 02.20 Віталька 05.50 Корисні підказки

2+2
06.00 Т/с «Ласко» 07.45 Х/ф «Хороший, плохой, мертвый» 09.15, 17.15 «Затерянный мир» 14.00 Х/ф «Озеро акул» 15.45 Х/ф «Следопыт» 18.15, 01.30 «Спецкор» 18.50, 02.00 «Джедаи» 19.25 Т/с «Опер по вызову-4» 20.25, 21.15 Т/с «Ангелы» 22.05, 23.50 Т/с «Кости-6» 02.30 «Облом.UA.» 04.15 «102. Полиция» 04.55 «Злоумышленники» 05.45 Телемагазини

ЧЕТВЕР, 3 грудня
UA: перший
06.00, 06.00, 10.55, 03.35 Енеїда 06.30 Книга-мандрівка Україна 06.35 М/с «Попелюшка» 07.00, 08.00, 09.00, 13.00, 18.50, 21.00, 23.10, 02.15, 05.25 Новини 07.05, 08.05, 09.05, 12.00, 13.10, 02.45 Суспільна студія 09.30 Т/с «Гранд готель» 11.25 Телепродаж 14.25 Біатлон. Кубок світу. II етап. Спринт 10 км, чоловіки 15.50 Д/ф «АУ» (Аутизм) 17.25 Біатлон. Кубок світу. II етап. Спринт 7,5 км, жінки 19.10 Д/ц «Супер — чуття. Особливий загін» 19.55, 23.40 Д/ц «Боротьба за виживання» 21.35, 23.50, 02.40, 05.50 Спорт 21.45 Схеми. Корупція в деталях 22.10 Д/ц «Супер — чуття» 00.15 Т/с «Полдарк» 04.25 Д/ф «Перехрестя Балу»

ІНТЕР
05.25, 22.10 «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 звати Мелек 2» 12.25 Т/с «Пані Фазілет і її доньки» 14.20, 15.15 «Речдок» 16.15, 21.00 «Речдок. Особливий випадок» 18.00, 19.00, 03.20 Ток-шоу «Стосується кожного» 20.00 «Подорожчї» 00.00 Т/с «Тягар істини 2» 01.50 Х/ф «Поклич мене в далечині світлу» 04.55 «Телемагазин»

ІСТV
04.10 Скарб нації 04.20 Еврика! 04.25 Служба розшуку дітей 04.30 Факти 04.50 Т/с «Відділ 44» 05.35, 10.10 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини з Костянтином Стогінієм 11.40, 13.15 Х/ф «План втечі-2» 12.45, 15.45 Факти. День 13.55, 16.15 Х/ф «План втечі» 16.35, 21.25 Т/с «Пес» 17.50 Т/с «Козаки. Абсолютно брехлива історія» 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Секретний фронт Прем'єра 22.40 Т/с «Фантом» 00.40 Х/ф «Тремтіння землі-3: Повернення в Перфекшен» 02.30 Анти-зомбі

СТБ
05.15 Т/с «Доктор Хаус» 05.55 Т/с «Комісар Рекс» 08.50 «МастерШеф. Професіонали» 13.05, 14.50 Т/с «Сліпа»

20.45 Т/с «Великі Вуйки 2»

21.45 «Право на владу 2020»

00.45 Х/ф «Заборонений»

02.55 Т/с «Мишоловка для kota»

ІНТЕР
05.25, 22.05 «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 звати Мелек 2» 12.25 Т/с «Пані Фазілет і її доньки» 14.20, 15.20 «Речдок» 16.20, 21.00 «Речдок. Особливий випадок» 18.00, 19.00, 04.10 Ток-шоу «Стосується кожного» 20.00 «Подорожчї» 00.00 Т/с «Тягар істини 2» 01.50 Х/ф «Інтердівчина» 04.55 «Телемагазин»

ІСТV
04.20 Скарб нації 04.30 Еврика! 04.35 Факти 05.00 Т/с «Відділ 44» 05.45 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини з Костянтином Стогінієм 10.10 Секретний фронт 11.50, 13.15 Х/ф «Тремтіння землі» 12.45, 15.45 Факти. День 14.10, 16.15, 21.25 Т/с «Пес» 17.50 Т/с «Козаки. Абсолютно брехлива історія» 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Анти-зомбі Прем'єра 22.40 Т/с «Фантом» 00.45 Х/ф «Тремтіння землі-4: Легенда починається» 02.30 Анти-зомбі

СТБ
05.20 Т/с «Доктор Хаус» 06.00 Т/с «Комісар Рекс» 08.55 «МастерШеф. Професіонали» 13.05, 14.50 Т/с «Сліпа» 14.30, 17.30, 22.00 «Вікна-Новини» 15.40 Т/с «Слід» 18.05 «СуперМама» 19.05 «Один за всіх» 20.15, 22.50 Т/с «Колір страсті» 23.05 Х/ф «Ніконов і КО» 01.05 «Слідство ведуть екстрасенси»
НОВИЙ КАНАЛ
06.00, 07.15 Kids» Time 06.05 М/с «Том і Джеррі» 07.20, 13.00, 02.30 Варьяти 09.00 Т/с «Містер Хутен і Леді» 11.00 Х/ф «Чихуахуа із Беверлі-Хіллз 3» 15.00, 19.00 Хто зверху? 21.00 Х/ф «Темний лицар» 00.10 Х/ф «Метро» 02.55 Служба розшуку дітей

ТЕТ
06.00 ТЕТ Мультиранок 08.15, 18.15, 20.15 Одного разу під Полтавою 10.15, 00.00 Країна У 11.15, 19.15 Т/с «Прибулець» 12.15, 17.15 Богиня шопінгу. Екстремальний сезон 13.15, 15.15 4 весілля 14.15, 16.15, 01.00 Панянка-селянка 21.15 Х/ф «Різдво з неведрами» 23.00 Одного разу в Одесі 02.15 Віталька 05.50 Корисні підказки

2+2
06.00 «Джедаи 2019» 06.30 Т/с «Ласко» 08.20 Х/ф «Атака на королеву» 10.10, 17.15 «Затерянный мир» 14.00 Х/ф «Широко шагая» 15.25 Х/ф «Отдача»

18.15, 01.45 «Спецкор»

18.50, 02.15 «Джедаи»

19.25 Т/с «Опер по вызову-4»

22.20, 00.05 Т/с «Кости-6»

02.45 «Облом.UA.»

04.15 «102. Полиция»

04.55 «Злоумышленники»

05.45 Телемагазини

П'ЯТНИЦЯ, 4 грудня
UA: перший
06.00, 06.00, 04.30 Енеїда 06.30 Книга-мандрівка Україна 06.35 М/с «Попелюшка» 07.00, 08.00, 08.55, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 23.15, 02.15, 05.25 Новини 07.05, 08.05, 12.00, 13.10, 18.20 Суспільна студія 09.00 Божественна Літургія Православної Церкви України 11.25 Телепродаж 15.10, 21.35, 23.40, 02.40, 05.50 Спорт 15.20 Країна пісень 16.30 Т/с «Максиміліан та Марія Бургундська» 17.25 VoxCheck 17.30 Перша шпальта 18.55 Д/ц «Світ дикої природи» 19.55, 23.50 Д/ц «Боротьба за виживання» 21.45 «Я — Патрік Свейзі» 00.15 Т/с «Полдарк» 02.50 Суспільно-політичне ток-шоу «Зворотний відлік»

ІСТV
04.20 Скарб нації 04.30 Еврика! 04.35 Факти 05.00 Т/с «Відділ 44» 05.45 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини з Костянтином Стогінієм 10.10 Секретний фронт 11.50, 13.15 Х/ф «Тремтіння землі» 12.45, 15.45 Факти. День 14.10, 16.15, 21.25 Т/с «Пес» 17.50 Т/с «Козаки. Абсолютно брехлива історія» 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Анти-зомбі Прем'єра 22.40 Т/с «Фантом» 00.45 Х/ф «Тремтіння землі-4: Легенда починається» 02.30 Анти-зомбі

1+1
05.00 «Світське життя» 05.30, 09.25, 02.45 «Життя відомих людей 2020» 06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1» 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 14.00, 16.45, 19.30, 03.45 ТСН 11.35, 12.20, 14.15 «Міняю випуски з А. Птушкіним» 17.10 Т/с «Жінка» 19.00 «Секретні матеріали 2020» 20.35 «Чистопews 2020» 20.45 «Ліга сміху 2020» 22.45 «Вечірній квартал» 00.00 «#Гудайшоу» 2020 00.45 «Ліга сміху»

ІНТЕР
05.25, 23.00 «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 звати Мелек 2» 12.25 Т/с «Пані Фазілет і її доньки» 14.20, 15.20, 00.50 «Речдок» 16.20 «Речдок. Особливий випадок» 18.00, 01.50 Ток-шоу «Стосується кожного» 20.00 «Подорожчї тижня» 21.00 Ток-шоу «Мир і війна» 03.20 «Чекай на мене. Україна» 04.45 «Телемагазин»

ІСТV
04.10 Скарб нації 04.20 Еврика! 04.25 Служба розшуку дітей 04.30, 01.15 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 Стогінієм 10.10 Анти-зомбі 11.05, 17.25, 00.00 Скетч-шоу «На трьох» 12.45, 15.45 Факти. День 13.15 Т/с «Вижити за будь-яку ціну-3» Прем'єра 15.25, 16.15 Дизель-шоу 18.45 Факти. Вечір 20.10 Дизель-шоу 12+ Прем'єра 22.55 Скетч-шоу «На трьох-8» 16+ Прем'єра 01.45 Х/ф «Тремтіння землі-3: Повернення в Перфекшен» 03.30 Я зняв!

СТБ
05.25 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 06.20, 19.00, 22.50 «Холостячка Ксенія Мішина» 10.10, 23.30 «Як вийти заміж» 11.20, 14.50, 18.05 Т/с «Сліпа» 14.30, 17.30, 22.00 «Вікна-Новини» 00.35 «Про що мовчать жінки»

НОВИЙ КАНАЛ
06.00, 07.15 Kids» Time 06.05 М/с «Том і Джеррі» 07.20 Варьяти 09.00 Т/с «Містер Хутен і Леді» 10.00 Суперінтуїція 12.00 Кохання на виживання 14.00 Аферисти в мережах 16.00 Х/ф «Інферно» 18.40 Х/ф «Перевага» 21.00 Х/ф «Темний лицар: Відродження легенди» 00.30 Х/ф «Глибинний підйом» 02.30 Служба розшуку дітей 02.35 Зона ночі

ТЕТ
06.00 ТЕТ Мультиранок 08.15, 18.15, 20.15 Одного разу під Полтавою 10.15, 00.00 Країна У 11.15, 19.15 Т/с «Прибулець» 12.15, 17.15 Богиня шопінгу. Екстремальний сезон 13.15, 15.15 4 весілля

ВСТИГНУТИ ДО НОВОГО РОКУ — СХУДНУТИ І НЕ СИДІТИ НА ДІЄТАХ

Дієти ■ Уже на носі новорічні свята. Багато людей почали приводити себе в форму — сидати на дієти, займатися спортом, щоб скинути зайві кілограми та привести тіло до форми. Однак які є ризики зі «швидкими результатами»? Як не нашкодити собі та мати кращий вигляд на свята? «RIA плюс» запитала поради тернопільських експертів!

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

Кожен під час свят хоче мати гарний вигляд та почати новий рік у гарній формі.

ЛЮДЕЙ В ЗАЛАХ МЕНШАЄ

Через пандемію коронавірусу багато людей не ризикують ходити у спортзал. Лікарі застерігають: у таких місцях ризик захворіти вищий. — Варто по можливості уникати місця скупчення людей, — пояснює сімейна лікарка Надія Боднар. — Найбільше небезпеки там, де люди не можуть одягати маску та там, де частішає дихання через фізичні навантаження. Це спортзали, фітнес-клуби, розважальні заклади, нічні клуби.

Тернопільські тренери розповідають — людей перед новорічними святами та до початку літа зазвичай більшало, однак цього року ситуація змінилася.

— Минулого року людей напередодні новорічних свят було більше, а цього року такого ажіотажу немає, — розповідає індивідуальна тренерка Любов Мисько. — Усе через пандемію коронавірусу. Люди бояться, тому не йдуть до спортзалу. «Буму» цього року немає, каже і тренерка Ольга Коломійчук.

— Перед Новим роком люди хочуть покращити свою фізичну форму, скинути зайві кілограми, — каже тренерка. — Але цього року поки такого не спостерігаю, як було раніше. Це пов'язано з пандемією. Але пандемія — це ще один привід, щоб зайнятися своїм здоров'ям — правильно харчуватися, зайнятися спортом. Це впливає на імунітет.

Окрім страху перед вірусом, додалися і фінансові проблеми, каже тренерка Дарія Побер.

— Людей, які ходять до тренажерного залу, стало менше, — уточнює тренерка. — Звичайно, люди бояться захворіти, адже ніхто не знає, хто займається поруч з тобою, а тренуватися в масці важко. До того ж, людина може хворіти без симптомів або в легкій формі, тому не можна бути впевненим, що навколо всі здорові. Люди також очікують на можливий локдаун. Ну і ще одна проблема — фінан-

сова. Через карантин багато людей зіштовхнулися з матеріальними труднощами, тому стараються заощаджувати і не йдуть до залу.

ЧИ ТРЕНУВАТИСЯ ПЕРЕД СВЯТАМИ

Якщо ж ви вирішили зайнятися своїм здоров'ям — не важливо, коли це робити, а на початках буде важко всім, запевняє тренерка Ольга Коломійчук.

— Будь-який похід до тренажерного чи фітнес-залу для людини, яка спортом не займалася, буде важким, — каже тренерка. — Не важливо, коли людина вирішила це робити — чи перед Новим роком, чи після свят, чи влітку. Все одно це буде різко. Тому не важливо, коли починати, головне — почати. А займатися спортом потрібно не лише перед святами чи початком літа, а протягом всього життя.

Почати займатися можна і в 10, і в 20, і в 50 років. Потрібно лише правильно підбирати рівень фізичного навантаження, бо для кожного віку він різний.

— Також потрібно пам'ятати про кількість тренувань і навантаження, — каже Ольга Коломійчук. — Щоденні тренування шкодять для здоров'я. Навіть професійні спортсмени роблять перерви, щоб організм відновлював сили і не виснажувався. На тренування в залі можна виділяти кілька днів на тиждень. Про це варто радитися з тренером. Зазвичай — три дні на тиждень, але це індивідуально.

ЯК ЗАЙМАТИСЯ ВДОМА

Багато людей почали займатися спортом вдома. Для цього можна використовувати підручні засоби, різні програми та додатки.

— Я перестав ходити в тренажерний зал, але не перестав займатися спортом, — каже студент ТНТУ Денис. — Найважче — це налаштувати себе. Коли ти вдома — лінуєшся, не хочеш займатися. У тренажерному залі значно легше в цьому плані, адже ти вже прийшов туди, поруч займаються люди, є тренер. Просто махнути рукою і лягти на диван там не вдається. Вдома зі спортивного приладдя маю лише гантелю. Для інших вправ нічого не потрібно.

Трохи допомагають додатки, де є розписані різні програми тренувань, що, як і скільки робити.

Таких додатків для телефонів є багато. Є комплексні тренування, тренування для окремих частин тіла, тренування для збільшення витримки чи схуднення.

Якщо ви не займалися спортом до цього і вирішили робити вправи вдома — краще спершу проконсультуватися з тренером або хоча б з людиною, яка вміє виконувати ці вправи, радить індивідуальна тренерка Любов Мисько.

— Багатьом всі вправи з першого разу виконувати правильно не вдається, — каже тренерка. — Хоча якщо виконувати вправи самому, то може здаватися, що ви все робите правильно. Перших кілька занять краще провести з людиною, яка знає, як правильно виконувати ту чи іншу техніку, потім можна займатися самостійно.

Якщо займатися вдома, то потрібно міняти вправи на різні групи м'язів, зменшувати час відпочинку, збільшувати кількість повторень тощо. Якщо є бажання та сила волі — худнути можна і вдома.

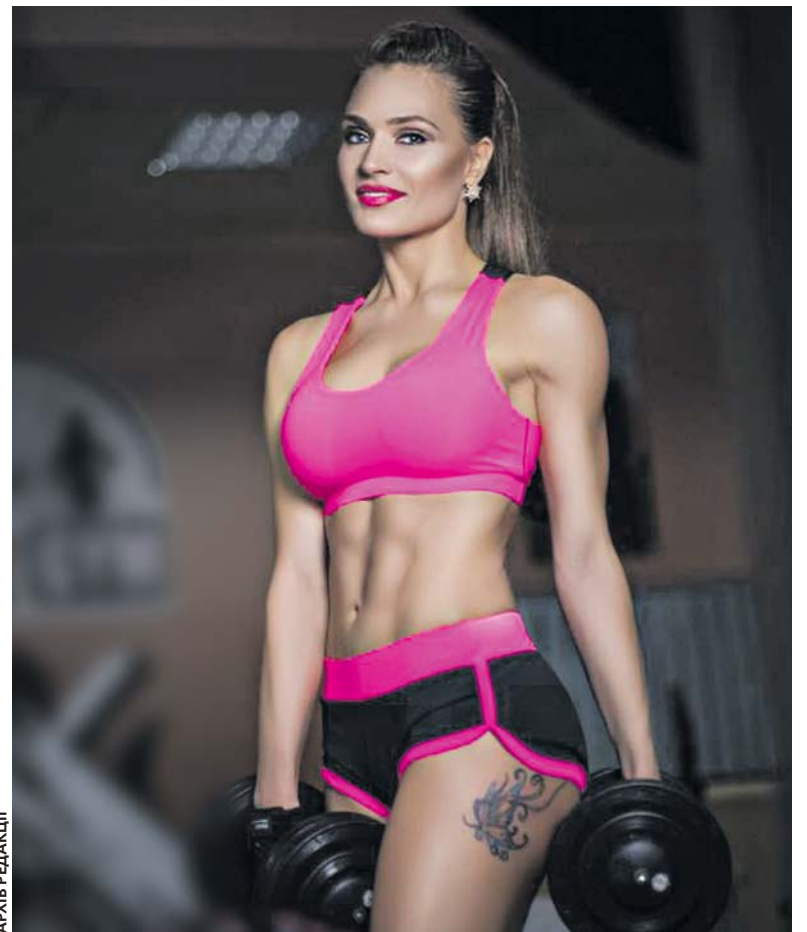
Тренери та дієтологи одногласно попереджають — будь-які жорсткі дієти для схуднення лише шкодять організму

— Кожна людина може схуднути, — каже магістр з фізичної реабілітації, сертифікований персональний тренер, дієтолог і нутриціолог Сергій Малюга. — Фізіологія грає не останню скрипку. І виходячи саме з цих особливостей, потрібно створювати певний дефіцит у харчуванні і методику тренувань. Але перед заняттями необхідно пройти медогляд. У мене час від часу траплялися ситуації, коли приходять дівчата чи жінки з фразами: «Ой, у мене такий організм, це все моя фізіологія...» Коли запитую, звідки така думка, то кажуть, що займалися пів року, і нічого. Але через місяць наших тренувань трапляється чудо — мінус 7 кг. Деколи бувають важкі ситуації, але не варто вже після першої невдачі опускати руки.

Якщо бажання зайнятися спортом є — можливості вдасться знайти, каже тренер Дарія Побер.

— Не варто займатися спортом тільки місяць до свят, це потрібно робити постійно, — каже Дарія. — Якщо людина дійсно хоче бути красивою, сильною і здоровою — час знайдеться завжди. До того ж, приділити час тренуванню хоча б двічі на тиждень можна.

— Варто обирати відео лише від авторитетних тренерів, які можуть показати техніку правильно, — ра-



АРХІВ РЕДАКЦІЇ

Якщо бажання зайнятися спортом є — всі можливості для цього вдасться знайти, каже тренер Дарія Побер

дить Дарія Побер. — Якщо не хочете тренуватися — можна лише перейти на здорове харчування. Почніть більше ходити, це піде на користь.

ЧИ СІДАТИ НА ДІЄТУ

А от щодо жорстких дієт для схуднення і лікарі, і дієтологи, і тренери одногласно — користі не буде. Потрібно збалансувати свій раціон, харчуватися правильно та без шкідливих продуктів. Якщо ж просто почати менше їсти та виснажувати організм лише одним продуктом, після закінчення дієти ваш організм «подякує вам» не лише поверненням попередньої ваги, а і кількома кілограмами «про запас». До того ж, можуть почати розвиватися різні хвороби.

— Потрібно розуміти, що дієти на короткий час нічого, крім шкоди для здоров'я, не дають, — пояснює дієтологиня та нутриціолог Мар'яна Лебідь. — Організм почне працювати «в супротив». Якщо людина щось забирає зі свого раціону і робить це в жорстких рамках — то організм з часом поверне втрачені кілограми і додасть про запас кілька кілограмів після такого «стресу». Я одразу застерігаю всіх, щоб люди не звертались до жорстких дієт. За короткий термін ви втрачаєте не лише вагу, а і здоров'я.

Особливий стрес отримує організм тоді, коли після жорсткої дієти

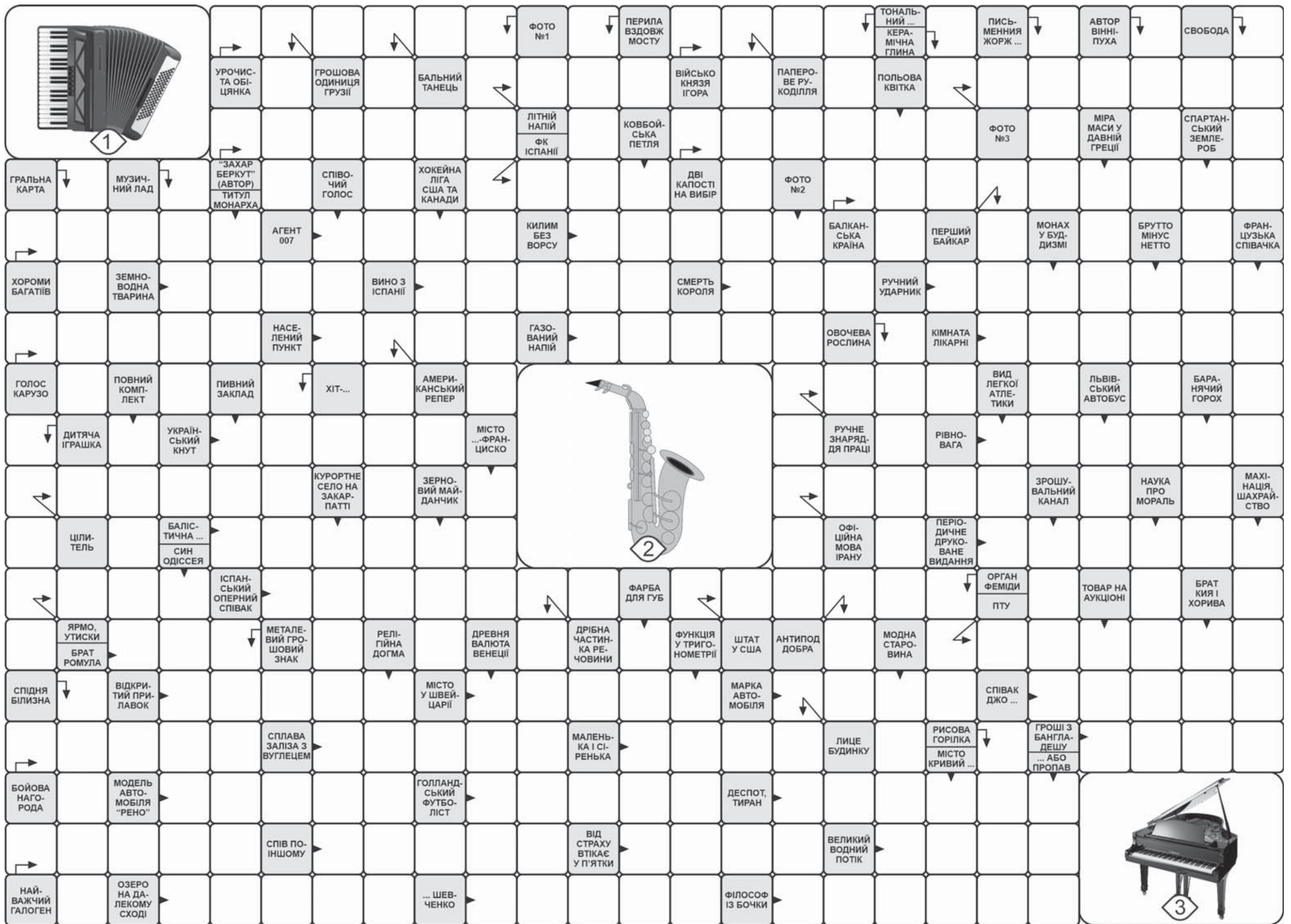
людина на свята починає вживати не зовсім здорову їжу, переїдати та менше рухатися.

— Якщо ви певний час сиділи на дієті, втрачали вагу, а потім починаються тривалі святкування — може з'явитись чимало проблем, — продовжує дієтологиня. — Часто це гастрити та інші проблеми з травною системою. Після святкування багато людей йде до гастроентеролога, бо там коле, там болить. Щоб такого не допускати, треба старатися харчуватися правильно та не переїдати.

Щоб почати худнути та покращити своє самопочуття, Мар'яна Лебідь радить переглянути свій раціон — забрати газовані напої, багато солодощів, жирну їжу, фаст-фуд. Варто додати більше каш, овочів, фруктів, нежирне м'ясо та інше. Якщо раціон буде збалансований та без шкідливої їжі — можна не лише схуднути, а і покращити своє здоров'я та самопочуття.

Порадьтеся з лікарем або дієтологом, адже кожен має свої особливості організму.

— Так, обмеження необхідні, — додає нутриціолог Сергій Малюга. — Потрібно зменшувати порції, а не зовсім усе виключати. Усе це досить індивідуально, розраховується, виходячи зі зросту, ваги, соматичного та активності. А на швидкий результат розраховувати не варто, як і закидати спорт чи здорову їжу.



Народна мудрість: Якщо забув заплатити — не біда. Біда — якщо наздогнали...

У розпал епідемії доктор зробив рекордне число уколів. У розпачі він пришпилював до дверей приймальні записки: «Для економії часу прошу входити в приміщення задом».

СМС подрузі: «Твій хлопець зараз в торговому центрі з якоюсь жирною кубітою. Іду за ними, буду писати, якщо що»... «Взагалі-то, це я з ним»...

Мама з маленьким сином підходять до банкомату, мама отримує з нього гроші. Син з округленими очима: — Мамо, а як наш тато туди заліз?!

Чомусь завжди шкодую собак і мужиків, які чекають біля дверей магазину господиню.

Кращий стартовий капітал — це спадок.

Жінка купує каналізаційну трубу. Продавець знімає її зі стенду. — З вітрини брати не буду.

— Чому? — Тут всі ходили, руками її чіпали...

Якщо мене обдурили один раз — хай буде соромно тому, хто мене обдунив. Якщо мене обдурили вдруге — нехай буде соромно мені, що я повірив.

Корисні поради молодят. Закопайте у себе у дворі пляшку з дрібними грошима, і, коли у вас з'явиться дитина, ви зможете класно пограти в піратів.

Жінки ніколи не старіють. Це

у чоловіків зір псується.

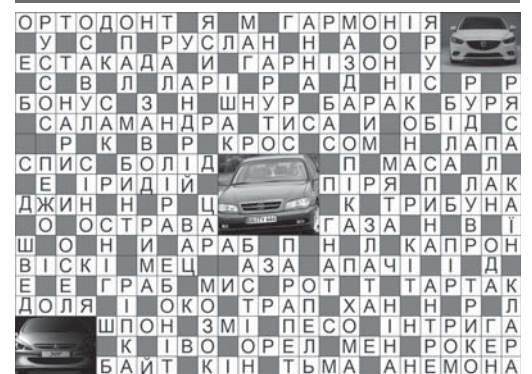
Дружина каже чоловікові: — Милий, якби не ти, ми були б ідеальною парою.

Він приймав її такою, яка вона є. І заспокоївливе.

Робот-пилосос забезпечили штучним інтелектом. Через 15 хвилин роботи він навчився себе вимикати.

Якось в процесі знайомства на весіллі один гість запитав іншого: — Ви з боку потерпілого?

ВІДПОВІДІ НА СКАНВОРД НАДРУКОВАНИЙ В «RIA ПЛЮС», №47



ТИЖНЕВИК «RIA ПЛЮС»

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



Газета є членом «Української Мережі Оголошень».



Газета є членом асоціації видавців періодичної преси України.



World Association of Newspapers

Газета є членом Всесвітньої Газетної Асоціації

Безкоштовне розповсюдження друкованого ЗМІ оплачено рекламодавцем. **Реклама** позначається реєстраційним номером та друкується відмінним від основного шрифтом. Матеріали у рубриках «Зроблено в Тернополі», «Новини 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 **RIA, RIA, RIA** (а також у сполученні з будь-якими словами та висловами), графічні зображення вказаного, заборонені для копіювання згідно з авторськими правами.

АДРЕСА РЕДАКЦІЇ

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

Телефони редакції: (0352) 43-00-50, 43-00-56
Телефони кур'єрської служби і передплати: (0352) 43-00-50, 43-00-56
«RIA плюс» в Інтернеті: 20minut.ua

ПРАВИЛА ПОДАВАННЯ ОГЛОШЕНЬ ЧИТАЙТЕ НА 3-й СТОР. БЛОКУ «РОБОТА»

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

Головний редактор:

Наталія Бурлаку — 097-445-82-67.

Дизайн та верстка: Віталій Королішук

Відділ реклами: 43-00-50.

Відділ збуту:

Лілія Павлишин, 095-837-87-14.

Відділ оголошень: 098-477-12-70,

096-72-92-018

Номер набраний та зверстаний комп'ютерним центром RIA.

Рекомендована ціна 5 грн 00 коп.

Віддруковано: ТОВ «Поділля-Тер», м. Тернопіль, тел.

(0352)52-27-37, (067)352-18-51. www.a-print.com.ua

Тираж 18000 примірників. Зам. №1835

БАНКІВСЬКІ РЕКВІЗИТИ

ексклюзивної рекламної агенції

ТОВ «RIA МЕДІА»:

р\р IBAN UA 55 300528

0000026006455048141

МФО 300528 АТ ОТП Банк

код ЄДРПОУ 40914460,

Інд. Под. №409144602081

Загальна система оподаткування

тел./факс 43-00-50

свід. про реєстр. плат. ПДВ

№ 1602084500053.

Інд. податк. номер

409144602081.

Передплатний індекс

22196

Гороскоп на грудень

ОВЕН Грудень може стати для Овна символом нових починань, особливо у сфері освіти. У жінок є ймовірність любовних романів з мандрівниками. Чоловіки ж зустрічатимуть розумних жінок, схильних до незалежності. У стосунках з партнером ймовірно зниження колишньої пристрасті. Не варто тривожитися, адже це тимчасове явище.

ТЕЛЕЦЬ Тельці, як і раніше, імпульсивні і амбітні. Вони зосереджені не на поточних доходах, а на серйозному навчанні. З точки зору подорожей грудень — вдала пора. Тельці 1 декади вивчать інформацію про банківські продукти, а представники 2 декади розвинути знайомства з музикантами.

БЛИЗНЮКИ Першій декаді доведеться підбавляти проблеми, що вимагають вирішення, будуть тримати їх в тонусі. Однак дисципліна буде винагороджена як оплатою праці, так і заохоченням старших. Значущими особами для Близнюків стануть Стрілець, Рак, Риби, а похвилюватися змусить Скорпіон.

РАК У грудні Рака найменше цікавить кар'єра. У професії можливі інтриги і конфлікти з колегами-чоловіками. Жорстке і холодне ставлення не підходить Раку, він налаштований не на конкуренцію, а на м'якість, співпрацю, розуміння і прояв почуттів. Тому якщо оточення не відповідає цим побажанням, Рак буде міняти його.

ЛЕВ Лева в грудні буде більше цікавити романтика, творчість і пригоди, ніж робота і відповідальність. Хороший період для відпустки. У професійній сфері удача посміхнеться тим, хто починає свій бізнес. Важливим фактором прогресу для Лева будуть свідомі дії.

ДІВА Діву в грудні найбільше цікавлять гроші, якщо вони у неї є. Діва буде також водити дітей у всілякі розважальні центри. Бездітна Діва допоможе друзям з дітьми, а також складе компанію для відвідування концертів своїм знайомим.

ТЕРЕЗИ У Терезів в грудні відкриється літературний талант, домашній затишок додасть впевненості. Натхнення для створення свого бізнесу або для початку нового робочого проекту також прокинеться довгими зимовими вечорами біля каміна поруч з сім'єю.

СКОРПІОН Для Скорпіона в грудні стане актуальною тема капіталовкладень. Можливі великі інвестиції. Жінці Скорпіону 1 декади прийде допомога через Стрільця. У сімейних стосунках, можливо, буде потрібно прийняти важливе рішення. Для Скорпіонів 2–3 декади важливе місце в житті займе творчість і музика.

СТРІЛЕЦЬ У грудні для Стрільця настане період бурхливого самовираження, всі, хто вміють бути помітними в суспільстві, знайдуть визнання і успіх. Стрілець 1 декади зробить велику покупку, проте краще, щоб вона була не розважального характеру, а принесла подальший розвиток у справах.

КОЗЕРІГ Грудень для Козерога — місяць примарних фантазій. Витрачання грошей вплине імпульсивно на душевний розвиток. Ймовірно закоханості в невідповідних для цього людей. Проте знак землі досить консервативний, нові знайомства йому даються насилу, тому пасії виникнуть з кола добре знайомих йому людей.

ВОДОЛІЙ Водоля можуть забавляти або дивувати інтриги, які плетє хтось із його близького оточення. При цьому романтичні стосунки з кимось із друзів знаків Стрілець, Терези або Телець розвиватимуться стабільно та емоційно. В цілому рівень амбіцій у Водоля впаде, а бажання спілкуватися зросте.

РИБИ У вільних Риб ймовірний роман з мандрівником, іноземцем або гуру. Також можливий інтерес до малювання ілюстрацій для книг. Риби стануть відмінними фотографами, особливо в поїздках. Схоже, Рибам пора взяти відпустку і відправитися в подорож саме в грудні.

Погода у Тернополі

	gismeteo	sinoptik
ГІСМЕТЕО	СИНОПТИК	
СЕРЕДА, 2 ГРУДНЯ	 -6°C 0°C	 -6°C -1°C
ЧЕТВЕР, 3 ГРУДНЯ	 -2°C +1°C	 -2°C 0°C
П'ЯТНИЦЯ, 4 ГРУДНЯ	 +1°C +6°C	 -1°C +5°C
СУБОТА, 5 ГРУДНЯ	 +6°C +8°C	 +5°C +8°C
НЕДІЛЯ, 6 ГРУДНЯ	 +2°C +7°C	 +6°C +8°C
ПОНЕДІЛОК, 7 ГРУДНЯ	 -2°C +1°C	 +1°C +5°C
ВІВТОРОК, 8 ГРУДНЯ	 -3°C +1°C	 0°C +2°C

АНЕКДОТИ

Сиджу на роботі, дзвінок з незнайомого номера:
— Алло, — голос якоїсь дівчини.
— Так. Невелика тиша, далі каже:
— ... А Ірина вдома?
— Ви напевно помилилися.
— Напевно... вибачте.
Все б нічого, але далі на мій номер приходить смс від неї:
«Іро, ти не той номер мені дала. Там мужик якийсь відповів»...

Блондинка з маленьким сином біля каси лялькового театру:
— Дівчино, який спектакль у вас сьогодні?
— Золотий ключик або Пригоди Буратіно.
— Неподобство! Сьогодні спектакль, а ви ще не визначилися, що грати будете!

Купивши чорної ікри з рук, покупець раптом повертається:
— Адже напевно ікра у вас підроблена!
— З чого це ви взяли?
— Так аж надто у вас обличчя задоволене.

Жінки в середньому живуть довше за чоловіків, тому що у них немає дружин.

Приходить покупець в спортивний магазин, купує парашут і цікавиться у продавця:
— Скажіть, як він відкривається?
— О, це супер нова система, парашут відкривається автоматично при ударі об землю.

Адже я був практично здоровий, поки лікар не дізнався, що я фінансовий директор банку.
— Візьми себе в руки.
— Не можу, в них пиво.

— Тату, а яке походження слова «Митниця»?
— Ось, наприклад, везеш ти, синок, щось заборонене через кордон, а там тобі й кажуть: «Це провозити не можна!». Тоді ти їм протягуєш купюру і питаєш: «Що,

справді не можна?». А вони, посміхаючись, відповідають — «Та можна!».

— Не розумію! Ти обіцяв на мені одружитися, або у виразу «Вік волі не бачити!» децю інший сенс?
— Тобі не здається, що твій кіт дарма хліб їсть?
— Так він хліб не їсть.

Завжди дивувався розповідями про людей, які кинули роботу і вирушили в кругосвітню подорож. Якщо я кину роботу, то через місяць помру від голоду.

Жінки — як гриби. Найсимпатичніші нерідко виявляються найбільш отруйними.

У магазині дві котолубки вибирають москитну сітку.
— Порвуть!
— Та не порвуть!
— Я тобі кажу — порвуть!
Продавчиня:
— Так що ж у вас там за комарі?

Коли дружина повернулася з пивом, включила футбол і почала роздягатися, чоловік зрозумів, що машину вже не відновити...

Працюю в Центрі штучного запліднення. У графі «професія» завжди пишу — лелека.

Я настільки неприємна людина, що коли я заходжу в кімнату зі словами: «Всім привіт!», всі питають: «Від кого?»

Директор м'ясокомбінату викликав начальника охорони:
— Підсилюйте, будь ласка, охорону складу, щоб будь-яка шпана з вулиці нашу ковбасу не крала.
— Посилили вже. А ось на прохідній охорони немає, треба б поставити.
— Не треба. Наші працівники знають, з чого наша ковбаса робиться, тому свої красти ніколи не будуть.

COVID-19: ДОСТАВЛЯЄМО НОВИНИ БЕЗПЕЧНО



1 Газету друкуємо автоматизованою машиною, не торкаючись її руками



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



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



4 Газету можна придбати і у продуктових магазинах