



ПОЗНАЙОМИВСЯ ІЗ
МОНАТИКОМ

с. 14

СЕРЕДА
13 січня 2021



№1-2



НАЙБІЛЬША
ШОПКА — У НАС

с. 9

1
блок

Газета є членом Всесвітньої Газетної Асоціації

TE.20MINUT.UA

ЛОКДАУН ЧИ ІМІТАЦІЯ? ХОЧУТЬ НАВЧАТИСЯ ТА ПРАЦЮВАТИ



► Відгуляли новорічні свята — і пішли на коронавірусний карантин. Відчинені курорти, але обмежена можливість купити предмети першої необхідності. Тернополяни, як і жителі інших міст, скептично сприйняли локдаун. Місцева влада опиралась, але таки здалася. Школи перейшли на дистанційне навчання. Батьки хапаються за голову!

► Середній та малий бізнес «пішов у наступ». Підприємці нарікають: поки одні працюють, інші мусять зачинятися та залишити працівників без зарплат. Тому вимагають скасувати локдаун і компенсувати збитки. Чи продовжать протести і що працюватиме у Тернополі до 24 січня? Як насправді діють заборони, ми перевірили

с. 2-4

РЕКЛАМА

АКЦІЯ з 10.01 по 31.01.21 р.
знижка від 60% 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 www.bud-control.te.ua

10 РОКІВ
НАДАННЯ
ДОМІВКОМ

АКЦІЯ!!!
Даруємо квадратні метри!

- ЖК «ЦЕНТРАЛ ХОЛ»
- ЖК «СХІДНА БРАМА»
- ЖК «КОМФОРТ ТАУН ПЛЮС» V 2.0

+38 068 223 66 77

9 м. Тернопіль, вул. Чумацька, буд. 27, офіс 13

485017 000

ТЕРНОПІЛЬСЬКІ ПІДПРИЄМЦІ ПРОТЕСТУВАЛИ ПРОТИ ЛОКДАУНУ

Мітинг ■ Понад сотня тернополян зібралися біля ОДА, щоб висловити свій протест проти локдауну. Чимало підприємців та батьків прийшли з плакатами та гаслами, щоб показати свою позицію проти посилення карантину, який триватиме з 8 по 24 січня

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

Тернополяни збирали підписи під зверненням до очільника області, правоохоронців та керівництва держави.

«МИ ПРОТИ ПОСИЛЕНЬ КАРАНТИНУ»

Багато людей вимагали дати їм працювати, адже під час локдауну заборонена робота закладів громадського харчування (працювати можна лише на виніс чи доставку), також заборонено роботу непродовольчих ринків. Продаж непродовольчих товарів в магазинах також потрапив під заборону.

— Я не маю великих доходів, зараз ледве тримаюсь, — каже підприємниця на тернопільському речовому ринку пані Наталя. — Я стою тут не лише за свої інтереси, а і за інтереси усіх підприємців. Ледве зводимо кінці з кінцями. У мене недорогий товар, тому великих прибутків немає, ледве вистачає на проживання, орендну плату.

Були серед мітингарів і батьки, які виступили проти дистанційного навчання.

— Це просто знущання над батьками і над дітьми, — каже тернополянка Ольга. — Дистанційне навчання — це не навчання. Дітям лише дають завдання, які треба виконувати. А як можна самостійно вивчити матеріал вдома?

— Нам казали почекати спершу два тижні, потім два місяці, тому ми вже не віримо нікому, — каже голова громадської організації «Підприємці Галичини» Ольга Шахін. — Ми хочемо годувати свої сім'ї, щоб наші працівники отримували зарплати. Одним дозволили працювати, іншим — заборонили. Тому ми проти цих посилень. Ми хочемо нормально працювати.

«ПІДТРИМУЄМО, АЛЕ ПОВНОВАЖЕНЬ НЕ МАЄМО»

До мітингувальників спершу вийшов голова обласної ради Михайло Головка. Він розповів, що підтримує мітингувальників, однак обласна рада не може нічим допомогти, адже вона не має повноважень дозволити працювати підприємцям або ж скасувати рішення уряду.

— Я розділяю думки тернополян, які виступають проти локдауну, — каже голова обласної ради Михайло Головка. — Конституційний суд визнав неконституційними постанови, які обмежують право людей на підприємницьку діяльність, на освіту, на працю. Але, на жаль, уряд далі видає ці постанови і порушує конституційні права. До того ж, кількість хворих не є такою, щоб говорити про нові обмеження. Прикро, але обласна рада не може впливати на ведення підприємницької діяльності, торгівлі тощо. Але оскільки зараз свято, зібрати депутатів облради не-



Підприємці прийшли до ОДА з плакатами та гаслами

ально, скоріш за все, це вдасться лише до кінця місяця. Але навіть якщо буде сесія — наше рішення може бути виключно рекомендаційним.

ВИМАГАЛИ КЕРІВНИЦТВО ОБЛАСТІ

Згодом тернополяни почали кликати заступників очільника області. Спершу мітингувальникам пропонували сформувати ініціативну групу, яка поспілкувалася б із заступником голови ОДА. Але ті почали вимагати, щоб представники влади вийшли до людей, а не «ховалися всередині за поліцейськими».

Спершу в ОДА аргументували тим, що заступник не може вийти, оскільки працівники ОДА спілкувалися з головою Володимиром Трушем, у якого повторно виявили Covid. Тому вони є контактними.

Мітингувальники почали вигукувати: «Чекаємо» та здійснювали галас. До них таки вийшов заступник голови області Ігор Дем'ячук.

— Ви маєте повне конституційне

право збиратися на мітинг, — каже Ігор Дем'ячук. — Хочу довести до відома, що в нас при облдержадміністрації є робоча група, де ми приймаємо багато конструктивних рішень. Я так само потерпаю від тих обмежень, які є. Але ми повинні їх перенести. Коли в мене перегоріла в автомобілі лампочка повороту, я проїхав 40 кілометрів, щоб знайти, де її купити. Але ми маємо постанову Кабміну, якої маємо дотримуватися. Маємо розірвати «ланцюжок захворювання» та стримати поширення коронавірусу.

Серед мітингарів було і багато батьків, які виступили проти закриття шкіл та дистанційного навчання

ЗАКЛИКАЛИ УСІХ ПРАЦЮВАТИ

Діалог не склався. Мітингувальники постійно перебивали заступника. Згодом пішли образи та крики. Тому людям запропонували все ж створити ініціативну групу та обговорити ситуацію спокійно.

Доки триватимуть обговорення ініціативної групи і керівництва ОДА — мітингувальники чекатимуть. Вони не розходяться.

— Ми не збираємося сидіти, склавши руки, ми маємо годувати сім'ї, — кажуть протестувальники.

Як розповіли підприємці, вони продовжать працювати та закликали своїх колег вивісити на вході написи #Працюю.

ЧИ ДІЙШЛИ ЗГОДИ З ВЛАДОЮ

Ініціативна група підприємців поспілкувалася із заступником голови ОДА. Діалог бізнесу та влади, поки що на обласному рівні, продовжився у вівторок, 12 січня. Наразі підприємці готують звернення до уряду.

— Ми передамо всі свої пропозиції, — розповіла Ольга Шахін. — Їх передадуть до вищого керівництва держави. 8 тис. гривень — це не є допомога. Ми хочемо передати інформацію про збитки підприємців. Наразі ми обговорюємо з підприємцями міста, із якими саме пропозиціями ми підемо на робочу групу. Стосовно роботи під час локдауну — ті підприємці, які продовжать працювати і зіштовхнуться з проблемами — ми надаватимемо їм юридичну допомогу. Для цього підприємці можуть звернутися до нашої ГО «Підприємці Галичини».

Місцеві підприємці звернулися до очільника області та Кабміну з клопотанням про скасування посилення карантинних заходів, передбачених пунктом 3 Постанови КМУ №1236 від 9 грудня 2020 року. Якщо ж Уряд цього не зробить — просять компенсувати збитки та поліпшити умови для бізнесу. Це заморозка кредитів та відсотків по кредитах, компенсація витрат на комунальні послуги, скасування податків та зборів, компенсувати вартість зіпсованих товарів, які не вдалося реалізувати в час локдауну. Також підприємці просять компенсації: 30 тис. гривень для кожного підприємця за кожен місяць вимушеного карантину.

Що заборонено під час локдауну?

8-24 січня в Україні діють посилені карантинні обмеження. Відповідну постанову «Про встановлення карантину з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19» прийняв Кабмін 9 грудня. Відповідно до ухваленого документа, забороняється робота кафе, ресторанів, барів (крім доставки та замовлень на виніс).

Забороняється приймання відвіду-

вачів суб'єктами господарювання, які провадять діяльність у сфері торговельного і побутового обслуговування, крім: торгівлі продуктів харчування, лікарськими засобами, виробами медичного призначення, засобами гігієни, побутової хімії, засобів зв'язку, друкованих засобів масової інформації, ветеринарними препаратами, кормами, насінням, засобами захисту рослин, на торговельних площах, не менше як

60 відсотків яких призначено для торгівлі такими товарами. Торговельна діяльність іншими групами товарів може відбуватися лише із здійсненням адресної доставки замовлень. Забороняється робота кінотеатрів, фітнес-клубів, спортзалів, басейнів, театрів. Забороняється відвідування закладів освіти, торгівля непродовольчими товарами, проведення розважальних, спортивних або культурних масових заходів.

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

МИ ПЕРЕВІРИЛИ, ЧИ РЕАЛЬНО КУПИТИ «ЗАБОРОНЕНІ» ТОВАРИ

Покупцям ■ Під час локдауну уряд заборонив українцям купувати непродовольчі товари. У супермаркетах тепер нібито не можна купити цілий ряд товарів — лампочки, батарейки, контрацептиви тощо. Однак, чи дійсно ці речі стали недоступні до 24 січня? Журналісти «RIA плюс» провели експеримент

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

До чергових карантинних обмежень тернопільяни ставляться по-різному. Хтось вважає, що ці заходи необхідні, щоб стримати пандемію. Хтось — що жорсткий локдаун треба було вводити ще до Нового року. А дехто ж переконаний: нові обмеження непотрібні. Так, місцеві підприємці пікетували ОДА у понеділок, 11 січня. Люди вимагали дозволити їм працювати.

ТРЦ ЗАЧИНЕНІ, РИНОК — ПОРОЖНІЙ

Від початку локдауну багато місцевих закладів громадського харчування, магазинів та кіоски на ринках зачинені.

У Торгових центрах більшість магазинів зачинені. Другий поверх торгового центру «Орнава» в темряві та перемотаний обмежувальною стрічкою. Усі крамниці, окрім магазину побутової техніки, не працюють.

У торговому центрі НОВУС, що а вулиці Перля, на другому поверсі більшість магазинів також зачинені. Магазин з канцтоварами працює, однак всередині нікого не пускають. Замовлення приймають на виході. Так само працює кілька магазинів з одягом.

Центральний ринок майже порожній. Кілька кіосків з одягом відчинені. Речовий ринок не працює. Чи буде він зачинений і надалі — дізнаємось

згодом. Цілком можливо, що підприємці вийдуть на роботу у вівторок, адже у понеділок на ринку вихідний, а до цього часу були святкові дні.

ЩО НЕ МОЖНА КУПИТИ

Уже 8 січня в перший день локдауну у супермаркетах та різних місцевих магазинах непродовольчі товари стало купити неможливо, принаймні, так повідомили у магазинах. У супермаркеті «Сільпо» на полицях з'явилися повідомлення, що, на жаль, дані товари не можна придбати на час карантину, однак їх можна замовити онлайн з доставкою. У NOVUS також вивісили повідомлення про заборону реалізації товарів, а деякі полиці заклеїли стрічкою. У АТБ полиці перемотані стрічками та висять пояснення, що згідно з постановою уряду, ці речі не можна купити.

Справа доходить до абсурду, адже в деяких магазинах на полицях з непродовольчими товарами стоять антисептики та медичні маски. А поруч — оголошення, що ці товари не продаються. Однак заборони на продаж засобів індивідуального захисту немає.

Не можна, виявляється, купити і звичайні сміттєві пакети, рукавички, ганчірки, кухонні рушники. Кулінарний пергамент, рукав для запікання та фольгу.

Якщо вдома перегоріла лампочка або сіли батарейки — чекайте 24 січня. Це теж непродовольчі товари, які опинились на заклеєних полицях.

Іграшки, книги, одяг, посуд — табу.

З магазинами, де продають різні дрібнички, товари для дому та побутову хімію, все складніше. Магазин «Все від 2 гривень» на території Центрального ринку та вулиці Шептицького, зачинений. У магазині «Червоний маркет» окремі полиці заліпили червоним скотчем. А от в магазині «Копієчка» ніяких оголошень та заклеєних полиць немає взагалі. Усі товари можна спокійно придбати.

ЯКА В ЦЬОМУ ЛОГІКА

Хоча здавалося б, ці заборони нелогічні та абсурдні, але в МОЗ мають іншу думку. Міністр охорони здоров'я Максим Степанов під час чергового брифінгу пояснив, навіщо запровадили такі заходи.

— По-перше, COVID-19 не поширюється активніше через іграшки, шкарпетки або батарейки в порівнянні з кормом для тварин або насінням, — заявив міністр. — Логіка заборони в іншому. Вона абсолютно очевидна і ґрунтується на законах епідеміології.

«Якщо ми забороняємо реалізацію певних товарів в приміщенні магазину, то люди замовляють їх через інтернет»

Заборону продажу окремих товарів міністр аргументував тим, що так менша кількість людей піде за ними до супермаркетів і замовить їх в інтернеті. Однак, чи багато людей почнуть замовляти сміттєві пакети та батарейки в інтернет-магазинах?

— Наприклад, є супермаркет з товарами на будь-який смак і потребу, — продовжив Степанов. — І є 100 людей, яким потрібно купити різні товари. 20 людей підуть в супермаркет, щоб купити їжу, ще 20 підуть за засобами гігієни, ще 20 йдуть в супермаркет, щоб купити новий посуд або побутову техніку, а інші, щоб купити одяг, батарейки, шкарпетки. Якщо ми забороняємо реалізацію певних товарів в приміщенні магазину, то люди, яким вони необхідні, замовляють їх через інтернет і не будуть контактувати з іншими, наражаючись на небезпеку інфікуватися COVID-19.

ЧИ ПРОДАЮТЬ НЕПРОДОВЛЬЧІ ТОВАРИ

Журналіст «20 хвилин» спробував придбати «заборонені» товари. Ніяких проблем, як виявило-



У супермаркетах окремі полиці заклеїли скотчем та вивісили оголошення, що товари не продають



На чеках видно, що нам продали речі, які на вітринах нібито — під заборonoю

ся, з цим немає. Ми спеціально обирали їх з полиць, де висіли оголошення, що ці товари наразі не продають. У кожному магазині ми купували лише один товар.

У супермаркеті АТБ ми без проблем купили сміттєві пакети. У NOVUS — пакети для льоду. У «Сільпо» придбали клей-олівець, а у «Червоному маркеті» — шітку для одягу. Касири спокійно проводили розрахунок. Ніхто не говорив, що цей товар купити не можна. Хоча полиці були завішені стрічками.

У черзі журналіст помітив, що тернопільяни також купують товари, які нібито купити не можна. Тому все, що є на полицях супермаркетів, купити можна. Або, можливо, це залежить від касирів.

ЩО КАЖУТЬ В СУПЕРМАРКЕТАХ

Ми звернулись до мереж супермаркетів, де нібито не можна придбати непродовольчі товари. На гарячій лінії «Сільпо» нам пояснили, що наразі в мережі непродовольчі товари не продають. Однак їх можна замовити онлайн на сайті магазину та обрати доставку додому, або ж забрати замовлення безкоштовно у найближчому до вас магазині.

У супермаркеті АТБ також є дана можливість. На офіційному сайті можна сформувати замовлення і забрати його в обраному магазині.

У NOVUS кажуть, що продають лише товари особистої гігієни та побутову хімію.

Коментар експерта



РОСТИСЛАВ НЕБЕЛЬСЬКИЙ,
ЮРИСТ:

— У даному випадку краще почекати закінчення карантину. Питання порушення прав споживачів у даному випадку не стоїть, оскільки підприємців до цього зобов'язав Кабмін. Кабінет міністрів останнім часом застосує хитрість — видає постанову, яка встановлює обмеження, а коли люди йдуть її оскаржувати у су-

дах — її скасовують і приймають нову. Якщо акт скасований, то суд не може перевірити його на законність. Тому ситуація не дуже приємна. Звичайно, є можливість замовляти товари в інтернет-магазинах або з доставкою, якщо їх не можна купити в магазині. Але важливим моментом є те, що якщо вам продали товар, який на час локдауну заборонено реалізувати, ви не можете нести жодної відповідальності, оскільки постанова стосується саме підприємців, а не споживачів.

ЧИ БУДЕ ТОЛК З «ДИСТАНЦІЙКИ»

Освіта ■ Думки батьків розділились: одні стверджують, що толку від такого навчання нуль, інші погоджуються, що як до школи не можна — хоч так. А ті, у кого по двоє-троє дітей, хапаються за голову: де на всіх знайти гаджетів. Що кажуть у школах, наскільки там готові до роботи, з'ясовувала «RIA плюс»

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

Дистанційне навчання стартувало у школах Тернополя у понеділок, 11 січня.

Батьки учнів хапаються за голову, бо, кажуть, мусять сидіти біля дітей та допомагати їм. Серйозні проблеми виникли і в тих родинах, де по двоє-троє школярів — там не в змозі усіх дітей забезпечити гаджетами. Натомість батьки визнають дистанційне навчання є кращим, ніж навесні 2020. Директори тернопільських шкіл запевняють: на онлайн-уроки з'явилися 75% учнів, а вчителі серйозно підготувалися до «дистанційки» та опанували різні методики у використанні освітніх платформ. А Вайбер тепер використовують для додаткових питань учнів, а не для того, щоб просто скидати завдання.

В управлінні освіти і науки міськради запевнили: всіх нових вимог

дотримуються, а вчителі стовідсотково підготовлені до дистанційного навчання.

— У понеділок стартував перший урок у «Зумі», ознайомче заняття, тривалістю 15 хвилин, — поділилась мама третьокласника Іллі Олена Возняк. — На тиждень вчителька скине розклад. Син зайти у програму може сам, але я попередньо все налаштовую. Коли навесні проводили перші онлайн-заняття у скайпі, це був жах, часто програма вибивала, бо учасників було забагато. Діти не вміють користуватися пристроями, лишають ввімкнутими мікрофони, дуже фонить. Хтось не чує, хтось говорить. Хтось взагалі переписувався з однокласниками в чаті. Було складно. Як буде тепер? Чи справді чогось їх вчитимуть? Бо вчителі одразу сказали — нового матеріалу не даватимуть, лише повторення усього за перший семестр, поділилась жінка.

— Я за навчання у будь-який

спосіб, — запевнила пані Олена. — Якщо пояснити дитині, що і коли включити, то принаймні, у 2–3 класі це можна зробити. Проблема в іншому — де взяти батькам додаткові комп'ютери чи ноутбуки, якщо дорослі, наприклад, також працюють дистанційно? З ким залишити дитину вдома на цілий день, якщо бабусі-дідусі дуже далеко? Не може школяр початкової ланки сидіти в чотирьох стінах сам, без нагляду, ще і вчитися при цьому самостійно.

Ну і актуальне питання — чи не буде це черговим оказилюванням і киданням завдань на Вайбер чи в інших програмах, коли батьки будуть змушені не тільки думати, як виживати в період карантину, а ще й навчати своїх дітей?!

— Бо в МОН дуже хитро придумали — що батьки також є суб'єктами дистанційного навчання, — каже жінка. — То кого збираються оцінювати в школах — учнів чи їх батьків? І чи мають взагалі вчителі право оцінювати рівень знань учнів, якщо уроки зведені до 15 хвилин, а решта часу займе самоосвіта? А до неї учні початкової школи не готові.

Однак начальниця управління освіти і науки міськради Ольга Похилак запевнила: всі школи почали дистанційне навчання і серйозних проблем немає.

— Рішення прийнято на рівні держави. Як саме його організувати — визначають на рівні школи, — пояснила Ольга Похилак. — Уроки проводять. Норм дотримуються.



ФОТО ТЕТЯНИ ШПІКУЛИ

Навчання школярів тепер проходить онлайн. За процесом постійно мусять стежити батьки

ЯК КОМЕНТУЮТЬ У ШКОЛАХ

«Ми придбали веб-камери»



ОЛЕКСАНДР ОСТАПЧУК, ДИРЕКТОР ШКОЛИ-ЛІЦЕЮ № 6 ІМ. Н. ЯРЕМЧУКА:

— Ми придбали веб-камери, щоб діти бачили і дошку, і вчителя, і ще й був двосторонній зв'язок. Вчителі виходять на роботу і проводять уроки зі своїх кабінетів — і зручніше, і технічно краще. Від весни всі «набили

руку» і з онлайн навчанням впоратись простіше. Звичайно, воно не очне — дається взнаки і відсутність контакту, дещо гірший рівень засвоєння матеріалу. Але стараємось і ми, вчителі, і діти. Використовуємо різні платформи — єдиної не вибирали, але учні розібрались — 35 дітей приєднані. З першачками важче, але я думаю, ми всі впораємось. Це краще, ніж сидіти вдома, а потім наздоганяти. Наразі навчаємось у дві зміни.

«Дітям складно самоорганізуватися»



АНДРІЙ ГАЗИЛИШИН, ДИРЕКТОР ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ № 10:

— Навчання почали — і це добре. Серед негативу — дітям складно самоорганізуватися. Позитив — навчені досвідом вчителі використовують ті програми чи платформи, які допоможуть легше засвоїти програму. Я особисто провів два уроки географії — 75% дітей включається. Хтось не в Терно-

полі, хтось не має технічної можливості. Але переважна більшість дітей на уроці. Діти не перебувають перед екраном всі 40 хв уроку — певний час вчитель пояснює та спілкується з дітьми. Решту часу учні самі або виконують завдання, або опрацьовують матеріал. Як буде з молодшою школою — поки важко сказати. Батьки, звичайно, мають допомагати, адже потрібно і приєднатись до платформи, і записати завдання. Діткам це ще складно. Але вчителі роблять все можливе, аби навчання було максимально ефективним.

Про що йдеться в Положенні про дистанційне навчання?

Ще 16 жовтня 2020 року набуло чинності Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти. Воно розширює можливості для дистанційного навчання учнів — як за дистанційною формою здобуття освіти, так і при використанні технологій дистанційного навчання в інших формах здобуття освіти.

Нове Положення було затверджене наказом МОН від 8 вересня 2020 року № 1115 і зареєстровано в Міністерстві юстиції 28 вересня 2020 року за № 941/35224.

Положення передбачає, що обов'язково мають враховуватися інтереси учнів:

- має бути регулярна взаємодія вчителів з учнями;
- мають створюватися умови для забезпечення повноцінної участі в освітньому процесі осіб з ООП з обов'язковим урахуванням індивідуальної програми розвитку;
- заклад освіти забезпечує регулярне відстеження результатів навчання учнів, а також за потреби надання їм підтримки в освітньому процесі;
- для учнів, які не можуть взяти

участь у синхронному режимі взаємодії з поважних причин, заклад забезпечує використання інших засобів комунікації;

■ організація освітнього процесу обов'язково здійснюється з дотриманням вимог щодо захисту персональних даних, а також санітарних правил і норм формування розкладу занять, вправ для очей та постави, безперервної тривалості навчальної діяльності з техзасобами навчання, часу для домашніх завдань тощо. Навчання має здійснюватися у межах робочого часу педпрацівників.

Не більше 10–25 хв., руханка і гімнастика для очей

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

■ Час безперервної роботи з технічними засобами навчання обмежено. Для кожного віку — свої норми. Водночас тривалість навчальних занять залишається незмінною.

Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти, який набув чинності від 1 січня 2021 року, обмежує час безперервної роботи з технічними засобами навчання, зокрема комп'ютерами, планшетами, іншими гаджетами. Водночас тривалість навчальних за-

нять, визначена ст. 10 Закону України «Про повну загальну середню освіту», лишається незмінною. Про це повідомили в МОН.

«У зв'язку з посиленнями протиепідемічними заходами 8–24 січня 2021 року, школи працюють у форматі дистанційного навчання, — йдеться у повідомленні МОН. — Він передбачає синхронну та/або асинхронну взаємодію вчителя та учнів під час занять. У синхронному режимі вчитель та учні одночасно перебувають в електронному освітньому середовищі або спілкуються

за допомогою засобів аудіо-, відеоконференції.

Згідно з Санітарним регламентом, обмежено час безперервної роботи з технічними засобами навчання:

- для учнів 1 класу — не більше 10 хвилин;
- для учнів 2–4 класів — не більше 15 хвилин;
- для учнів 5–7 класів — не більше 20 хвилин;
- для учнів 8–9 класів — 20–25 хвилин;
- для учнів 10–11 (12) класів на 1-й годині занять — до 30 хви-

лин, на 2-й годині занять — 20 хвилин;

— при здвоєних навчальних заняттях для учнів 10–11 (12) класів — не більше 25–30 хвилин на першому навчальному занятті та не більше 15–20 хвилин на другому навчальному занятті.

Тривалість навчальних занять, визначена Законом «Про повну загальну середню освіту», зберігається: 35 хв для 1 класу, 40 хв для 2–4 класів, 45 хв для 5–12 класів. Обмежується лише час безперервної роботи з комп'ютером для уникнен-

ня ризиків для здоров'я. Наприклад, для учнів 5 класу час безперервної роботи з комп'ютером становить максимум 20 хв. Цей час вчитель може використовувати для пояснення або загального огляду матеріалу, практичного закріплення вивченого, застосування інтерактивних прийомів навчання, перевірки результатів навчання тощо. Решту 25 хв вчитель організовує роботу без комп'ютера, — йдеться в повідомленні МОН. Під час роботи з техзасобами обов'язковим є проведення руханки та гімнастики для очей.

ОДНІ ТРОЛЕЙБУСИ — ЯК НОВІ, А ІНШІ — РОЗСИПАЮТЬСЯ

Наш транспорт ■ Чи часто вам доводиться користуватися громадським транспортом? Журналісти «RIA плюс» перевірили, у якому стані місцевий транспорт. Чи чекати оновлень автопарку? Як дотримуються карантину пасажирів, водії та кондуктори? Ми перевірили!

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

На вулицях міста побільшало нових низькопідлогових автобусів. Однак автопарк тролейбусів майже не оновлюється. На деякі маршрути виїжджають зовсім старі машини.

Вартість проїзду при оплаті готівкою — 6 гривень. Власники «Файної карти» платять 5 гривень за проїзд. Школярі, студенти, пенсіонери та пільговики, які мають відповідну картку, можуть їздити безкоштовно.

У ЯКОМУ СТАНІ ТРОЛЕЙБУСИ?

Журналіст «RIA плюс» проїхався містом у кількох випадкових тролейбусах. Розпочали із зупинки «Центральний ринок». Сюди їде чимало людей за покупками. Тролейбуса тут чекає багато пенсіонерів.

Першим під'їхав старенький тролейбус, який їде за маршрутом № 1. Зовні він не виглядає старим, однак якщо придивитися — можна побачити метал, який роз'їдає іржа. Кілька шарів фарби. Задні двері відчиняються погано. Пасажири, коли виходять з тролейбуса, руками привідчиняють двері, щоб вони швидше відкрилися.

Всередині він має не кращий вигляд. На багатьох сидіннях обшивка почала рватися. За нею видніється старий пожовклий поролон. Метал іржавіє. Особливо це помітно біля підлоги. Стара жовта фарба вже починає лущитися. На підлогу хтось розлив білу фарбу.

Наступний тролейбус № 3 «Карпенка — ТРЦ „Подолани“». Це так

званий «Кінотролейбус». Він також не новий, однак всередині, як і зовні, має кращий вигляд. На кріслах стара обшивка. На деяких кріслах шви на обшивці почали розходитися. Металеві поручні, обшивка, які знаходяться ближче до підлоги, іржавіють. Поручні в багатьох місцях обшарпані, але всередині є новий валідатор.

Двері зачиняються добре. Під час їзди всередину не задуває вітер.

Наступний тролейбус № 10. Він має добрий вигляд як зовні, так і всередині. Поручні не обшарпані,

У транспорті ми не помітили серйозних порушень карантинного режиму, однак дехто одягає маску неправильно

в салоні немає іржі. Обшивка сидінь теж добра — вона не брудна та не порвана. Двері також зачиняються та відчиняються без проблем. Окрім того, є новий валідатор. Всередині чисто.

Однак впродовж наших поїздок багато часу довелося чекати тролейбусів з вільним місцем. На Руській та на проспекті Степана Бандери на зупинках часто чується сварка між людьми. Тролейбуси заповнені. Кондуктор пропускає по кілька людей на передніх дверях.

— Це просто знущання, я їду з роботи додому і не можу сісти, — скаржиться тернополяка пані Ольга. — Чекаєш 20 хвилин автобуса чи тролейбуса, а місце



У тролейбусах не холодно. Працюють обігрівачі

немає. Часто водії просто проїжджають і не зупиняються, бо сидячі місця заповнені.

Майже 40 хвилин ми простояли на зупинці, доки не дочекалися тролейбуса, який їхав за маршрутом № 11. В ньому були вільні місця. Він також у хорошому стані. Всередині чисто, немає іржі, обшивка сидінь трохи потерта.

В тролейбусах працює обігрів. Радіатори стоять під сидіннями. Їхати не холодно. Деякі кондуктори облаштували на обігрівачах місця для підігріву їжі. Під час перерви на них ставлять банки або металеві лотки з їжею, яку взяли з собою з дому.

Не помітили ми і порушень карантину. Пасажири заходять в маски. Як кажуть кондуктори — більшість людей не ігнорує карантин, хоча є винятки.

— Буває таке, що люди заходять без маски і потім одягають, — каже кондукторка пані Галина. — Тоді доводиться робити зауваження. Але люди є різні. Один нормально відреагує, інший почне сперечатися. Але загалом люди почали більш відповідально ставитись до маскового режиму.

ЧИ БЕЗПЕЧНО ЇЗДИТИ В ТРОЛЕЙБУСАХ

Ми звернулися до керівництва

«Тернопільелектротранс». Як розповів директор підприємства Андрій Мастюх — транспорт регулярно проходить технічний огляд.

— Підприємство має 63 тролейбуси, — розповідає Андрій Мастюх. — Наразі не можу сказати, чи будуть в 2021 році купувати нові тролейбуси. Оскільки бюджет ще не прийняли. Останній новий тролейбус, який ми придбали, марки Їkoda. Це було у 2019 році. На лінію ми випускаємо наразі 47 тролейбусів. Техогляд тролейбуси проходять кожну ніч напередодні виїзду.

Окрім щоденного огляду, транспорт регулярно проходить повний технічний огляд.

— Кожних 7 днів тролейбус проходить техогляд відповідно до норми, — продовжує пан Андрій. — Також огляд проводимо відповідно до пробігу транспорту. На підприємстві є виробнича програма, в якій чітко прописано процедуру проведення ТО та обслуговування транспортних засобів. Ми не маємо права випускати тролейбус на лінію, якщо він не пройшов огляд. Це контролюємо не лише ми. Кожних пів року нас перевіряє транспортна інспекція, яка приїжджає з Києва. Вони перевіряють всю документацію.

У «Тернопільмськтранс» запов-

няють — несправний тролейбус не виїде на лінію.

ЗБИТКИ ЧЕРЕЗ COVID-19

Однак компанія переживає не найкращі часи. Працювати доводиться в збиток через пандемію коронавірусу — каже Андрій Мастюх.

— Це катастрофа, бо фактично ми возимо третину пасажирів, — каже пан Андрій. — Ми виконуємо 97% плану пробігу, а веземо лише 1/3 пасажирів. Нас дофінансовує міська рада. З державного бюджету допомоги ми не отримуємо.

Однак суми збитків та витрат наразі не називають, оскільки повні розрахунки ще не проводили. Їх мають опублікувати невдовзі.

— Наразі бухгалтери працюють над фінансовим звітом, який ми згодом опублікуємо, — розповів Андрій Мастюх. — Відповідно до прийнятого бюджету на 2021 рік, КП «Тернопільелектротранс» отримує 5 млн гривень з міського бюджету на нові тролейбуси. Який саме тролейбус це буде, скільки їх, чи будуть вони нові чи користовані — цього ще сказати не можемо, оскільки тривають обговорення з міською радою. Звіт опублікуємо до 15 лютого.



Обшивка сидінь деяких тролейбусів брудна та розірвана. З сидіння сиплеться старий поролон



Не увесь транспорт має валідатори на входах



Деякі тролейбуси почали іржавіти всередині

«ДО ДИТЯЧОГО БОЛЮ ЗВИКНУТИ НЕМОЖЛИВО, НАВІТЬ ЗА РОКИ...»

Діти ■ У онкогематологічному відділенні міської дитячої лікарні — чимало важких пацієнтів. Нерідко вони перебувають на межі життя і смерті. Про будні медиків та дивовижні історії зцілення — у матеріалі

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

Тут, у гематології, нема часу, аби вагатися та впадати у відчай. Важлива кожна хвилина, кожне рішення, яке дає надію на одужання та повноцінне життя.

Медична допомога гематологічним та онкогематологічним хворим дітям як з області, так і з міста Тернопіль, надають у онкогематологічному відділенні КНП «Тернопільська міська дитяча комунальна лікарня». Воно організоване ще в листопаді 1990 року і працює дотепер.

Завідувач Людмила Рудько працює від заснування і каже, що уже не уявляє себе на іншій роботі. Хоча, звісно, легко ніколи не було.

— Ми тут, у гематології, особливими людьми стаємо. Бо звикнути до чужого болю, тим паче дитячого, просто неможливо. Серце крає, хочеться зупинити час, врятувати, допомогти, побороти недугу, але, на жаль, і ми деколи безсилі, — наголошує вона.

ЯК ФУНКЦІОНУЄ ВІДДІЛЕННЯ

Відділення розраховане на 30 ліжок. Колектив, а це — чотири лікарі та середній і молодший медперсонал, надає високоспеціалізовану лікувально-діагностичну, консультативну та організаційно-методичну роботу та екстрену допомогу хворим дітям. Також проводить комплекс реабілітаційних захо-

дів, спрямованих на соціальну і трудову адаптацію онкологічних хворих та проводить експертизу з питань призначення соціальної державної допомоги та дитячої інвалідності. Лікують дітей від одного місяця до 18 років включно. Приблизно 55% пацієнтів — це малеча з різних районів області і 45% — діти Тернопільської громади.

У відділенні лікують хворих дітей з гострими і хронічними лейкеміями, лімфогранулематозом, неходжкінськими лімфомами, апластичними анеміями, гістіоцитозами, тромбоцитопенічною пурпурою, гемолітичними анеміями, геморагічними васкулітами, гемофіліями, дефіцитними анеміями, лімфаденітами та іншими нозологіями.

Якщо врахувати, що кількість населення в країні, як і дитячого зокрема, зменшується щороку, а кількість зафіксованих випадків захворювання — ні, то можна вважати, що дитячі онкопатології виявляють частіше.

ЯКІ ВИДИ РАКУ ПОШИРЕНІ

Серед найбільш поширених недуг, які виявляють у дітей, за словами лікаря, є гостра лімфобластна лейкемія.

— Інші онкогематологічні захворювання зустрічаються, але рідше. Пік захворюваності, як спостерігаємо, припадає на 4–10 років. Як пояснюють закордонні експерти, які проводили генно-молекулярні дослідження,

сама хвороба — рак крові — розвивається в організмі дитини протягом одного-десяти років. Можливо, зародження ракових клітин відбулося ще в утробі матері. Але чітко пояснити, чому саме в такому віці хвороба найбільше вражає малюків, складно, — розповідає завідувач відділення.

З розвитком технологій та методів діагностики, виявлення хвороби часто відбувається ще на початкових стадіях, що дає досить гарні прогнози на порятунок та повноцінне життя.

— Клінічні аналізатори крові, які є навіть у районах, дають можливість діагностувати захворювання на ранніх стадіях. Ми успішно проводимо стерильну пункцію — це метод дослідження кісткового мозку. Він полягає в костномозковій пункції передньої стінки груднини за допомогою спеціальної голки. Завдяки такому дослідженню ми бачимо бласти ще навіть тоді, коли вони не вийшли в кров, — продовжує Людмила Рудько. — Відповідно,

«Ми звикаємо до них, а вони до нас. Стаємо наче родиною. Усі дуже переживаємо, хвилюємось, завжди готові допомогти»

ми маємо дуже високі показники виживання — це 87–90% по лімфобластній лейкемії, з інших патологій — вони трішки гірші. Гепатобластома (рак печінки), саркоми, нерейбластоми (пухлина симпатичної нервової системи ембріонального походження) чи рак кісток — важче піддаються лікуванню у всьому світі.

УСІ ПРЕПАРАТИ БЕЗКОШТОВНІ

Медикаментозне забезпечення хворих дітей здійснюється лікарськими засобами, які заклад отримує централізовано, за кошти державного бюджету — за програмою «Дитяча онкологія», а також за Державною програмою «Гемофілія». Також вдалося значно покращити матеріально-технічну базу відділення за рахунок коштів міського бюджету. Заклад отримує допомогу від благодійників.

— Усю допомогу та препарати, необхідні для лікування, пацієнти отримують безкоштовно, — акцентує завідувач відділення. — Держава закуповує оригінальні медикаменти за кордоном, не генерики, що сприяє швидшому одужанню дітей. Крім того, важлива ще і сама діагностична база. Ми в Тернополі виставляємо первинний діагноз, але для підтвердження відправляємо увесь матеріал у референт-лабораторію



Насправді за кожним випадком — дитяча доля, історія перемоги над хворобою чи, на жаль, поразка...

багатопротиповного діагностично-лікувального закладу, який надає спеціалізовану висококваліфіковану медичну допомогу дитячому населенню України — «Охматдит». Завдяки ґрунтовним дослідженням вдається вчасно вибрати протокол лікування хворого, що в майбутньому сприяє його швидшому одужанню.

При потребі дітей також скеровують для трансплантації кісткового мозку в «Охматдит». Раніше малюків ставили на чергу в МОЗ, тож малеча з Тернополя мала змогу поїхати на трансплантацію в іншу країну, приміром, у Білорусь чи Польщу.

У роботі застосовують найкращі методи діагностики. Приміром, пацієнтів, які мають лімфому Ходжкіна (рак лімфатичної системи — прим. авт.), відправляють на позитронно-емісійну томографію у лікарню «Феофанію». Це — вищий метод діагностики, який до того ж, є дуже дорогим (до 30 000 грн). Для пацієнтів дитячої лікарні, за домовленості, обстеження — безкоштовне.

ЛІКУВАННЯ — ДОВГОТРИВАЛЕ

Лікування пацієнтів, які мають гематологічні чи онкогематологічні захворювання, — довготривалий процес. Тож за час, який хворі проводять у закладі, вони стають, наче рідні.

— Лікування займає орієнтовно рік, ще стільки часу потрібно

на підтримуючу терапію, — уточнює пані Рудько. — Ми звикаємо до них, а вони до нас. Стаємо наче родиною. Усі дуже переживаємо, хвилюємось, у будь-який час дня і ночі медпрацівники готові прийти на допомогу.

Сприйняти хворобу — дуже складно. Для кожної дитини — це великий стрес.

— Це — біда як для батьків, так і для дітей. Усвідомити і прийняти — важко. Потрібно пояснювати, підтримувати, дарувати надію. Увесь наш персонал висококваліфікований, у лікарів та медичних сестер за плечима — великий досвід роботи, — наголошує фахівець.

Серед пацієнтів — як дівчатка, так і хлопчики. Щодо віку, то він різний.

— У 2018-му була шестимісячна дівчинка з Козівського району, у неї виявили гострий мієлобластний лейкоз, ми її скерували в «Охматдит», потім вона лікувалася у Італії, але, на жаль, врятувати маленьку не вдалося. Минулоріч у відділення поступила восьмимісячна дівчинка, вона успішно пройшла лікування, зараз перебуває на підтримуючій терапії вдома, — розповідає завідувач.

Насправді за кожним випадком — дитяча доля, історія перемоги над хворобою чи, на жаль, поразка... Є багато факторів, які впливають на те, чи буде вона мати happy end.



Увесь персонал відділення — висококваліфікований, у лікарів та медичних сестер за плечима — великий досвід роботи

ДІЗНАЙСЯ БІЛЬШЕ ПРО
РОБОТУ ЛІКАРНІ,
ВІДСКАНУВАВШИ QR-КОД.



ВИБУХ У КЛУБІ В УГРИНОВІ — ХТО ВІДПОВІСТЬ ЗА ТРАГЕДІЮ?

Рік після пожежі ■ Батьки і діти з с. Угринів записали зворушливе відео з колядою та подякою усім, хто не залишився осторонь їхньої біди. Чому досі не завершено слідство, чи назвали вже винуватця трагедії і коли справу скерують до суду, розповіли у поліції

ІРИНА БЕЛЯКОВА, IRYNA.BELIAKOVA@GMAIL.COM, 0-95-875-33-60

— Минає рік. Дякуємо Богу за дар життя! Хоч попереду ще тривала боротьба, ці діти справляються, — Марія Погребнюк опублікувала у Фейсбук відеоподяку з Різдвяною колядою.

Серед учасників — й потерпілі діти від вибуху, який стався рік тому. У відео з віншуваннями подяки — медикам та усім небайдужим, хто допоміг підліткам.

— Висловлюємо щирі подяку медичним колективам Підгаєцької райлікарні, дитячої обласної, 2 київської опікової лікарні — особливо реанімації двох закладів, лікарю 8 міської лікарні Львова Василю Савчину, — далі йде чималий перелік тих, кому дякують за врятовані життя дітей. — Ми не знаємо вас усіх, але вас знає Бог, тож просимо в нього для вас благословіння, охорони, Господньої благодаті, миру і радості. Христос Рождається! Славімо Його!

ЩО ТРАПИЛОСЯ З СІЧНЯ 2020

Нагадаємо, пожежа виникла

у сільському клубі 3 січня. Вогонь охопив половину будівлі, площа якої близько 60 кв.м. О 17.40 до рятувальників надійшло повідомлення про вибух та подальше горіння в приміщенні клубу в с. Угринів Підгаєцького району.

В результаті вибуху постраждали восьмеро дітей віком від 12 до 17 років. Підлітки проводили репетицію різдвяного вертепу. Травмованих дітей екстрено госпіталізували. А Відомості про подію внесли до Єдиного реєстру досудових розслідувань за частиною 2 статті 272 ККУ — порушення правил безпеки під час виконання робіт з підвищеною небезпечністю. Санкція статті передбачає обмеження волі на строк до п'яти років або позбавлення волі на строк до восьми років, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років.

Семеро хлопців перебували на лікуванні в обласній дитячій лікарні. А Ігоря-Михайла Георгіцу, стан якого був найважчий, відправили тоді на спеціалізоване лікування до Києва напередодні Старого нового року. Небайдужі відкривали



У результаті вибуху постраждали восьмеро дітей, віком від 12 до 17 років. Підлітки саме проводили репетицію різдвяного вертепу. Травмованих дітей екстрено госпіталізували



Тієї ж ночі, як стався вибух, на місці працювали і поліція, і рятувальники

благодійні рахунки та оголосили тоді про збір коштів для потерпілих внаслідок вибуху дітей.

До розслідування справи вибуху в клубі, яке перебувало на контролі керівництва МВС, долучили і столичних фахівців, які мають досвід в розслідуванні такого роду злочинів. Про це повідомив начальник головного управління Нацполіції в області Олександр Богомол.

Слідчо-оперативна група провела огляд місця події.

— Було встановлено, що до гілки, яку підключали газовики, була приєднана інша гілка, яка була несправною і розміщувалась за кілька метрів до клубу. Через цю гілку пішов газ крізь щілини в землі. Газ накопичився, і внаслідок

цього стався вибух, — пояснив Олександр Богомол. — Ми зафіксували, з чим були газовики, яким було приладдя, в ту ж ніч вилучили всю документацію, яка супроводжувала це підключення.

Вже тоді Олександр Богомол озвучував попередні результати розслідування: були порушення, і за них нестимуть відповідальність певні посадові особи. Під час вибуху постраждав і син поліцейського. Експертизи проводили у Вінницькій області, аби не було впливу на результати.

ЧОМУ ДОСІ НІКОГО НЕ ПОКАРАЛИ

Чому ж досі справа не у суді?

— Наразі слідчі отримали ре-

зультати двох експертиз, третя, найважливіша у цій справі, ще триває, її проводять у Вінницькій НДЕКЦ, — повідомив начальник відділу комунікації головліній Нацполіції в області Сергій Крета. — Саме результати цієї експертизи допоможуть визначити винуватця трагедії.

Чому так довго триває експертиза, у поліції теж пояснили. Кажуть, таку проводять лише у Вінниці, і там була чимала черга. Наразі «угринівська» саме в роботі.

— Поки що ще не оголошували підозри винуватцеві трагедії, — повідомив Сергій Крета. — Щойно отримаємо результати експертизи, це відбудеться, і справу скерують до суду. Це станеться вже скоро.

Як покарали водія за ДТП, де загинув таксист «Пілота»

ІРИНА БЕЛЯКОВА, IRYNA.BELIAKOVA@GMAIL.COM, 0-95-875-33-60

■ Колеги загиблого Анатолія Козачка з позивним «121» рік тому проводжали таксиста величезною колоною. А від відео, яке записали «пілотівці» у пам'ять про колегу, досі мороз йде по шкірі. Водій у суді свою провину визнав. Та зізнався, що випив коньяку перед тим, як сів за кермо. Чого авто «повело» через подвійну суцільну — не розуміє. Можливо, каже, була яма.

Водій SUZUKI Grand Vitara, який, перебуваючи у стані алкогольного сп'яніння, скоїв смертельну ДТП, сяде до в'язниці. Тоді він зіткнувся з автомобілем таксі «Пілот». На місці загинув водій Анатолій Козачок та серйозно травмувався пасажир, який їхав об'їзною з «Дружби» на БАМ.

Нагадаємо, аварія сталася 29 листопада 2019 р. близько 21.30 неподалік Гаївського мосту у Тернополі. Про водія SUZUKI

відомо, що чоловік з вищою освітою, не одружений, має неповнолітнього сина, працює інженером-програмістом в ТЗОВ «Мішель», с. Нагірянк Чортківського району. Персональних даних ми не називаємо, адже водій, можливо, подаватиме апеляційну скаргу.

ЗІЗНАВСЯ, ЩО ПИВ КОНЬЯК

Внаслідок зіткнення таксист Анатолій Козачок загинув на місці події. А пасажир таксі отримав серйозні травми, серед яких відкрита черепно-мозкова, різано-рвані рани, які належать до тяжких тілесних ушкоджень.

Обвинувачений на початку судового розгляду винуватиме інкримінованому злочині визнав повністю. Зізнався, що був в стані алкогольного сп'яніння і сів за кермо. Водійський стаж у нього 25 років, із 2013 року користувався автомобілем SUZUKI Grand Vitara. Приблизно за 10 хв. до ДТП вживав спиртне, приблизно

250 мл коньяку. Тому вважає, що насправді рівень алкоголю в крові в нього менший, ніж зазначено у висновку експерта, та його стан дозволяє стежити за керуванням транспортним засобом. Рухався він лівою смугою дороги, яка мала дві смуги для руху в одному напрямку, оскільки на правій смузі були ями. Перед ДТП його автомобіль чомусь «повело» ліво, припускає, через те, що автомобіль потрапив у яму, або через технічні несправності колеса чи ходової. Хоча технічний огляд свого автомобіля проводив приблизно кожні два місяці. Запевняв: намагався вирівняти кермо, однак відбулось зіткнення з іншим транспортним засобом.

В останньому слові обвинувачений також винуватиме розкався, просив призначити йому найлегше покарання, щоб мати можливість здійснити компенсацію потерпілим.

Покалічений пасажир таксі в суді

зазначив, що шкода йому повністю відшкодована. Претензій до обвинуваченого не має. Просить суд суворо не карати обвинуваченого та не позбавляти волі.

У ЗАГИБЛОГО ЗАЛИШИЛИСЬ 90-РІЧНА МАТИ І БРАТ

Наразі на його утримання залишилась 90-річна мати, якою раніше опікувався Анатолій. Він, потерпілий, сам пенсіонер, отримує лише 3 тис. грн пенсії, мати — 2 тис. грн пенсії. Мати обвинуваченого відшкодувала йому матеріальну шкоду в розмірі 1 тис. дол., зокрема витрати на поховання, та сам обвинувачений сплатив йому 150 тис. грн. Однак, моральна шкода, яку просив стягнути з обвинуваченого, залишається не відшкодованою. Щодо міри покарання, покладався на розсуд суду. В судових дебатах підтримував позицію свого представника Скакуна О.К., який також представляє інтереси його

матері, про те, що обвинуваченому слід призначити максимальне покарання.

Згідно з висновком експерта від 16 грудня 2019 року, при дослідженні зразка крові обвинуваченого, відібраного в обласному наркодиспансері о 22 год. 35 хв., виявлено етиловий спирт в концентрації 2,82 проміле.

— Визнати винуватим у вчиненні кримінального правопорушення, передбаченого ч. 2 ст. 286 КК України, та призначити йому покарання у виді позбавлення волі на строк 3 роки, з позбавленням права керувати транспортними засобами на строк 3 роки, — таким був вирок Тернопільського міськрайсуду.

Строк відбuvання покарання водієві SUZUKI рахуватимуть з моменту звернення вироку до виконання. Вирок може бути оскаржений до апеляційного суду протягом 30 днів від дня проголошення.

КОМУНАЛКА В ТЕРНОПОЛІ І В СУСІДІВ РОСТЕ, ЯК НА ДРІЖДЖАХ

Гаманець ■ Із 1 січня низка комунальних послуг зросла у ціні. У різних обласних центрах їх вартість змінилася також по-різному. Ми порівняли тарифи в Тернополі, Рівному, Львові та Чернівцях

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

В Україні знову дорожчає комуналка. Тож як зростають ціни та коли чекати нового удару по гаманцю тернополянина?

ТАРИФИ НА ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЮ

Тариф на обсяг спожитої електроенергії є єдиним для всіх користувачів. До 31 грудня 2020 року на перші спожиті 100 кВт вартість становила 90 копійок за кВт/год.

З 1 січня 2021 року дану пільгову ціну скасували і зафіксували вартість 1 кВт для побутових споживачів на рівні 1,68 грн відповідно до постанови Кабінету міністрів України № 1325 від 28.12.2020, незалежно від обсягу спожитої електроенергії.

ТАРИФИ НА ВОДОПОСТАЧАННЯ ТА ВОДОВІДВЕДЕННЯ

Тарифи для всіх водоканалів, а також для інших підприємств, що займаються водопостачанням та водовідведенням, встановлює Національна комісія з регулювання енергетики та комунальних послуг (НКРЕКП). Окремо встановлюють тарифи на водопостачання, і окремо — на водовідведення.

Ми обрали три сусідні обласні центри: Львів, Рівне та Чернівці. У даних містах з 1 січня діють

оновлені тарифи на водопостачання та водовідведення (дивіться графіку — прим. авт).

У Тернополі ж тарифи поки не змінювали. Ціна куба води складає 27,336 грн. Відкриті громадські обговорення проекту Постанови НКРЕКП щодо встановлення тарифів на централізоване водопостачання та водовідведення на 2021 рік відбулися 5 січня 2021 року, про це повідомляють на сайті КП «Тернопільводоканал».

Начальник планово-економічного відділу Володимир Водовіз зазначив, що серед основних чинників впливу на розмір тарифів — збільшення витрат на оплату електричної енергії (на 21,03% з централізованого водопостачання й на 18,86% з централізованого водовідведення) у зв'язку зі зростанням її вартості (на 24,7% з централізованого водопостачання та на 28,1% з централізованого водовідведення).

Вартість послуг з водопостачання та водовідведення, які надає «Тернопільводоканал», зростає, але не так відчутно, як у деяких містах України — орієнтовно на 10 відсотків, йдеться на сайті Водоканалу.

У Чернівцях до 31 грудня даний тариф разом становив 19,884 гривні за метр кубічний, від першого січня він складає 17,04 гривні. У Львові тариф

теж зменшили, на сім гривень, тепер він становить 22,67 гривні за метр кубічний. А от рівняни почнуть сплачувати на дві гривні більше — 28,37.

ТАРИФИ НА ГАЗ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ

Ціна за послуги з транспортування газу з 1 січня 2021 підвищується у 20 з 22 операторів газорозподільних мереж по Україні.

Компанії-постачальники газу також збільшать вартість 1 куб. м блакитного палива для побутових споживачів. Так, «Нафтогаз» встановив тариф на січень 2021 в розмірі 7,22 грн/куб. м, що на 14% вище грудневого тарифу — 6,33 грн/куб. м.

Вартість послуг з водопостачання та водовідведення в Тернополі зростає, але не так відчутно, як у деяких інших містах

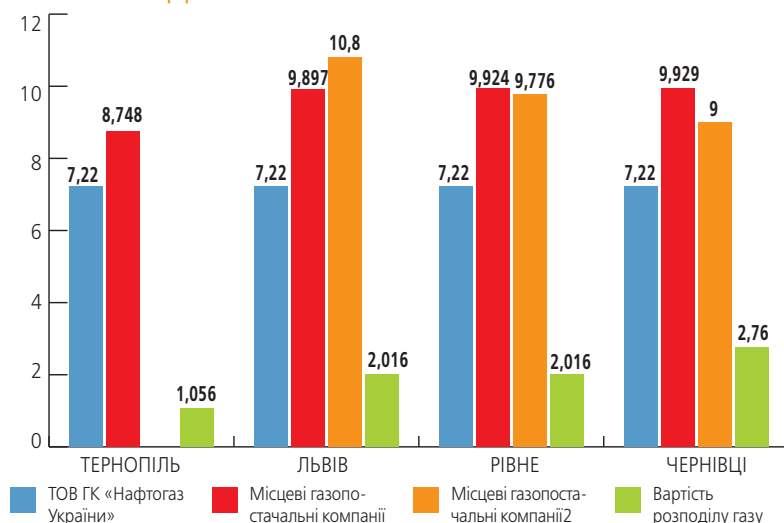
Чернівці, Рівне та Львів, окрім, всеукраїнської газопостачальної компанії «Нафтогаз», мають ще дві місцеві газопостачальні компанії.

У Тернополі така тільки одна — ДП «Газпостач» ПАТ «Тернопіль-міськгаз», яка підвищила тариф з 1 січня на 0,83 гривні за метр кубічний спожитого газу. Тепер він становить 8,748 грн/куб. м.

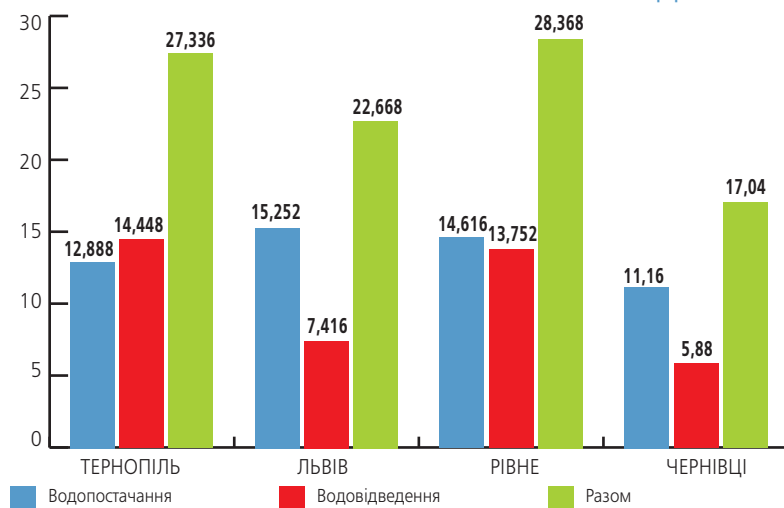
Місцеві газопостачальні компанії інших міст також підняли тариф на газ для населення.

Станом на 1 січня, найнижчий тариф на газ для населення серед міст, які ми порівняли, — у Тернополі. Також нас і найнижчий тариф за розподіл газу.

РОЗДРІБНІ ЦІНИ НА ПРИРОДНИЙ ГАЗ В ТЕРНОПОЛІ ТА СУСІДНІХ ОБЛАСНИХ ЦЕНТРАХ ВІД 01.01.2021 РОКУ В ГРН ЗА 1 М³



ТАРИФИ НА ВОДОПОСТАЧАННЯ ТА ВОДОВІДВЕДЕННЯ ДЛЯ КОЛЕКТИВНИХ СПОЖИВАЧІВ ТА МІСЖАНЦІВ ПРИВАТНОГО СЕКТОРУ В ГРН ЗА М³ З ПДВ



Ковзанка далі працює. Скільки коштує покататися?



Вікового обмеження для охочих покататися на «ковзопеді» немає, але малим дітям кататись буде не зручно

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

■ Ковзанка традиційно працює на Театральному майдані. Однак цього року її запускали із запізненням, оскільки до останнього йшли обговорення через формат святкування у зв'язку з коронавірусом.

Навіть у будні дні є охочі покататись. Це переважно школярі. Увечері зимове містечко «оживає», бо сюди приїждять відпочити тернополяни з усього міста.

— Кожного року йду з друзями, — розповідає тернополянин Олександр. — Але цього року трохи «підкачала» погода. Немає снігу, вітер. Навіть настрою немає. Але я б радив, якщо йти на ковзанку, то зранку і не у вихідний, коли людей небагато. Бо лід ще не побитий, по ньому легше кататись, та і людей менше, є біль-

ше місця. Бо увечері, коли людей багато, стає значно важче. Якщо лід не наморозили, це дуже відчувається. Багато чого від ковзанів залежить. Можуть попасти добре наточені, а є вже затуплені.

СКІЛЬКИ КОШТУЄ ПОКАТАТИСЬ

Минулого року вартість години на ковзанці залежала від дня тижня. У вихідні та свята кататись було дорожче. Для дітей, віком до 11 років, — 60 гривень за годину, дорослих — 75 гривень. У будні це — 50 та 60 гривень відповідно. Вартість прокату ковзанів коштувала стільки, як година на ковзанці.

Цього року вартість розваги трохи дорожча. Є поділ на святкові та будні дні.

— Якщо ви маєте влас-

ні ковзани — можна прийти з ними, тоді платити потрібно лише за вхід на ковзанку, — пояснює менеджер Христина. — Також є послуга інструктора — 100 гривень за годину. Є камери схову, де можна залишити свої речі.

МОЖНА ОРЕНДУВАТИ РОВЕР

Цього року з'явилась нова розвага. Окрім ковзанів, можна покататись на спеціальному велосипеді. Вартість за пів години — 100 гривень.

— Обмежень за віком немає, але, звичайно, малі діти не зможуть сісти на нього, — розповіла касир Христина. — Такий велосипед, як показала практика, іншим людям на ковзанах не заважає.

Всього таких роверів два. Називають його по-різному — льодяний велосипед, ковзопед тощо.

ЯКИЙ ВИГЛЯД МАЄ НАЙБІЛЬША В УКРАЇНІ РІЗДВЯНА ШОПКА

Свято ■ У Тернополі в різдвяну ніч відкрили найбільшу в Україні шопку. Вона розташована у церкві Святого апостола Петра, що на вулиці Володимира Великого

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

Шопку у церкві Апостола Петра встановлюють уже 15 років поспіль. Вона навіть потрапила до Книги рекордів України.

Цього року її розміри сягнули 50 метрів у ширину та 30 метрів у висоту.

Центральний об'єкт — відображене селище Вифлеєм, де народився Ісус Христос. Шопка відображає й інші біблійні сюжети,

що нагадують віруючим історію життя і діяння Христа.

Деякі фігури рухомі. Шопка підсвічується різними кольорами. До інсталяції в церкві вишикувалась ціла черга. Дітлахи розглядають фігури шопки. Її фотографують тернополяни та знімають на відео.

Однак під час відвідування храмів та людних місць не забувайте дотримуватися карантинних норм. Пам'ятайте за маски та соціальну дистанцію у 1,5 метра.



Будиночки на інсталяції підсвічують різними кольорами



Цього року вертеп став вищий, ніж минулого на 10 метрів



Шопка має фігури біблійних персонажів та тварин



Інсталяцію прикрасили живою хвосою



Фігури відображають людей різних професій



Віруючі можуть побачити й інші біблійні сюжети у шопці



Центральна композиція відображає народження Ісуса у Вифлеємі

ЯК ВІДНОВИТИСЯ ПІСЛЯ COVID-19

Поради ■ Які болячки можуть з'явитися після перенесеного коронавірусу, куди бігти і що приймати, чи можна відвідувати сауну і коли починати тренування тим, хто займався спортом, радить лікар

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

Апатія, опускаються руки, працездатність на нулі, втома від найменшого навантаження, ніби ти тонни бетону перемішав. І, що найгірше, — безсоння, яке неможливо «задурити» звичними методами, які раніше були дієвими. Ти засинаєш не раніше 6 ранку, а через кілька годин потрібно прокидатися на роботу. Навіть міцна кава майже не діє. І так щодня. Такі наслідки після перенесеного в легкій формі COVID, без температури, кашлю і ускладнень пневмонією, з'явилися у мене, журналістки «РІА плюс». Я майже не сплю вже третій тиждень. Як виявилось, я не одна така.

Здавалося б, отримали негативний тест, що підтверджує одужання від коронавірусу — все! Ми здорові! Але недуга часто ще довго мордує постковідними «приємностями».

ПОЧУВАЮСЬ НЕПРИТОМНОЮ

— 12 листопада я захворіла, за два тижні здала аналізи — одужала, ура! — поділилась маркетолог Людмила Лукіян. — Не так сталося, як гадалося. Коли хворіла, весь час спала, сил не було зовсім. Часом їх не було навіть на те, аби встати з ліжка. Тепер ситуація не надто змінилась. Сил досі немає, настрою чи бодай якогось позитиву — теж. Слова забуваю, почуваюсь непритомною, в голові каша. Сіла працювати — дуже важко зосередитися.

Чим би не займалась — результат не такий, на який розраховувала, зізналась пані Людмила. Апатія і навіть депресія стали постійними сусідами, хоча раніше жінка й думки про таке припустити не могла.

— Вночі засинаю на 2–3 години, незрозумілі припливи, і байдужість до всього, що відбувається навколо, — поділилась жінка. — До спеціалістів поки не зверталась — сподіваюсь на те, що день-два — і все мине. А воно лише поглиблюється. Роблю над собою надзусилля, аби не стати заручником цієї апатії.

Навіть обов'язкові прогулянки, які раніше завжди тишили, не приносять задоволення. Надмірна пітливість, проблеми зі сном, задишка і випадає волосся, ніби після хіміотерапії. З такими постковідними наслідками бореться Валентина Когут (дані жінки змінені на її прохання — прим. авт.).

— Спина ще часом болить, трохи втомлюваність залишилась, важко йти вгору, мучить задишка, — розповіла пані Валентина. — Довший час сатурація залишалась невисокою, є проблеми зі сном. Але головне, мені здається те, що вдалося вижити під час COVID. Значить треба дякувати Богу і радіти. І, звичайно, не захворіти повторно ні на ковід, ні запалення, ні на грип.

Подібних історій, якими я закликала тернополян за допомогою Фейсбук поділитись з іншими, — сотні. У всіх постковідний період протікає по-різному. Хтось оговтався після COVID і забув про нього,

а хтось може місяцями пожинати плоди підступної недуги.

КОРОТКОТРИВАЛИ ЧИ НА ВСЕ ЖИТТЯ?

Коли тест на коронавірус виявився від'ємним, недуга відступила, клініки хвороби немає, вам закрили лікарняний, — це ще не означає, що закінчилися хвороби, пояснила медичний директор з надання первинної медичної допомоги КНП «Центр первинної медико-санітарної допомоги» Надія Боднар.

— 80% переносять коронавірус в легкій формі, але це не означає, що не буде наслідків, — каже Надія Боднар. — У кожній системі можна очікувати, що можуть виникнути ускладнення — на короткий термін чи на все життя.

«Багато людей бояться повідомляти про свій стан, бо пройшла інформація, що коронавірус тотально «б'є по мізках»

ЯКІ ЗАХВОРЮВАННЯ ВИНИКАЮТЬ

Ще під час хвороби медики часто фіксують у пацієнтів підвищення тиску, аритмії — або з'являються вперше, або в тих, що вже подолали і кілька років вони не турбували — повертаються знову. Найчастіше це стається з тими, хто переніс COVID у важкій формі. Вони не мають сили рухатись і майже весь час лежать. А низька фізична активність найчастіше призводить до ускладнень.

Депресії, порушення сну, не може сконцентруватись, висловити чітко думку — такі наслідки медики спостерігають чи не найчастіше.

Також велика кількість різних проблем, які призводять до ди-



Треба дивитися правді у вічі і чітко усвідомити, що коронавірус таки є. Але мислити потрібно лише позитивно

хальної недостатності. Це призводить до кисневого голодування і пізніше до захворювань, які викликані недостатністю кисню у всьому організмі. Вірусна втома може тривати тижнями чи місяцями — нічого не зробив, а втомився, ніби відпрацював цілу зміну. Вірус може «облюбувати» і печінку, і шлунок, й інші внутрішні органи, що проявлятиметься різними недугами.

ДОСВІД СУСІДІВ НЕ ПІДХОДИТЬ

— Враховуючи досвід лікування COVID, ми бачимо, що пацієнти лікуються самотужки, дивляться, що приймали рідні, сусіди і випробовують це на собі, — каже Надія Боднар. — Це надзвичайно шкідливо для пацієнта. Зараз кожен має сімейного лікаря, якому довіряє. І саме з сімейним лікарем треба визначати тактику лікування. Часом ліки не потрібні, натомість варто збільшити фізичне навантаження чи додати виправи. Чи в окремих ви-

падках не діятиме ніщо, потрібна допомога психотерапевта.

Саме сімейний лікар призначить аналізи і вирішить за потреби, до якого фахівця звернутись.

— Сімейні лікарі визначають, який саме тип реабілітації вам потрібен і скерують, — каже Надія Боднар. — Чи це масажі, чи робота з психологом, чи фізіотерапевтичні методи. Загальні рекомендації після COVID — дотримуватись режиму і розподілу часу на працю і відпочинок. Побільше бувати на повітрі, харчування має бути збалансованим та додати дозовані фізичні навантаження. Якщо медики призначили контроль обстеження — зробити це.

— Що басейн, що баня-сауна — це велике навантаження на організм, — пояснила Надія Боднар. — Після COVID не варто одразу серйозно навантажуватися навіть тим, хто до хвороби активно займався спортом. Якщо хочете починати тренування — робіть це дозовано і потихеньку.

Поради психологів, які вам допоможуть одужати

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

■ Якщо на початку пандемії людей більше турбували страхи, що через хворобу людина зможе зазнати фізичної розприви чи морального суспільного тиску, — поб'ють, спалить хату, перестануть поважати, — то сьогодні спостерігається інша тенденція — вплив пандемічних наслідків коронавірусу на психіку, поділилась психолог Тетяна Білінська.

— Багато людей бояться повідомляти про свій стан, бо пройшла інформація, що коронавірус тотально «б'є по мізках», — каже психолог. — А діагнозу «посткоронавірусного хворого на голову» ніхто не хоче, бо коронавірус пройде, а психдіагноз — залишиться.

Вчені розділилися на два табори. Одні вважають, що вірус ней-

ротропний. І те, що ми втрачаємо запах, нюх — це дія на нервову систему, на мозок. Інші говорять, що це проблеми з рецепторами в носовій порожнині і ротоглотці, тому, не все так страшно, каже психолог.

— Однак сучасні дослідження не дозволяють стверджувати, що той чи інший психічний чи неврологічний розлад є наслідком коронавірусної хвороби, — запевняє Тетяна Білінська. — Ми ще не знаємо всіх механізмів цієї хвороби.

Будь-яка вірусна хвороба, чи то грип, чи то ангіна, чи вірусні гепатити, завдають інтоксикаційного впливу на організм, на мозкову тканину. Також мають місце порушення згортання крові, які в т.ч. ведуть до порушення мозкового кровообігу. Але, з психологічної та психіатричної точки зору, найважливішими чинниками психіч-

ної травматизації, що впливають на емоційний та психічний стан людини, є:

- ситуація загрози невизначеної тривалості;
- загроза захворіти, померти, втратити родичів;
- карантинні обмеження та самоізоляція;
- загрозлива і суперечлива інформація в тому числі і з медіа;
- зниження фінансових можливостей і держави, і родини.

— Деякі клієнти скаржаться на певну загальмованість роботи мозку вже після одужання, — зазначає психолог. — Це порушення пам'яті, уваги, концентрації, розумової працездатності. Однак, перш за все, це тривожні і депресивні розлади, при яких людина відчуває погіршення фізичного стану при відсутності об'єктивного підтвер-

дження. Наприклад, є болі в серці, але порушення роботи серця немає.

Інша патологія — це різні страхи. Це постійне згадування пацієнтом травматичного досвіду і повернення до важких моментів хвороби.

— Початковими проявами психічних розладів може бути цілий спектр таких симптомів як роздратованість, розгубленість, знижений настрій, у тому числі й агресивність, — каже Тетяна Білінська. — Я вважаю, що це наслідок виснаження нервової системи.

Важкість проявів психічних розладів залежить від фонових психічних розладів в т.ч. й іпохондрії, особливостей характеру, нервової системи, слабкою стресостійкістю, схильністю до депресій, самозвинувачень та критики.

— Для однієї людини важливим є стан свого здоров'я, а для іншої —

економічний стан родини, — каже Тетяна Білінська. — Ми всі різні, і реакції нашої нервової системи різні. Проте слід пам'ятати, що об'єктивне сприйняття дійсності не завдає нікому. Треба дивитись правді у вічі і чітко усвідомити, що коронавірус таки є.

Навчіться знаходити позитив, радить психолог. Тому, для підвищення свого психічного здоров'я, займайтеся звичними справами, уникайте скупчень негативно налаштованих людей, але не ізолюйтеся від спілкування з позитивними та приємними для вас. Життя триває. Живіть, не перебувайте його. Ловіть позитивні моменти, ловіть кожну його хвилину. І навчіться, навіть у хворобі, знаходити сенс та позитив. Тобто, вислів «я хворію» замініть на твердження «Я НАБУВАЮ ІМУНІТЕТУ».

ЯК ЗАСНУВАВ НАЙБІЛЬШУ В КРАЇНІ ОНЛАЙН-ПАРАФІЮ

Відверто ■ Отця Олексія Філюка знають у всій Україні та навіть за кордоном. Він об'єднав десятки тисяч користувачів соцмереж у своєму блозі, де розповідає про себе, молиться та готує різні смаколики

ОЛЬГА ТУРЧАК, 097-16-14-150,
OILIATUR9@GMAIL.COM

Історію священника з Лановеччини Олексія Філюка ми розповідали майже два роки тому. Тоді матеріал зібрав сотні позитивних коментарів, а історія чоловіка, який взяв під опіку хлопчика, зворушила читачів.

З того часу кількість прихильників і онлайн-парафіан у священника зросла у кілька разів, а сам він продовжує ділитись щирістю та Словом Божим з людьми через соцмережі.

— **Із прийдешніми святами вас, отче. Розкажіть, як святкували Різдво? Чи відчуваєте вдома святковий настрій?**

— Найбільша традиція — це святкування Різдва Христового у сімейному колі, по-християнськи. Увечері ми усі з'їжджаємось до батьківської хати на вечерю, готуємо 12 пісних страв. Звичайно, молимося. Після вечері йдемо на Повечір'я. Всією сім'єю, це теж традиція — на Різдво йти у храм разом з рідними. Потім повертаємось додому, відпочиваємо, а рано — на Службу Божу. Не в диху Різдва, не в куті і навіть не в 12-тих стравах, а в дійсному прославленні Сина Божого. Ми часто колядуємо. І в цьому є Різдво. Традицій у нас мінімум, головна традиція — це з Богом, з Церквою, з сім'єю.

— **А ялинку прикрасили?**

— Ми почали прибирати бу-

динок ще з 24-го грудня, зробили різдвяні букети з ялинок. Від ялинки вже який рік поспіль ми відмовляємось, щоб зберегти бодай одну лісову красуню від зрубання. Натомість із гілок робимо букети, прикрашаємо їх і вони нам милують душу.

— **Ви частково і кулінарний блогер. Що смаченького готували на свята?**

— Про смаченьке, то нещодавно знімав відео про те, як я готую солодку шубу. Воно дуже сподобалось людям. Багато хто кидав фото, що робив таку ж вдома. (Посилання на рецепт дивіться нижче — прим. ред.) На Різдво теж планую зробити таку.

Про кутю, відварюю зерна пшениці. У макітрі розводжу або готую макову суміш, або мак тру з цукром. Даю трішки халви, бо ми любимо, вишні кисленькі без кісточки. Додаю меду і волоські горіхи. Багато куті не роблю, може літр, може півтора.

— **Ваш блог став великою частиною життя. Скільки уже підписників у вас?**

— На фейсбук-сторінці 65 тисяч, на сторінці в Instagram — понад 10 тисяч. Направду, я не сподівався, що людей буде так багато, але я проповідую Слово Боже і є ті, хто хоче його слухати. Щовечора о 21 годині ми збираємось на слухання і роздумування над Божим Словом.

— **Чи підтримують ваші сини**

те, що ви займаєтесь блогерством. Розкажіть про Віктора і Сергія. Як вдалось побудувати такі теплі взаємини з ними?

— Віктор живе зі мною вже чотири роки, Сергійко — два. Дай Боже, щоб у кожній повній сім'ї діти були такі щасливі, як щасливі мої діти тут. Не хочу себе перехвалювати, але вони мають свій простір, мають свої кімнати, вдома чисто, приготована їжа. Вони знають, що їх люблять. У нас є традиція щосуботи проводити день разом. Ми готуємо, прибираємо вдома і у храмі, і все це разом.

— **Як ви усе встигаєте: дім, кухня, діти... А ще й сотні і навіть тисячі імен за здоров'я, які люди залишають в коментарях. Скільки часу іде на те, щоб виписати ті імена, та на молитву?**

— Якщо з Богом — все встигаєш, все реалізовуєш вчасно. До прикладу, на карантині я почав практикувати записки за здоров'я онлайн. Буває таке, що є дві-три тисячі коментарів. І в кожному по п'ять-десять імен, а то і більше. Щонеділі і щосвята я не пишу про те, що буду молитись за здоров'я, але по можли-

«На карантині я почав практикувати записки за здоров'я онлайн. Буває, що є тисячі коментарів. У кожному до 10 імен, а то і більше»

вості роблю це. Наприклад, перед Різдвом люди почали писати коментарі за здоров'я. За день до свята в обідню перерву на роботі я буду видруківувати коментарі. На це піде 500–600 листків паперу. Буде може 3–4 тисячі сімей, в кожній по 5–10 імен, а то і більше.

З них одиниці роблять пожертви. Якщо з тисячі людей двоє-троє зроблять пожертву — то буде добре. Але я не за гроші молюсь. Просто такий час, що в карантин не кожен може піти до церкви і дати за здоров'я. Я роздруковую ці коментарі і коли є час вечірньої служби, то я роблю Проскомидію за здоров'я тих людей, які писали. Я це роблю не сам. Я виймаю часточки, поминаю, біля мене стоять мої діти, і ми разом вичитуємо кожне ім'я. Якщо не встигаємо це зробити — вичитуємо ще на Ранішній службі. На новий рік ми читали їх більше години. Нас було семеро церковників. Якби я читав сам — то було б 7–8 годин.

— **Чого побажаєте нашим читачам?**

— Щоб в кожному домі було радісно і тепло. Щоб зустрілись ті рідні, які давно не бачились і усіх об'єднала гучна коляда.



Отець Олексій Філюк всиновив двох хлопців. Віктор живе з ним майже чотири роки, а Сергійко — два

Солодка шуба від священника Олексія Філюка



Інгредієнти: законсервована вишня, домашній сир, вершки збиті з цукром, яблука.

Як готувати?

На тарілку викладаємо шар кисло-молочного сиру, потім тремо яблука, далі даємо вишню, знову яблука. Все встеляємо вершками. А зверху натираємо чорний шоколад.

Що пишуть люди у коментарях

У соцмережах люди дякують отцю Олексію за його молитви. Дописи священника набирають сотні і навіть тисячі коментарів. — Пізнання Слова Божого через Вас, як ковток води у спеку! Стільки нового дізнаємось із Головної Книги, дякуючи Вам. Кожного Бог приводить до Біблії різними шляхами. Нашу спільноту Бог наближує до Себе саме через Вас. Дякую Богу за те, що мій погляд привів до Вашої сторінки у фб, а згодом уже й в інстаграмі. Благослови Боже всі справи, які розпочинає с. Олексій, — пише Валентина.

Нещодавно священник розпочав проводити онлайн-трансляції ранкових руханок. І зарядку з ним роблять навіть люди, які

живуть закордоном.

— Я вже годинник 6:20 наставляла на рано на зарядку, Ви священник Олексій від Бога, завжди усміхнений, життєрадісний... Дай Вам Боже і Вашим синочкам здоров'ячка і всього доброго, Христос Рождається!!! До завтра, бо в нас година назад, — пише Оксана Сидоренко.

Священнику дякують за науку та Боже слово. — Дуже дякую Богу, що Ви є, дякую за Вашу науку та щирість за те, що радієте життю і інших цього навчаєте. Життя з Вами змінюється на краще а головне вивчаємо Слово Боже. Будете завжди таким позитивним і простим. Дякую, — пише Марійка Гончарова.



«Від ялинки вже який рік поспіль ми відмовляємось. Натомість із гілок ми робимо букети, прикрашаємо їх і вони нам милують душу», — розповідає священник

ДЕ КРАЩЕ КУПУВАТИ М'ЯСО — У СУПЕРМАРКЕТІ ЧИ НА РИНКУ

Стіл ■ Після закінчення різдвяного посту багато тернопольян повернули до свого раціону м'ясо. Журналіст «РІА плюс» дізнався актуальні ціни на цей товар

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

Свіже м'ясо можна купити у будь-якому супермаркеті чи магазині. Багато людей їдуть за ним на ринок.

ЩО ПРОДАЮТЬ НА РИНКУ

У м'ясному павільйоні зазвичай людей небагато, однак перед святами починається ажіотаж. Вибір тут значно більший, ніж в супермаркетах. Однак ціни у різних продавців відрізняються. Свинячий ошийок коштує близько 130 гривень. Підчеревина — 120. Якщо обійти кілька продавців — можна знайти м'ясо дешевше.

— Багато покупців замовляють м'ясо наперед, щоб встигнути купити, — розповідає продавець пан Михайло. — Черги зазвичай бувають перед святами, бо люди хочуть свіжого м'яса.

Багато людей приїздить з прилеглих сіл. Купити на ринку можна не лише м'ясо, а і печінку, легені, серця та навіть шкіру та кістки, які купують своїм тваринам.

Для того щоб перевірити, чи м'ясо свіже — потрібно притиснути його пальцем. Якщо лишається вм'ятина — це означає, що м'ясо вже не свіже.

ЯКІ ЦІНИ В СУПЕРМАРКЕТАХ

Вартість м'яса у різних мережах

супермаркетів приблизно однакова. Можна купити курятину, свинину, яловичину, м'ясо індички та кролика.

Можна купити і різні ковбаски, м'ясні рульки та м'ясо в маринаді. Вони коштують 110–130 гривень за кілограм, залежно від виду. Їх потрібно запікати або смажити.

Готове м'ясо та ковбаси коштують в середньому 210–370 гривень за кілограм. Значно дешевше купити м'ясо в маринаді або спеціальні заготовки і приготувати їх вдома самому.

Ми зібрали актуальні ціни на різне м'ясо. Найдешевше — купувати курятину. Найдорожче — індика.

ЩО РАДЯТЬ ЛІКАРИ ТА ДІЕТОЛОГИ

Однак якщо ви дотримувались посту — медики та дієтологи застерігають, повертати м'ясо до раціону потрібно поступово. Адже саме після новорічно-різдвяних свят багато людей мають проблеми зі здоров'ям.

— М'ясо — це насамперед амінокислоти та білки, які є будівельним матеріалом для клітин, — каже сімейний лікар Надія Боднар. — Якщо доросла людина, яка виключає з раціону м'ясо, не відчує цього, то для дітей, які ростуть, це дуже важливо і суттєво може відбитись на стані їх здоров'я. Якщо у раціоні від-

сутнє м'ясо, але є страви чи продукти, що замінюють його, то тут ніяких ризиків немає. Навпаки, організм оздоровлюється за цей час. Але, хочу наголосити, що потрібно добре продумати, чим ви заміните білки тваринного походження. Варто збільшити кількість білків рослинного походження. Це — бобові, горох, квасоля, сочевиця — ті продукти, що мають великий вміст білка. Від м'яса не можна відмовлятися дітям, як я вже казала, тому що їм потрібен білок і клітковина для нормального розвитку. Також не варто відмовлятися людям похилого віку, тим, хто має

«Якщо дорослий, який виключає з раціону м'ясо, не відчує цього, то для дітей, це дуже суттєво може відбитись на здоров'ї»

серйозні хронічні захворювання. Вагітним жінкам, мамам, які годують груддю теж не рекомендовано виключати з раціону м'ясні продукти.

Дієтологиня Мар'яна Лебідь пояснює — м'ясо у раціоні можна замінити бобовими, кисло-молочними продуктами. 20% рослинного білка є у горіхах. До прикладу, горіхи кеш'ю, мигдаль, грецький горіх на 80% складається з жирів та на 20% — з білка. Ми можемо повністю білки брати і не з м'яса, а з інших продуктів. При звичайному харчуванні м'ясо не обов'язково вживати у їжу щодня. Його можна їсти один-два рази на тиждень.



ВАДИМ ЄПУР

На ринку можна купити м'ясо різних тварин, однак варто уважно його обирати, щоб не взяти несвіже

ЦІНИ НА М'ЯСО У МІСЦЕВИХ СУПЕРМАРКЕТАХ

М'ясо	Ціна за кілограм	М'ясо	Ціна за кілограм
Крильця курячі	56 грн	Корейка свиняча	119 грн
Філе куряче	99 грн	Стейк свинячий	154 грн
Гомілка куряча	58 грн	Фарш курячий	85 грн
Четвертина куряча	52 грн	Фарш свинячий	99 грн
Тушка куряча	62 грн	Філе індички	189 грн
Вирізка зі свинини	154 грн	Гомілка індички	90 грн
Підчеревина свиняча	105 грн	Стегно індички	144 грн
Ошийок свинячий	129 грн		

Кого вам не варто пускати у свою оселю та за якими схемами працюють «колядники»

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

■ У ваші двері може постукати будь-хто. Завдання шахраїв — втертися в довіру та пройти всередину будинку. Правоохоронці розповідають, найчастіше жертвами шахраїв стають люди похилого віку. Тому попередьте ваших батьків, бабусь та дідухів, та поясніть, як себе правильно поводити. Про це журналіст «РІА плюс» запитав у експертів.

ЯКІ СХЕМИ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ЗЛОДІЇ

— Останнім часом почастішали крадіжки з вільним доступом, — розповідає оперуповноважений з особливо важливих справ управ-

ління карного розшуку Іван Бачинський. — Зазвичай це жінки ромської зовнішності, які під виглядом соцпрацівників, працівників ЖЕКів, пошти, банків тощо, ходять по будинках. Потерпілі — зазвичай пенсіонери. До них шахраї втираються в довіру. Часто аферисти працюють по двох. Один відволікає власника житла, а інший тим часом може вчинити крадіжку. Під виглядом працівників банку, шахраї «замінюють» старі купюри на нові. Схем є дуже багато.

Не завжди завдання шахраїв — винести з будинку цінності, або обманом заволодіти грошима. Є люди, які продають різні товари за завищеними цінами. Група ри-

зику — знову ж таки пенсіонери. Якщо не зачинити двері перед носом таких продавців, вони можуть «впарити» вам будь-який непотріб. Краще взагалі не відчиняти їм двері.

ХТО МАЄ ПРАВО ЗАЙТИ ДО ВАШОГО БУДИНКУ

Не впускати незнайомців до вашого помешкання — це правильне рішення. Юрист Василь Михалюк пояснює, без вашого дозволу ніхто не має права заходити до вашого будинку. Навіть якщо до вас дійсно прийшли з відповідних служб для перевірки лічильників — без вашого дозволу вони не можуть зайти до помешкання.

— Однозначно, до вашого по-

мешкання ніхто не може зайти без вашого дозволу, — пояснює Василь Михалюк. — Винятком є лише правоохоронці, які діють відповідно до розпорядження суду. Також це можуть бути заходи правоохоронців, до прикладу, із затримання злочинців чи попередження злочину.

Якщо до вас прийшли перевірити лічильник — ви можете не впускати людей, навіть якщо вони показують вам відповідні документи.

— До прикладу, якщо у вас хочуть замінити лічильник — працівники відповідних служб попередньо надсилають повідомлення про цю необхідність. Вони аргументують причину. Тоді власник

нерухомості узгоджує ці дії. Адже бувають випадки, коли потрібно впустити спеціаліста до вашого будинку. Для того, щоб перевірити, чи справді це представник газової служби чи водоканалу — запитайте у нього посвідчення, а краще — зателефонуйте на підприємство, щоб переконатись, що такий працівник справді є, і він має виконати ті чи інші дії. Наявність посвідчення не дає вам гарантій. Бо в наш час можна надрукувати будь-яку довідку, і звичайна людина не зможе підозрити щось.

Працівники пошти, соцпрацівники також мають посвідчення, каже юрист. Але безпечніше — не впускайте незнайомців до житла.

СЕРЕДА, 13 січня

UA: перший
06.00, 06.00, 10.55, 03.35 Ене-іда
06.30 М/ф «Зерно»
06.40 М/ф «Казка про добро-го носорога»
06.50 М/ф «Лисичка з качалкою»
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, 01.30, 02.45 Суспільна студія
09.30, 00.15 Т/с «Гранд готель»
11.25 Телепродаж
15.10, 21.35, 23.35, 02.40, 05.50 Спорт
15.25 Біатлон. Кубок світу. VI етап. Спринт 10 км, чоловіки
16.50 Д/ц «Дикі тварини»
17.25 Наші гроші
18.55, 23.45 Д/ц «Супер-чуття»
19.55, 21.45 Д/ц «Боротьба за виживання»
20.25 Д/с «Дика прогулянка»
22.10 Д/с «Світ дивовижних тварин»
04.25 Д/ф «Ті, що вірні»

1+1
05.35, 09.25, 03.55 «Життя відомих людей»
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 16.45, 19.30, 04.50 ТСН
11.15 Х/ф «Дядько Бак»
13.10, 01.05 Х/ф «Супернянь»
14.55, 02.30 Х/ф «Супер-нянь — 2»
17.10 Т/с «Жінка»
20.15 Х/ф «Місія неможлива: Наслідки»
23.00 Х/ф «Найкращий стрілець»

ІНТЕР
05.25 «Слідство вели... з Леонідом Канівським»
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 «Квартира невинних»
14.40, 15.35 «Речдок»
16.30 «Речдок. Особливий випадок»
18.00, 19.00, 02.50 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорожі»
21.00 Т/с «Речдок. Особиста справа»
22.00 «Місце зустрічі. Новий рік»
04.55 «Телемагазин»

ICTV
04.10 Скарб нації
04.20 Еврика!
04.25 Служба розшуку дітей
04.30 Факти
04.55 Т/с «Відділ 44»
05.40, 10.05, 00.45 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм
12.05, 13.15 Х/ф «Ультрафіолет»
12.45, 15.45 Факти. День
14.10, 16.15, 21.20 Т/с «Нюхач»
16.25 Х/ф «Людина-павук»
18.45, 21.00 Факти. Вечір
20.10 Секретний фронт
23.05 Х/ф «Післявесільний розгром»
02.25 Я зняв!

СТБ
05.15 Т/с «Коли ми вдома»
08.55 «Битва екстрасенсів»
11.50 Т/с «Сліпа»
14.40, 17.50 Т/с «Слід»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.25 «Хата на тата»
20.20, 22.25 Т/с «Папаньки»
01.10 Т/с «Анна — детектив»

НОВИЙ КАНАЛ
06.00, 07.15 Kids» Time
06.05 М/с «Том і Джеррі»
07.20, 15.00 Орел і решка
08.20 Варьяти
09.20 Х/ф «Снігова королева»
13.00 Кохання на виживання
17.00, 19.00 Хто зверху?
21.00 Х/ф «Ерагон»
23.00 Х/ф «Багряний пік»
01.20 Т/с «Сирена»
02.22 Служба розшуку дітей
02.30 Зона ночі

TET
06.00 TET Мультиранок
08.15, 09.15, 10.15, 11.15, 18.15, 19.45, 21.15, 22.15, 23.15 Одно-го разу під Полтавою
08.45, 19.15, 20.45 Сімейка У
09.45, 22.45 Країна У. Новий рік
10.45, 18.45, 20.15, 21.45 Тань-ка і Володька
11.45, 23.45 Казки У
12.15 М/ф «Книга життя»
14.00, 16.15 Панянка-селянка
15.00, 17.15 4 весілля
00.15 Країна У
01.15 Рятівники
02.15 Щоденники Темного
03.45 Віталька
05.50 Корисні підказки

2+2
06.00 «Джедаи 2019»
06.25 Х/ф «Отряд особого назначения»
08.25 Х/ф «Выкуп»
10.25 Х/ф «Джек Хантер. Проклятие гробницы Эхнатона»
12.15 Х/ф «Джек Хантер. Небесная звезда»
14.05 «Затерянный мир»
18.15, 01.35 «Спецкор»
18.50, 02.05 «Джедаи»
19.25 Т/с «Звонарь»
20.20 Т/с «Ментовские войны. Харьков»
22.15, 23.55 Т/с «Кости-8»
02.35 «Облом.UA.»
04.30 «102. Полиция»
05.10 «Злоумышленники»

ЧЕТВЕР, 14 січня
UA: перший
06.00, 06.00, 03.35 Енеїда
06.30 М/ф «Казки про машини»
06.40 М/ф «Як козаки на весіллі гуляли»
07.00, 08.00, 08.55, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 23.10, 02.15, 05.25 Новини
07.05, 08.05, 12.00, 13.10, 18.20, 01.30, 02.45 Суспільна студія
09.00 Божественна Літургія Православної Церкви України
11.25 Телепродаж
15.10, 21.35, 23.35, 02.40, 05.50 Спорт
15.25 Біатлон. Кубок світу. VI етап. Спринт 7,5 км, жінки
16.45 Д/ц «Дикі тварини»
18.55, 23.45 Д/ц «Супер-чуття»
19.55 Д/ц «Боротьба за виживання»
20.25 Д/с «Дика прогулянка»
21.45 Схеми. Корупція в деталях
22.10 Д/с «Світ дивовижних тварин»
00.15 Т/с «Гранд готель»
04.25 Д/ф «Сходи Якова»

1+1
05.40, 09.25 «Життя відомих людей»
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 16.45, 19.30, 04.55 ТСН
11.15 Х/ф «Бетховен»
13.00 К/к «Бетховен 2»
14.50 Х/ф «Бетховен 3»
17.10 Т/с «Жінка»
20.15 Х/ф «Лицар дня»
22.20 Х/ф «Співучасник»
00.45 Х/ф «Особлива думка»
03.05 Х/ф «Найкращий стрілець»

ІНТЕР
05.25, 22.10 «Слідство вели...

з Леонідом Канівським»
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 «Квартира невинних»
14.40, 15.35 «Речдок»
16.30 «Речдок. Особливий випадок»
18.00, 19.00, 03.20 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорожі»
21.00 Т/с «Речдок. Особиста справа»
23.55 Т/с «Згадати молодість 5»
01.55 Х/ф «Повість про перше кохання»
04.55 «Телемагазин»

ICTV
04.15 Скарб нації
04.20 Еврика!
04.30 Факти
04.50 Т/с «Відділ 44»
05.35, 00.50 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм
10.05 Секретний фронт
11.50, 13.15 Х/ф «6 днів»
12.45, 15.45 Факти. День
14.05, 16.15, 21.20 Т/с «Нюхач»
16.20 Х/ф «Людина-павук-2»
18.45, 21.00 Факти. Вечір
20.10 Анти-зомбі Прем'єра
23.00 Х/ф «Засідка»
02.30 Я зняв!

1+1
05.00 «Світське життя. 2020»
05.50, 09.25 «Життя відомих людей»
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 16.45, 19.30 ТСН
11.15 Х/ф «Бетховен 3»
13.05 Х/ф «Бетховен 4»
14.55 Х/ф «Бетховен 5»
17.10 Т/с «Жінка»
20.15, 21.50, 23.20 «Ліга сміху»
01.00 Х/ф «Річчя Річер»
03.10 Х/ф «Співучасник»

НОВИЙ КАНАЛ
06.00, 07.15 Kids» Time
06.05 М/с «Том і Джеррі»
07.20, 15.00 Орел і решка
08.20, 02.20 Варьяти
09.00 Х/ф «Подорож до центру Землі»
12.50 Кохання на виживання
17.00, 19.00 Хто зверху?
21.00 Х/ф «Оз: Великий та Могутній»
23.50 Х/ф «Залізний лицар»
02.55 Служба розшуку дітей

TET
06.00 TET Мультиранок
08.15, 09.15, 10.15, 11.15, 18.15, 19.45, 21.15, 22.15, 23.15 Одно-го разу під Полтавою
08.45, 19.15, 20.45 Сімейка У
09.45, 22.45 Країна У. Новий рік
10.45, 18.45, 20.15, 21.45 Тань-ка і Володька
11.45, 23.45 Казки У
12.15 М/ф «У пошуках Дорі»
14.00, 16.15 Панянка-селянка
15.00, 17.15 4 весілля
00.15 Країна У
01.15 Рятівники
02.15 Щоденники Темного
03.45 Віталька
05.50 Корисні підказки

2+2
06.00 «Джедаи 2019»
06.20 Х/ф «Эдди «Орел»
08.15 Х/ф «Клин клином»
10.55 Х/ф «3 дня на убийство»
12.10 Х/ф «Стражи сокровищ»
14.00 «Затерянный мир»
18.15, 01.35 «Спецкор»
18.50, 02.05 «Джедаи»
19.25 Т/с «Звонарь»
20.20 Т/с «Ментовские войны. Харьков»
22.15, 23.55 Т/с «Кости-8»
02.35 «Облом.UA.»

04.30 «102. Полиция»
05.10 «Злоумышленники»

П'ЯТНИЦЯ, 15 січня
UA: перший
06.00, 06.00, 10.55, 03.35 Ене-іда
06.30 М/ф «Курча в клітин-ночку»
06.40 М/ф «Як козаки нарече-них виручали»
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, 01.30, 02.45 Суспільна студія
09.30, 00.15 Т/с «Гранд готель»
11.25 Телепродаж
15.10, 21.35, 23.35, 02.40, 05.50 Спорт
15.25 Біатлон. Кубок світу. VI етап. Естафета 4х7,5 км, чоловіки
16.50 Д/ц «Дикі тварини»
17.25 Перша шпальта
18.55 Д/ц «Світ дикої природи»
19.55, 21.45 Д/ц «Боротьба за виживання»
20.25 Д/с «Дика прогулянка»
22.10 Д/с «Світ дивовижних тварин»
23.45 Д/ц «Супер-чуття»
04.25 Країна пісень

1+1
05.00 «Світське життя. 2020»
05.50, 09.25 «Життя відомих людей»
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 16.45, 19.30 ТСН
11.15 Х/ф «Бетховен 3»
13.05 Х/ф «Бетховен 4»
14.55 Х/ф «Бетховен 5»
17.10 Т/с «Жінка»
20.15, 21.50, 23.20 «Ліга сміху»
01.00 Х/ф «Річчя Річер»
03.10 Х/ф «Співучасник»

1+1
05.00 «Світське життя. 2020»
05.50, 09.25 «Життя відомих людей»
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 16.45, 19.30 ТСН
11.15 Х/ф «Бетховен 3»
13.05 Х/ф «Бетховен 4»
14.55 Х/ф «Бетховен 5»
17.10 Т/с «Жінка»
20.15, 21.50, 23.20 «Ліга сміху»
01.00 Х/ф «Річчя Річер»
03.10 Х/ф «Співучасник»

ІНТЕР
05.25, 23.10 «Слідство вели... з Леонідом Канівським»
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 «Квартира невинних»
14.40, 15.35, 00.55 «Речдок»
16.30 «Речдок. Особливий випадок»
18.00, 01.50 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорожі»
21.00 Х/ф «Сутичка»
03.20 «Чекай на мене. Україна»
04.45 «Телемагазин»

ICTV
04.10 Скарб нації
04.20 Еврика!
04.25 Служба розшуку дітей
04.30, 00.45 Факти
04.50 Т/с «Відділ 44»
05.35 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм
10.05, 20.10 Дизель-шоу
11.50, 13.15, 01.10 Т/с «Вижити за будь-яку ціну»
12.45, 15.45 Факти. День
13.30 Скетч-шоу «На трьох»
14.00 Х/ф «Ультрафіолет»
15.40, 16.15 Х/ф «Людина-павук-3: Ворог у тіні»
18.45 Факти. Вечір
22.45 Скетч-шоу «На трьох-9»
16+ Прем'єра
23.45 Скетч-шоу «На трьох-8»
02.20 Я зняв!

СТБ
05.15 Т/с «Коли ми вдома»
05.25 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»

07.15 «Битва екстрасенсів»
15.25, 17.50 Т/с «Сліпа»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
20.20, 22.25 Т/с «Кохання. Побічний ефект»
00.50 Т/с «Анна — детектив»

НОВИЙ КАНАЛ
06.00, 07.15 Kids» Time
06.05 М/с «Том і Джеррі»
07.20 Орел і решка
08.20, 01.00 Варьяти
10.00 Х/ф «Незвичайні приго-ди Адель Блан-Сек»
12.30 Діти проти зірок
14.00 Суперінтуїція
17.00 Х/ф «Страшилки»
19.10 Х/ф «Темна вежа»
21.00 Х/ф «Час відьом»
23.00 Х/ф «Залізний рацарь 2»
02.45 Служба розшуку дітей
02.50 Зона ночі

TET
06.00 TET Мультиранок
08.15, 09.15, 10.15, 11.15, 18.15, 19.45, 21.15, 22.15, 23.15 Одно-го разу під Полтавою
08.45, 19.15, 20.45 Сімейка У
09.45, 22.45 Країна У. Новий рік
10.45, 18.45, 20.15, 21.45 Тань-ка і Володька
11.45, 23.45 Казки У
12.15 М/ф «У пошуках Немо»
14.00, 16.15, 02.15 Паня-ка-селянка
15.00, 17.15 4 весілля
00.15 Країна У
01.15 Рятівники
03.45 Віталька
05.50 Корисні підказки

2+2
06.00 «Джедаи 2019»
06.25 Х/ф «Галактика Юрско-го періода»
07.55 Х/ф «Юрский город»
09.40 Х/ф «Безумный мир»
11.10 Х/ф «Кон експресс»
12.55 «Затерянный мир»
18.15, 02.35 «Спецкор»
18.50, 03.05 «Джедаи»
19.25 Х/ф «Принц»
21.10 Х/ф «Заложниця 3»
23.10 Х/ф «Уцелевший»
00.55 Х/ф «Страж Вселен-ной»
03.35 «Облом.UA.»
04.05 «Совершенно секрет-но-2017»
04.30 «102. Полиция»
05.10 «Злоумышленники»

СУБОТА, 16 січня

UA: перший
06.00, 06.00, 10.55, 03.35 Ене-іда
06.30 М/ф «Кульбаба — Тов-сті Шоки»
06.40 М/ф «Як козаки інопла-нетян зустрічали»
06.50 М/ф «Козлик та його горе»
07.00, 08.00, 09.00, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 23.30, 02.15, 05.25 Новини
07.05, 08.05, 09.05, 12.00, 13.10, 18.20, 01.30, 02.45 Суспільна студія
09.30 Т/с «Гранд готель»
11.25 Телепродаж
15.10, 21.35, 23.55, 02.40, 05.50 Спорт
15.20, 00.00 Погода
15.40 Біатлон. Кубок світу. VI етап. Естафета 4х6 км, жінки
17.00 Д/ц «Дикі тварини»
18.55 Д/ц «Світ дикої природи»
19.55 Д/ц «Боротьба за ви-живання»
20.25 Д/с «Дика прогулянка»
21.45 Х/ф «Поки ти ходив на побачення»
00.10 Д/ф «З України до Голлівуду»
04.25 Д/ф «Висота 307.5»

1+1
05.05, 19.30 ТСН
05.50, 07.00 «Життя відомих людей»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
10.00 «Світ навиворіт»

18.30, 20.15 «Вечірній квартал»
21.15 «Жіночий квартал»
23.10, 00.10 «Світське життя»
01.10, 02.25, 03.45 «Ліга сміху»

ІНТЕР
05.15 Х/ф «Чотири нуль на користь Тетянки»
06.50 Х/ф «Том Сойер»
09.00 «Готуємо разом. Домашня кухня»
10.00 «Корисна програма»
11.00 Х/ф «Кортик»
15.15 Х/ф «Весілля в Малинівці»
17.10, 20.30 Т/с «Ії чоловіки»
20.00, 02.30 «Подорожі»
22.15 «Концерт Олени Васенги»
00.50 Х/ф «Він, вона і я»
03.00 «Орел і Решка. Шопінг»
04.20 «Орел і решка. Дива світу»

ICTV
05.10 Скарб нації
05.15 Еврика!
05.25 Факти
05.50 Т/с «Коли на роботі»
07.50 Скетч-шоу «На трьох»
10.05, 13.00 Т/с «Нюхач»
12.45 Факти. День
13.50 Х/ф «Нова людина-па-вук»
16.10 Х/ф «Нова людина-па-вук-2: Висока напруга»
18.45 Факти. Вечір
19.10 Х/ф «Черепашки-нін-дзя-2»

ТЕРНОПОЛЯНИН МІНЯЄ ЧЕРВОНУ СКРІПКУ НА ЛОР-КЛІНІКУ

Ідеї ■ Студент-медик Віктор Гунька з Тернополя вже обміняв червону скріпку на сертифікат від Дмитра Монатика. Але не це його головна ціль. Хлопець вирішив зробити неможливе та отримати власну клініку завдяки наполегливості та маленькому канцелярському предметові

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

Спочатку скріпку Віктор обміняв на подарункове мило, далі отримав бильярдний м'ячик, який згодом поміняв на напій. Його віддав за дві скляні вітрини. А їх виміняв на одноденний відпочинок в Карпатах. Потім півтвірку міняв на навушники Air pods і вже потім їх — на сертифікат від Дмитра Монатика.

— Цю ідею перебрав у відомого канадського блогера Кайла Макдональда, який за 14 обмінів, замість червоної скріпки, отримав двоповерховий будинок. Мені завжди подобалось переглядати

мотиваційні відео, про людей, які чогось досягли у житті. Серед таких історій була історія чоловіка, який продавав повітря в банках, інший сказав, що він — власник космосу та «продавав» зіркам землю на інших планетах. Там я побачив історію з обмінами. І вирішив спробувати, — каже Віктор.

«ПЛАНИ ЗМІНИВ КАРАНТИН»

Перший обмін Віктор зробив у вересні 2019-го і планував кожен крок робити бодай раз у місяць. І спочатку усе вдавалось навіть швидше. А вже через пів року життя усіх змінив карантин. — Крайній обмін я зробив вже



За сім обмінів Віктор отримав замість скріпки сертифікат від зірки, а далі вирішив одразу зробити фінішний обмін



Віктор Гунька з Дмитром Монатиком. Навіть знаменитості приєднуються до ініціатив

в такий час, коли все було робити легше, ніж на початку. Адже вже багато хто знав про ці обміни, ЗМІ публікували мою історію, багато людей мене підтримували. Але тут стався найнеочікуваніший поворот — карантин. І наступні шість місяців було не до обмінів. Та й мені теж... — говорить Віктор.

Але хлопець не здався, не зважаючи навіть на таку складну ситуацію. І навіть навпаки — вирішив діяти «серйозніше».

— Я вирішив ризикнути і запропонувати багатьом компаніям зробити фінішний обмін і разом з тим встановити рекорд Гіннеса, — продовжує хлопець. — Із тих обмінів, які я зробив, я виніс найцінніше — досвід, і зараз мені вже нічого не страшно. Тому я вирішив запропонувати відомим та великим компаніям втілити мою мрію. Суть в тому, що сертифікат компанія міняє на «сирий» кабінет або квартиру, де має бути моя клініка. Натомість я підписую договір, у якому зобов'язують

за рік облаштувати його та передати у функціонування.

ЯК НЕ ЗДАВАТИСЯ ПІСЛЯ ВІДМОВ

Розпочинав проєкт Віктор у Тернополі. Зараз він живе у Києві та є інтерном в одній зі столичних клінік. Тому і лор-кабінет він планує відкрити там.

«Я готовий почути сто разів відмову, двісті, тисячу, але та людина, яка допоможе мені, обов'язково знайдеться»

— Я зробив доволі багато спроб і отримав відмови. Чимало людей можуть подумати, що це дуже просто: обміняти скріпку на мрію, але це насправді не так. Тому я вирішив розповідати про кожну з відмов і те, як я з ними справляюсь, — каже Віктор Гунька. — Насправді дуже важко свою

пропозицію навіть донести до керівників компаній.

Ми запитали хлопця, скільки пропозицій ще він готовий зробити, аби досягти мети? Відповідь надихає.

— Мені важливий результат. Я не готовий десять років міняти, бо за цей час можу піти іншим шляхом, — говорить він. — Загалом планую свою мрію здійснити. У мене вибору нема, адже на півдорозі я здаватись не звик. Один вчений дев'ять тисяч разів намагався створити лампочку, і у нього вийшло лише на дев'ять тисяч перший раз. Я готовий почути сто разів відмову, двісті, тисячу, але та людина, яка допоможе мені, обов'язково знайдеться.

Тим, хто отримує багато відмов, співрозмовник радить не зважати, якщо їх сто, не зважати, коли їх двісті-триста, коли їх п'ятсот. Але задуматись про те, щоб зробити ще п'ятсот. Про все інше обіцяв розповісти читачам «RIA плюс» вже після того, як отримає омріяний ключ.

РЕКЛАМА

Все для дому

Гарячі ціни тижня
(з 13.01.2021 по 19.01.2021)

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

Гороскоп на січень 2021 року

ОВЕН На початку січня можливі несподівані повороти у взаєминах. Це період внутрішніх перетворень, спектр яких широкий — від відсутності рівноваги до прагнення до стабільності й навпаки, що вводить партнера в подив. Велика частина січня — більш спокійна, швидше завдяки тому, що після попередніх кількох місяців приходить визначення в особистому житті. Ваш управитель — Марс, на два місяці увійшов у знак свого вигнання, стосунки ви зможете зберегти, якщо віддасте першість партнеру.

ТЕЛЕЦЬ Особиста чарівність і фізична привабливість виділяють вас на тлі інших і роблять цікавим для оточення. Причому, інші люди знаходять вас більш привабливим і чарівним, ніж ви відчуваєте самі. Без особливих зусиль в цей період ви будете оточені красою і гармонією. Партнери та інші союзники, можливо, навіть колишні кохані, зможуть надати вам підтримку. Це вдалий період для серйозних розмов з партнером, планування подальших взаємин або ж їхнього завершення.

БЛИЗНЮКИ Час реалізації своїх планів у реальному житті, особливо це стосується особистих взаємин. Легко вирішуйте свої любовні проблеми, знаходите радість і задоволення в коханні. Заоханість сприяє творчому натхненню. Ви купите шарм, чарівність, стаєте навіть зовні красивішими. Чуттєва сторона життя стає більш помітною. Вас тягне до найбільш яскравого, блискучого, першокласного, але все ж слід правильно зважати свої можливості й бажання.

РАК У цей час романтика стане невід'ємною частиною вашого життя. Представники протилежної статі прагнуть справити на вас враження, завоювати вашу увагу. Однак вам це не завжди буде подобатися. Цілком вірогідна поява настирного шанувальника або шанувальниці, дії яких можуть принести вам певні складнощі в усталених взаєминах. Але цього можна уникнути, якщо стримано реагувати на знаки уваги і не давати необдумані обіцянки.

ЛЕВ Ви активні у спілкуванні, в утвердженні власної думки і досягненні цілей у любовних стосунках. З другого тижня місяця з'являється напруга в особистих і сімейних стосунках. Роздратування й агресивність, критика можуть призвести до охолодження почуттів з боку партнера. Проявляйте ініціативу, але обережно, бо цілком імовірно конфліктні ситуації з вашої вини, результатом яких буде завершення взаємин.

ДИВА Відчуття щастя, успіху. Період сприятливий для початку спільного проживання з партнером, сімейних торжеств, поясень, заручин, одруження. Підвищені вимоги до партнера стануть джерелом проблем і неприємностей. Самотні представники цього знаку зодіаку зможуть зустріти романтичного партнера, але намагайтеся підтримувати соціальні стосунки, бувати на різних заходах, ходити в гості й запрошувати до себе знайомих і друзів.

ТЕРЕЗИ Активна участь у вашому особистому житті інших людей призводить до неприємностей у романтичних і сімейних взаєминах. Якийсь приклад благополучної пари може призвести до розчарування у почуттях: своїх чи партнера. Січень несприятливий для сімейних урочистостей, заручин, одруження, а також планування спільного бізнесу, спільної справи з коханою людиною. Якщо хочете зберегти взаєморозуміння з партнером, не розповідайте про особливості ваших взаємин рідним і друзям.

СКОРПІОН Будьте обережні під час нових знайомств, не реагуйте на лестощі. Розцінюйте компліменти як бажання здійснити на вас вплив. Скориставшись увагою до вас з боку інших людей, ви зможете зацікавити оточення, привернути їх до співпраці. Службові романи дуже вірогідні в цей період, призведуть вони до шлюбу чи ні, не настільки важливо. Романтичний зв'язок буде корисний обом, дозволить зміцнити партнерський союз, завдяки душевній близькості або навпаки.

СТРЕЛЕЦЬ Сприятливий період для вирішення питань у любовних взаєминах. А можливо, гармонійний душевний стан у вас викличе люди і ситуації, з якими ви стикнетеся. Можлива зустріч з романтичним партнером, але щоб стосунки розвивалися гармонійно, не квапте події. Нинішні обставини можуть привести до залучення суперника чи суперниці, тому будьте пильні. Водночас, необгрунтовані ревності можуть спричинити розставання.

КОЗЕРІГ Ви відчуєте прихильність ваших рідних і коханих, хоча заздрисники в цей період можуть зіпсувати вам настрій. Як би там не було, ваша кохана людина, напевно, буде налаштована на ту ж саму хвилю, що й ви. Спільна діяльність, відпочинок, участь у культурних і розважальних заходах, поїздки зближують вас — ви зможете відкрити нові межі ваших взаємин. Обставини складаються якнайкраще для того, щоб самотні Козероги зустріли романтичного партнера, близьку за духом людину.

ВОДОЛІЙ Ви активні в спілкуванні, в утвердженні власної думки та вираженні своїх інтересів. Спрямуйте свою активність і підприємливість у мирне русло, уникайте конфліктів і претензій до партнера. Займіться спортом або активним відпочинком з членами сім'ї або коханою людиною, грайтеся з дітьми, розвивайте їх. І ви відчуєте, як міцніють і розкривають нові грані ваші стосунки. Розкажіть про свої захоплення та інтереси коханій людині — ви отримаєте справжнє задоволення й позитивні результати від занять хобі.

РИБИ Ви можете відчувати, що особисті взаємини тонуть у повсякденній рутині, пора внести зміни у ваші повсякденні справи. Менше говоріть, тому що від слів самі проблеми — вони тільки заплутують і часто йдуть врозріз із тим, що ви з партнером відчуваєте одне до одного або намагаєтеся сказати. Соціальна активність помітно зростає, але ви повинні уникати проявів агресивності або невдоволення щодо коханих і рідних людей.

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

АНЕКДОТИ

Щось у мене гроші не тримаються. Може, прикріплювати не вмію?

— Давай дитину заведемо?

— Може краще собаку?

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

— Трясця, ти ж помер.

— Розумієш, потрапив на небеса, а там покладали на одну чашу всі мої добрі справи, а на іншу всі погані. І їх виявилось порівну. І в пекло не можна, і в рай не можна. Ось і відпустили, щоб зробив який-небудь вчинок.

— Ти, звичайно ж, збираєшся зробити щось хороше?

— Знаєш, я збираюся років 50 взагалі нічого не робити.

У холодильників є така властивість — притягувати магніти. Моя дружина, схоже, магніт...

Був я в Колорадо. Немає там ніяких жуків на картоплі. Спеціально дивився.

Прокинувся і тут же вийшов із зони комфорту.

Ніхто тебе так не розуміє як жінка, яка мріє увести тебе з сім'ї.

Погода у Тернополі

Gismeteo

ГІСМЕТЕО

Synoptik

СИНОПТИК

СЕРЕДА,
13 СІЧНЯ

-2°C 0°C

-2°C -1°C

ЧЕТВЕР,
14 СІЧНЯ

-7°C -1°C

-4°C -2°C

П'ЯТНИЦЯ,
15 СІЧНЯ

-14°C -9°C

-9°C -6°C

СУБОТА,
16 СІЧНЯ

-15°C -13°C

-13°C -11°C

НЕДІЛЯ,
17 СІЧНЯ

-17°C -12°C

-15°C -8°C

ПОНЕДІЛОК,
18 СІЧНЯ

-19°C -10°C

-13°C -7°C

ВІВТОРОК,
19 СІЧНЯ

-14°C -6°C

-12°C -4°C

COVID-19: ДОСТАВЛЯЄМО НОВИНИ БЕЗПЕЧНО



1 Газету друкуємо автоматизованою машиною, не торкаючись її руками



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



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



4 Газету можна придбати і у продуктових магазинах

Оформлюй передплату за телефоном (097) 87 99 611