



**ДЕ НАЙДЕШЕВШЕ?
ОГЛЯД СУПЕРМАРКЕТІВ**

с. 4



СЕРЕДА
13 жовтня 2021

№41 (1562)



**РОЗКВІТ І ЗАНЕПАД
ЛАМПОВОГО**

с. 11



Газета є членом Всесвітньої Газетної Асоціації

20MINUT.UA

«ПОХОВАЛИ МАМУ, НІБИ СИРІТКУ» ЯК ХОРОНЯТЬ ПОМЕРЛИХ ВІД КОРОНАВІРУСУ

- Поговорили з вінничанкою, чию маму поховали у спецпакеті-мішку та закритій домовині
- Побували на міському кладовищі, де облаштовані спеціальні квартали для померлих від COVID-19
- Дізналися, як тепер проводять розтин у морзі, а також, як пандемія вплинула на чин поховання

с. 6



На Сабарівському цвинтарі є два окремі квартали, де ховають вінничан, які померли від коронавірусу. Якщо пандемія не вщухне, таких кварталів буде більше

РЕКЛАМА

ДП «Вінницястандартметрологія» є єдиним державним виконавцем робіт з ПОВІРКИ ЛІЧИЛЬНИКІВ ВОДИ НА ДОМУ у Вінницькій області.

УВАГА! Свідцтво про повірку лічильників води на дому повинно мати захисний голографічний елемент

ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ПОВІРКИ ВАМ ПОВИННІ У ТОЙ ЖЕ ДЕНЬ ВИДАТИ:

- Свідцтво про повірку із захисним голографічним елементом;
- Фіскальний чек про оплату послуги.

Ці документи засвідчують, що робота проведена відповідно до чинного законодавства України.

БУДЬТЕ УВАЖНІ! Роботи з повірки можуть пропонувати шахраї! НЕ ДАЙТЕ СЕБЕ ОШУКАТИ!

Заявку на повірку Ви можете оформити он-лайн на сайті ДП «Вінницястандартметрологія» - <http://www.sertifcentr.vinnica.ua/>, або за телефонами: стаціонарний **50-81-19** та мобільний **(067) 496-67-15**

Передплати газету RIA онлайн на сайті Укрпошти

Швидко та без черг
Сплачує картою або за реквізитами

peredplata.ukrposhta.ua

УКРПОШТА
ГОЛОВНИЙ ПОДІЛ ВІННИЦІ

RIA

АГРО МЕХАНІКА ПОПУЛЯРНІ МОДЕЛІ КВАДРОЦИКЛІВ У ВІННИЦІ

м. Вінниця, вул Привокзальна, 9ж (068) 559-85-85 (095) 559-85-85

MIKILON HARDY 200L	FORTE SP170	SPARK SP125-7
Об'єм двигуна 177 см³	Об'єм двигуна 150 см³	Об'єм двигуна 125 см³
Коробка передач Автоматична, варіатор і реверс F-N-R	Коробка передач Автоматична, варіатор і реверс F-N-R	Коробка передач Автоматична, варіатор і реверс F-N-R
Макс. швидкість 65 км/год	Макс. швидкість 60 км/год	Макс. швидкість 55 км/год
від 65 000 грн	від 45 000 грн	від 32 000 грн

КРЕДИТ • ДОСТАВКА ПО УКРАЇНІ • ГАРАНТІЯ WWW.AM.UA

Затишна Фазенда

ДОСТУПНІ КВАРТИРИ

В ПЕРЕДМІСТІ ВІННИЦІ ВІД ЗАБУДОВНИКА **12200** грн/м²

тел. (096) 000-05-03 (093) 000-05-03

ДУМКА

**ВОЛОДИМИР
 ГЕВКО**
 БЛОГЕР

Де якість?

Іноді я думаю над тим, як би виглядали соцмережі, якби вони були такі як є, але письмо залишилось машинним. Такий собі машинописний кібер-панк.

Чи стали б люди так легковажно розкидатись словами і реченнями, якщо кожне з них доводилось би буквально впечатувати в екран. І як воно було — жити в часи, коли пальці не встигають за думкою. І думку доводилось тримати на повідку, поки пальці додруковують попередню. Але за той час припнута думка встигла випасти навколо себе траву і підрости трохи. І текст від того тільки вигравав.

З текстами як і з фотографією — цифрова ера дозволила множити копії мільярдами тиражами, але якість продукту не зросла. Кількість фотографій зростає, але кількість фотографій незмінна, а може навіть і менша, бо фотосправа стала попсовим заняттям. Програми виставляють за тебе кольори і фокус, кадрують і фільтрують. Але те, що у фотографії найважливіше — композиція, мистецтво кадру та ідея — залишилися в руках людей з руками.

Більшість глибоких і крутих текстів написані ручками і олівцями, і накопані на механічних друкарських машинках. Не те, щоб я був прихильником аналогового світу і луддитом, але мені виглядає на те, що технічна недосконалість тих машинок якраз грала на руку пишучим і своїми повільними швидкостями набору чудесно втрапляла у такт хорошого вдумливого письма.

НА РОЗУМНИХ ЗУПИНКАХ ВИДНО НЕ ЛИШЕ РОЗКЛАД

Новація ■ На півсотні зупинок громадського транспорту почали показувати відео про Вінницю, а також соціальну рекламу. Ми подивилися, чи звертають увагу на це містяни



МИХАЙЛО
 КУРДЮКОВ,
 RIA, (095)1039671

Наприкінці минулого року у Вінниці почали встановлювати розумні зупинки — табло, на якому можна подивитися, коли точно і який саме транспорт прибуде найближчим часом до місця, де ви знаходитесь. На сьогодні у різних мікрорайонах міста таких зупинок налічується 50. Наступного року мають встановити ще 20.

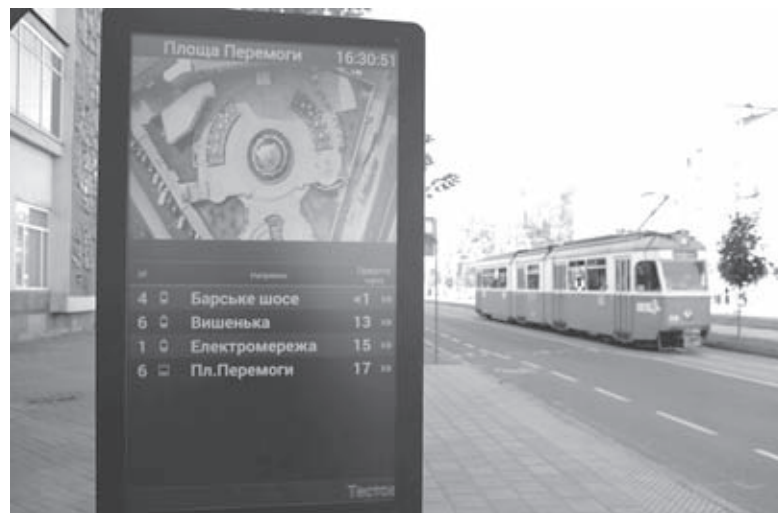
Окрім розкладу транспорту нещодавно на зупинках почали показувати й відео. Воно триває по кілька хвилин, потім повторюється. У них можна побачити, як нашим містом прогулюються хлопець із дівчиною. Пара відвідує кафе, популярні площі, музеї, міні-Вінницю і гуляють

центральною вулицями. Також у відео показують вінницькі трамваї, Вежу, будівлю ОДА та колишнього готелю «Савой». Усе це демонструється без звуку.

Крім того, на зупинках показують й соціальну рекламу. Наразі там два відео. Одне про чисте повітря з цікавими фактами про кисень. Друге про тютюновий дим. У ньому, зокрема, йдеться про те, що в Україні заборонено палити біля зупинок громадського транспорту. Втім, це мало кого зупиняє.

Ми побували на трьох розумних зупинках і подивилися, як вінничани реагують на появу відео. Виявилось, що більшість не звертають на нього ніякої уваги. Люди підходять на кілька секунд, аби подивитися, коли буде їх транспорт, а потім йдуть ближче до місця його зупинки.

Одним із тих, хто дивився відео



У Вінниці 50 розумних зупинок. Віднедавна крім розкладу транспорту на них крутять відео про наше місто та соцрекламу

на зупинці, був пан Валентин. Літній чоловік живе в одному із сіл у Вінницькій області, до міста приїздить кілька разів на рік. Раніше такого, каже дідусь, ніколи не бачив.

— Як не приїду до Вінниці, то бачу якісь нововведення тут у вас. Минулого року якось був, то готівку не захотіли приймати. Ще одного разу бачив тролейбуси гарні, новенькі такі. Тепер ці «телевізори» поставили, — ділиться враженнями Валентин. — Цікаво мені дивитися на них, але чомусь короткі дуже відео. Може б вже фільм якийсь крутити почали, — сміється.

Інший пасажир, який в той самий час підійшов до нас, сказав, що замість «красивої картинки» про Вінницю потрібно було показувати відео із закликом до вакцинації: «Подивимось, кому яке діло до цих відео буде, коли нас новою хвилею вірусу накриє».

На зупинці на Старому Місті ми поговорили з двома жителями мікрорайону, які чекали на свої маршрутки. Світлана Дідик розповіла, що на зупинці

завичай слухає аудіокниги або музику, тому рідко відволікається на щось інше.

— Так, я коли підходила, то побачила, що там щось показують, але мені не дуже було цікаво, — зізнається Світлана Дідик. — Ідея, мабуть, хороша, але мені здається, що більшості людей немає діла навіть до розкладу, не говорячи вже про якісь відео. Важко мені уявити тих, кому буде дуже цікаво розглядати ці табло. Тим більше, що там навіть звуку немає.

Інша жителька Старого Міста, Юлія, говорить, що їй навпаки подобається новація. На її думку, красиві відео про місто та соцреклама про шкоду від паління ще нікому не нашкодили.

— Не розумію людей, які палять прямо на зупинках. У нас це відбувається постійно. Чому я маю цим дихати? Невже важко відійти і палити десь подалі? Може ці відео хоч якось вплинуть на цих нахаб, — обурюється Юлія. — З іншого боку, завжди приємно дивитися на нашу красиву Вінницю, що наживо, що на відео.

Перший проєкційний перехід

Наше місто стало першим в Україні, де з'явився проєкційний пішохідний перехід. Він знаходиться навпроти одного зі входів до парку імені Леонтовича з боку Магістратської. Для пішоходів це виглядає, як простий перехід, який підсвічується в темну пору доби. Однак водії, які в темряві наближаються до такого переходу, ще здалеку можуть бачити відблиски пішоходів, які його перетинають, себто бачити їх рух.

Завдяки такому ефекту водії матимуть більше часу, щоб зреагувати

та загальмувати. Тим більше, що в нічний час на Магістратській авто нерідко перевищують швидкість. Вдень, до слова, ця диво-«зебра» цілком звичайного вигляду. Дія LED підсвітки помітна лише після настання темряви. Виглядає це так, що на фарбовані смуги переходу проєктується червоно-біле світло з двох проєкторів, що над ним закріплені.

Навіть у темну пору доби проєкція працює не весь час. Передбачений спеціальний датчик, який реагує на наближення людей.

МИ ЗАПИТАЛИ ВІННИЧАН

Як ви ставитеся до того, що дітей можуть залучати до фізичної праці у школі?

Щосереді ми публікуємо коментарі вінничан щодо актуальних подій міста. Раніше ми опитували людей на вулиці, зараз проводимо таке опитування на сторінці у Фейсбучі. Ми дотримуємось карантину і радимо для вашої ж безпеки без особливих потреб не виходити з дому



IRINA MERZHIYEVSKA

Єдина робота дитини у школі — це навчатись! А прибирати я її вдома навчаю! У школі прибирати повинні наймані працівники.



NATALIJ BYALKOVSKA

Як клас прибрати після себе, то важко, на клумбі бур'ян прополоти — непосильно. А пиво смоктати біля магазину — посильно!



KOSTIA BORBOLYK

Прибирання в класі, догляда за рослинами, чергування в їдальні та на коридорах під час перерви — це нормально.



ЮЛІЯ СИБАЄВА

У нас діти прибирають і нічого тут неправомірного не бачу, якщо в телефоні розбираються, то і віник не завадить.



АННА СИНГХ

Я не проти. За умови, що прибирають свою аудиторію, роблять це добровільно, вчитель обговорює це з батьками та дітьми.



БАТЬКІВЩИНА

Привітання Юлії Тимошенко та Олега Мейдича зі святом Покрови Пресвятої Богородиці та Днем захисників й захисниць України

Свято Покрови Пресвятої Богородиці для нашої культурної традиції є особливим і завжди шанувалося українцями. Це свято осені, свято нового врожаю й достатку, коли природа дбайливо вкриває натружену землю поживним листям для зимового відпочинку.

У козацькому пантеоні урочистостей Покрова – на першому місці, адже українські козаки вважали це свято найзначнішою й найвеличнішою урочистістю року. За легендою Пресвята Богородиця захистила військо, вкривши людей покровою від ворога. Отже не випадково, що саме на Покрову відзначали День Українського козацтва, а тепер святкують День захисників й захисниць України, адже Богородиця є покровителькою й Українського війська.

Сьогодні ми вітаємо наших воїнів, наших захисників. Ми дякуємо нашим кращим синам і дочкам за те, що вберегли Україну, захистили Батьківщину від ворога. За те, що й сьогодні вони мужньо й героїчно боронять нашу Вітчизну!

Дякуємо вам, наші герої! Дякуємо за наш спокій, за мир, за честь, за гідність. Хай береже вас Бог і свята Покрова!

Хай Господь береже Україну!



Дякуємо захисникам і захисницям!



Юлія Тимошенко
Олег Мейдич

ДЕ НАЙДЕШЕВШЕ? ПЕРЕВІРИЛИ СУПЕРМАРКЕТИ ВІННИЦІ

Огляд ■ Ми відвідали дев'ять популярних вінницьких супермаркетів зі списком покупок. Зібрали їх у кошик та порахували, у скільки він обійшовся. Так ми з'ясували, який з супермаркетів найдешевший. Утім не стверджуємо, що він ідеальний. Про всі переваги та недоліки — читайте у матеріалі



НАТАЛІЯ КОРПАН,
RIA, (097)1448132

Відсутність черг, ідеально викладені товари, якісні продукти за дешевими цінами та привітний персонал — такий вигляд має ідеальний супермаркет у нашій уяві. Чи існують такі у Вінниці? Ми пройшлися вінницькими магазинами, порівнюючи ціни.

Усім відомо, що для менш витратних покупок краще приходити у супермаркет зі списком. Ми так і зробили.

Перед тим, як відправитися у тріп маркетами — готуємо перелік необхідних нам продуктів. Ось який він має вигляд:

- батон
- молоко
- цукор
- гречка (1 кг)
- картопля (1 кг)
- борошно
- куряче філе (1 кг)
- плитка чорного шоколаду
- лимон
- чай (25 пакетиків)
- яйця (10 штук)

Для нашого аналізу ми обрали супермаркети, які користуються популярністю серед вінничан.

ЯК ПРОВІДИЛИ ПОРІВНЯННЯ?

Ми відвідали магазини Вінниці, шукаючи найдешевші товари з нашого списку. Ціни виявилися порівнювати складно, оскільки останні змінюються швидко. Крім того, не у всіх магазинах є товари однакової місткості фасування. А деяких з нашого списку й взагалі — немає.

Як визначали набір товарів? Обрали найнеобхідніші, на нашу думку. Звісно, це не всі необхідні продукти для виживання. Але для порівняння цін — нам це не стільки важливо.

Акційні ціни ми не враховували, адже таке ціноутворення є не завжди чесним, і «червоні цінники» можуть бути лише маніпуляцією. Тож обирали найдешевші товари з наявних у магазині.

Деякі супермаркети, як то «Грош», «Екомаркет», «Сіль-

по» та «АТБ», мають можливість онлайн-замовлення, тож всі ціни на продукти можна побачити в онлайні.

З теоретичною частиною розібралися — тепер за покупками.

«ГРОШ»

Цих супермаркетів є багато у Вінниці, майже, у всіх мікрорайонах міста можна їх зустріти. Цей магазин користується популярністю серед вінничан, і добре знааний.

Вже перший плюс, який ми помітили — це можливість доставки та онлайн-замовлення. Це може скоротити час ваших покупок, адже по суті збирати товари у кошик для вас буде працівник магазину. Коштує таке задоволення — 50 гривень.

У цьому супермаркеті виявилися відносно недорогі яйця,

Акційні ціни ми не враховували, адже таке ціноутворення є не завжди чесним, і «червоні цінники» можуть бути лише маніпуляцією

борошно та батон. Але от ціна на куряче філе трішки «кусається», у порівнянні з іншими маркетами. А оскільки вартість кілограма курятини понад сто гривень, то це суттєво змінює загальну суму в чеку.

«СІЛЬПО»

Продовжимо походи по онлайн-супермаркетах, у цього магазину теж є така можливість. До того ж, зручний інтерфейс дає змогу відсортувати товари за багатьма показниками. До прикладу, обрати товари без глютену чи без цукру.

Дорогою у цьому магазині виявилася картопля, адже, у день нашого аналізу, була можливість купити її лише миту. А це суттєво підвищує загальну суму в чеку.

Натомість шоколадку можна знайти у «Сільпо» дешево, і їх асортимент широкий. Молоко

	Сільпо	АТБ	ГРОШ	ФУНДУК	ЕКО MARKET	Т	OSNOVA	EUROSPAR	Варшава
Батон	12,50	14,20	14,80	15,90	15,15	20	14	15	16,70
Молоко	20,40	19,30	21,60	22,50	21,90	23,50	23	23,80	26
Цукор	27,60	27,10	34,60	27	25,90	28,20	26,50	31,80	26,70
Гречка	45,40	39,10	39,80	42,50	55,40	40	50,50	43,90	42,20
Картопля	16	8,39	8	8,50	8,90	7,90	7,90	7,55	8,50
Борошно	19,40	12,30	13,99	14,75	18,40	16	14	17,20	11,90
Куряче філе	124	140	155	116,50	120	110	134,50	131	-----
Лимон	47	37	41	42	37,99	49,50	50	48,90	50
Шоколад	14,99	18,30	19,60	18	20,85	22,50	23,50	22	22,30
Чай	24,40	16,90	24,40	16,80	18,90	22,50	17,50	18,80	18,40
Яйця	32,69	28,90	28	26,50	28,90	22,50	30	27,80	29,90

теж можна знайти недороге, оскільки у цьому супермаркеті є власна торгова марка «Повна чаша».

«АТБ»

Цей супермаркет відомий завдяки своїй торгівій марці «Своя лінія», ціни на їхню продукцію нижчі за середні на ринку. Ми не можемо коментувати їхню якість, але популярністю вони користуються.

Завдяки своїй лінії продуктів у цьому магазині ми знайшли дешеве молоко, борошно, чай. Останній ми, до слова, вибрали чорний. А, якщо дивитися на фруктовий, то у цьому супермаркеті можна знайти його майже за безцінь.

Онлайн доставка у «АТБ» також є. Існує можливість самовивозу з магазину та адресна доставка, ціна якої залежить від відстані. До трьох кілометрів — 49 гривень, а більше — 80.

«ЕКОМАРКЕТ»

Офіційний слоган цієї компанії «ЕКО маркет» — економний супермаркет! Ціни на куряче філе ввійшли у ТОП-3 найдешевших з нашого переліку магазинів. Вартість молока — помірна, а лимонів — майже найдешевша. Гречка виявилася дорогою, і це змінило загальну суму в чеку.

У магазину теж є можливість робити покупки в онлайні. Магазин має власну торгову марку — «Перший ряд».

«ФУНДУК»

Цей магазин починає «розростатися» у нашому місті. Про нього багато хто не чув, але, ті, хто чув, говорять про низькі ціни. Ми перевірили це. У магазині є багато «червоних» цінників, але на них ми увагу не звертаємо.

Філе у магазині — дешево, а от асортименту борошна особливого немає. Пофасоване лише у два кілограми. Ціни на всі інші продукти з нашого списку у цьому маркеті — помірні, тож загальний чек виходить хороший.

«ЄВРОСПАР»

Цей магазин на Вишеньці славиться тим, що відкрився згідно з європейськими стандартами. Ціни тут середні. Батон ми знайшли дешевий, молоко і гречку теж. Натомість лимон та яйця у порівнянні з іншими маркетами — дорогі.

У магазину немає можливості онлайн-покупок.

«ОСНОВА»

Далі поїхали на Київську. Там біля Набережного квар-

талу є цей магазин. Шукаючи необхідні товари, бачимо, що фрукти та овочі у ньому дорогі. Лимон — один з найдорожчих, картопля теж дорога. Батон та борошно можна знайти за помірні ціни.

«ТВОЇ УКРАЇНСЬКІ ТОВАРИ»

Наступний супермаркет теж на Київській. Тут картопля — не дорога, філе також можна знайти за низькою ціною. Гречка теж майже найдешевша, у порівнянні з усіма іншими супермаркетами у нашому списку.

Натомість батон, лимон та молоко — дорогі.

«ВАРШАВА»

Останній, але не за популярністю, магазин у нашому списку. На жаль, ми не можемо додати його до загального рейтингу, адже у супермаркеті, в який ми завітали, не було курячого філе. А його вартість суттєво змінює суму в чеку.

У цьому магазині найдорожчий лимон, натомість недороге борошно та цукор.

Це просто моніторинг

Цей моніторинг не має на меті антиреклами торгових марок, які виявились у нашому списку на останніх позиціях. Чи навпаки реклами для тих, хто отримав першість. Автори чесно показують ціни на

певну продукцію. Звісно, деякі товари, яких немає у нашому переліку, можуть бути дешевші чи навпаки. Крім того, ми не говоримо у цій публікації про якість. Адже, очевидно, що найдешевше — не завжди хороше.

«ВЧИТЕЛЬКО, ВИ ПСУЄТЕ НАМ ЖИТТЯ...» ІСТОРІЇ ДВОХ ПЕДАГОГІВ

Складна професія ■ Якими були учні чверть віку тому і якими вони є нині? Попросили двох вчителів відповісти на це питання. «Раніше учні були більш самостійні і відповідальні. Нині забори в школяра телефон — і він стає безпорадним». Що ще почули у відповідь?



ВІКТОР СКРИПНИК,
RIA, (067) 1079091

Про редакційне завдання — поспілкуватися з двома представниками учителів різних поколінь — журналіст RIA розповів директору школи № 21 Андрію Косміні. Директор запропонував для спілкування двох колег: Ірину Сокруту, яка має педагогічний стаж 25 років, і Юлію Дзіміну, вона три роки тому прийшла у школу після педуніверситету.

Є БАЖАННЯ ЗМІНИТИ СВІТ НА КРАЩЕ, СТАНЬ УЧИТЕЛЕМ

Ірина Сокрута навчає дітей біології, географії, природознавства. Вересень 1995-го пані Ірина пам'ятає у всіх подробицях. День знань, свято першого дзвоника у селі Сокілець колишнього Немирівського району.

Вона вінничанка, але на роботу прибула у сільську школу. Поселилася у бабусі по маминій лінії. Бабуся раніше теж вчителювала. Хата бабусі у сусідньому селі Печора. Сокілець і Печора на різних берегах Південного Бугу. Їх з'єднує міст.

— Додому поверталася з великим букетом квітів, — розповідає пані Ірина. — Та ще й не одним! Трохи стомлена, з натертими ногами від новеньких туфельок на високих підборах...

Молода вчителька несла ще один подарунок. Адміністрація школи подарувала їй керамічний глечик і дві чашечки. При цьому дали напуття: «Щоб з майбутнім чоловіком мали з чого пити мо-

локо». Глечик дотепер зберігся. Вона хотіла стати вчителькою і стала нею. Дотепер про це не пошкодувала жодного разу. Скільки уже чула від чоловіка: «Залишай свою школу...» Дитяча мрія сильніша, не відпускає.

— Якщо у вас є бажання змінити світ на краще, йдіть у педагогічний, — радить своїм учням пані Ірина.

МОЖНА НА «ТИ»?

Після Сокільця Ірина Сокрута продовжила роботу у Вінниці. У 21-й школі вона уже 20 років. Коли порівнює тодішнє покоління і нинішнє, каже, без сумніву, раніше учні виявляли до вчителів більше поваги. І не тільки учні, а й їхні батьки.

— Ми багато часу проводили разом, — говорить вчителька. — У Сокільці і Печорі дуже красива природа. Берег річки був улюбленим місцем і відпочинку, і навіть занять. Бувало, разом купалися, а зимою каталися на саниах. Легко знаходили спільну мову. Я ж не набагато старша була від учнів.

Одного разу на урок хлопчики принесли банку з водою, в якій плавали риби. Так вирішили допомогти мені з наочним матеріалом по темі уроку. Незважаючи на те, що учні не узгодили свої дії з вчителькою, вона не випрошувала їх з класу. Попередила: після уроку всі разом йдемо до річки і випускаємо рибок у воду. «Ура!» кричали на радість.

— Колись діти були більш самостійні, — продовжує пані Ірина. — Принаймні, так мені



Юлія Дзіміна. Зі своїми учнями на екскурсії

здається. Нині батьки багато опікають, намагаються вирішити проблеми своїх чад. Не думають про те, що згодом дитині доведеться самій приймати рішення у складних ситуаціях. І тоді вона буде не готова до цього. Така «послуга» батьків, на мою думку, неправильна.

Лайливі слова колись могли собі дозволити хіба що хлопці. Причому, одиниці. Ті, які погано навчалися. Для дівчаток це вза-

Лайливі слова колись могли собі дозволити хіба що хлопці. Причому, одиниці. Для дівчаток це взагалі було табу. А нині!..

галі було табу. А нині!..

З незвичними запитаннями до неї мало зверталися учні. Пані Ірина пригадує випадок з дівчинкою-семикласницею. Це вже у вінницькій школі. На перерві підійшла і запитала: «А ви вдума теж так гарно одягаєтеся? А їсти ви вмієте готувати?»

— Можна тепер до вас звертатися на «ти»? — запитали її учні. Щоправда, було це уже під час випускного вечора. Звичайно,

дозволила. З деякими з випускників дотепер товаришує. Одна з них навіть стала кумою. Для неї звично, коли на порозі її помешкання раптом з'являються колишні учні з тортом у руках.

БУДЕШ ГРАФИНЕЮ ЗЕМЛІ

— Дуже важливо вчителю правильно вибудувати баланс у стосунках зі своїми учнями, — говорить вчителька. — Нинішні учні інші, вони ніколи не будуть такими, як були їхні попередники 20 чи 25 років тому. Тут нічому дивуватися. Попри все, мені у школі комфортно було тоді, так само комфортно тепер.

Географію пані Гончарук (це дівоче прізвище Ірини Сокрути, — авт.) обрала неспроста. Каже, цей предмет у їхній 10-й школі викладав вчитель-легенда Володимир Картман.

— Якщо обереш географію, будеш графинею усієї Землі, — не раз казав він Ірині Гончарук. — Гео це земля, а від слова «графія» походить слово графиня.

З вдячністю згадує свого вчителя. При цьому уточнює: «Не я одна...»

ВЧИТЕЛІ СТИКАЮТЬСЯ З ВІДВЕРТОЮ НАХАБНІСТЮ

Юлія Дзіміна читає фізику і математику у 5–8 класах. З розмови відчувалося, наскільки вчителька закохана у свою роботу! Зізнається, що щаслива тим, що працює у дружньому колективі.

— Дехто з університетських одногрупниць ділиться зі мною думками про те, що у них у колективах до молодих дехто ставиться зверхньо, — розповідає вчителька. — У мене все навпаки. До кого б не звернулася, дадуть пораду, підкажуть, якщо треба, підтримають. Хороший колектив. Радію з того, що випало саме в ньому працювати. А ось учні...



Ірина Сокрута. Свято вишиванки у школі

— У наш час неприпустимо було не послухати вчителя, — розповідає пані Юлія. — Тепер інколи стикаюся з відвертою нахабністю учнів.

Чи не найбільше молоду вчительку шокувало, коли на уроці учень сказав: «Ви прийшли в школу, щоб нам життя псувати» (!?). Щоправда, після розмови з батьками, учень вибачився.

Незважаючи на невеликий досвід, Дзіміна вміє налагодити контакт з класом.

Вона щиро зізнається, що недисциплінованість учнів для молодого вчителя чи не найбільша проблема у проведенні уроку. За її спостереженнями, є класи, де 10–15 відсотків учнів взагалі не мають бажання навчатися. Саме такі стараються зірвати урок.

Запитую вчительку, чому нинішні учні так часто вживають лайливі слова? Інколи від почутого на вулиці вуха в'януть. Що хлопці, що дівчата гнуть триповерхові матюки!

— А це в них така фішка, хто більше матюкається, той крутіший, — відповідає вчителька. — Батьки вдума намагаються матюкатися, щоб не чули діти, а діти це роблять, щоб не чули батьки.

За словами педагога, нинішні діти, це діти Інтернету. Гаджети вбивають у них здатність самостійно приймати рішення. Відбери у них телефон — і вони стають безпорадними. Не можуть вирішити навіть незначну проблему. «Писати ручкою не хочуть, дай це робити тільки в телефоні», — каже вчителька.

— Дякую за урок, вчителько! Коли ці слова Юлія Дзіміна почула після одного зі своїх уроків, від здивування не знала, що відповісти своїй учениці. Каже, заради цього хочеться ще більше працювати.

Що я знаю без Інтернету?

На думку психологині Ірини Думанської, на нинішнє покоління школярів більше впливає не школа, а Інтернет. У школі діти проводять тільки частину дня, а зі смартфоном чи айфоном у руках вони навіть засинають.

— На жаль, такою є реальність, — каже Ірина Думанська. — Раніше для учня вчитель був джерелом знань. До вчителя дослухалися, йому довіряли, завдяки цьому ви-

являли повагу. Пригадую, бабуся розповідала, що у них в селі чоловіки знімали капелюха, коли віталися з учителем, а жінки з чемністю злегка нахилили голову. Такою великою була повага до людини, яка навчала їхніх дітей.

Тепер основним джерелом знань є Інтернет. З однієї сторони це невичерпна криниця інформації. З іншої Інтернет вбиває в людині прагнення до самостійного пошуку. Водночас

прогрес не зупинити. Потрібно шукати баланс. Раджу освітянам на уроках використовувати простий прийом. Відкладати телефон і спільно шукати відповідь на те чи інше питання без Інтернету. За темою заняття, зрозуміло. Цей прийом я називаю просто «Що я знаю без Інтернету?» Повірте, це корисно. Розвиває логічне мислення, спонукає до роздумів, аналізу... Інакше діти стануть рабами Інтернету.

«ПОХОВАЛИ МАМУ, ЯК СИРІТКУ»

Нова реальність ■ Поговорили з вінничанкою, чию маму поховали у спецпакеті-мішку та закритій домовині. Побували на міському кладовищі, де облаштовані спеціальні квартали для померлих від COVID-19. Дізналися, як тепер проводять розтин у морзі, а також, як пандемія вплинула на чин поховання



МИХАЙЛО
 КУРДЮКОВ,
 RIA, (095) 1039671

За час пандемії, в одній тільки Вінницькій області ковід забрав життя майже двох тисяч людей.

В середині вересня розповідали, що у вінницьких лікарнях, які приймають хворих на ковід, поступово збільшується кількість пацієнтів. Тепер ми маємо інформацію й про збільшення летальних випадків через вірус. Про це нам розповіла медична директорка Вінницького обласного патологоанатомічного бюро, а також керівник Вінницького комбінату комунальних підприємств, до складу якого, зокрема, входять кладовища міста.

СПЕЦКВАРТАЛИ НА ЦВИНТАРІ

Ховають померлих від ковіду вінничан, звичай, на двох заздалегідь відведених кварталах Сабарівського цвинтаря. Вони не мають спеціального маркування чи окремої огорожі, тому для пересічної людини квартали здаватимуться непримітними.

Начальник Вінницького комбінату комунальних підприємств Дмитро Науменко розповідає, що тут поховано 238 людей. Скільки їх буде до кінця року, прогнозувати не береться. Лише каже, що кількість поховань тих, хто помер від коронавірусу, знову зростає.

— У цих кварталах наразі заповнено понад 70% місць. Це з урахуванням того, що коли помирає, наприклад, чоловік, то його дружині також виділяється місце поряд. Якщо, звісно, така у людей є потреба, — розповідає Дмитро Науменко. — Най-

більш напружений період припав на грудень 2020-го — березень 2021 року. Влітку майже не ховали. Однак зараз кількість смертей від ковіду знову збільшується.

Через пандемію змінилася й процедура поховання померлих від вірусу. Відповідні рекомендації у квітні та серпні 2020-го оприлюднювали на сайті МОЗ України. Відтак померлих від ковіду у морзі мають обробити спеціальним дезрозчином, родичам забороняється цілувати їх тіла, якщо є вірогідність виділення біологічних рідин з тіла померлого, його мають класти в непроникний герметичний пакет-мішок, а труна має бути щільно закритою.

— Тіла з закритими трунами везуть на кладовище одразу з моргу. Сам обряд поховання проходить також із закритою домовиною, — продовжує Дмитро Науменко. — Під час поховання мають бути присутніми не більше 15 людей. Доглядач кладовища про це знає і контролює.

«ТІЛО МАМИ ВИВЕЗЛИ В ЧОРНОМУ ПАКЕТІ»

Вінничанка Оксана Панова, на прохання дівчини ми змінюємо її ім'я, розповіла журналісту RIA/20minut.ua, як у вересні минулого року поховала маму у ковідному кварталі. Мама працювала медсестрою в одному з медзакладів Вінниці. Інфікувалася вона, каже Оксана, саме на роботі. На наступний після проявів перших симптомів день, КТ легень показала лівобічну пневмонію. Далі стан жінки погіршився, її госпіталізували.

— Днів п'ять мама лежала в інфекційному відділенні. Її щось там капали, «лікували», темпе-

ратура то падала, то піднімалася. Одного дня у неї різко з'явилася задишка. Маму перевели в палату інтенсивної терапії на апарат СРАР, але краще їй не ставало. Тоді маму перевели вже до реанімації. Там пробула чотири дні та померла, — говорить Оксана.

Для Оксани та її сестри це був шок: молода жінка, без хронічних захворювань, усі обстеження і медикаменти мама приймала вчасно, а тепер їм говорять, що вона померла.

Діставшись до відділення, дівчину покликали в ординаторську підписувати довідку про відмову від розтину. Хоча, як каже Оксана, вона не відмовлялася від цієї процедури. Через сильну знервованість дівчина не могла писати, за неї все зробив лікар, а вона лише поставила підпис.

— Виходжу з ординаторської і бачу, як на каталці вивозять тіло у чорному пакеті. І я розумію, що

Тіла з закритими трунами везуть на кладовище одразу з моргу. Обряд поховання проходить із закритою домовиною

це моя мама. У мене почалася істерика. Невже вони не могли дочекатися, поки підуть рідні? — говорить Оксана. — Проте невдовзі почалося інше лекло — приготування до похорону.

Забирати тіло додому заборонено. Родичів померлої одразу попередили, що присутніх на похороні може бути лише обмежена кількість. Ховати будуть у непроникному герметичному пакеті-мішку та із закритою домовиною.

— Я не могла по-людськи поховати свою маму. Це було таке горе, — продовжує Оксана. — У морзі нам трапилося дуже чужина жінка. Я благала її не класти маму в пакети, а одягнути як у нас заведено. Вона пообіцяла одягнути, але труна, сказала вона, все одно буде закритою.

Пізніше працівниця моргу дозволила сестрам подивитися на маму, звісно, без будь-яких контактів з тілом. Її, як було обіцяно, вбрали у ритуальний



На Сабарівському цвинтарі є два окремі квартали, де ховають вінничан, які померли від коронавірусу. Якщо пандемія не вщухне, таких кварталів буде більше

одяг. Проте дівчата ледве впізнали жінку, яка лежала в труні.

— Обличчя мами нагадувало налиту кульку. Губи і підборіддя сині. Рідина... Пішов набряк легень, і вона захлинулася тією рідиною, — розповідає Оксана Панова. — На похороні було кілька рідних... На тому й все. Ми поховали маму як сирітку.

ЯК ПРОХОДИТЬ РОЗТИН ПОМЕРЛИХ ВІД КОВІДУ

Медична директорка Вінницького обласного патологоанатомічного бюро Любов Холод підтверджує, що тіла померлих від коронавірусу, які мають набряки або надлишок рідини, вони мають передавати рідним у герметичному пакеті-мішку і в закритій труні. Поза тим, укладається письмова розписка, що тіло не везимуть додому, а домовину не будуть відкривати.

— Зараз родичі померлих можуть побачити тіло до того, як санітар закриє кришку труни. Навіть, якщо у ньому є надлишкова рідина. У такому разі має зберігатися безпечна відстань, — пояснює Любов Холод. — На початку пандемії це категорично заборонялося.

До обласного патологоанатомічного бюро привозять тіла померлих чи не з усіх медзакладів нашої області. У направленні завжди вказується причина смерті. Якщо у померлого був коронавірус, його тіло мають доставити накритим щільною тканиною,

обробленою дезрозчином. Тіла з надлишком рідини, аби уникнути її розбризкування, завжди привозять у спецмішках.

Розтин померлих, які мали ковід, медперсонал проводить у додаткових засобах захисту. Аналогічно діють у випадках з ВІЛ/СНІД, туберкульозом та іншими захворюваннями.

З приводу туалету тіл померлих від COVID-19, то в морзі не відмовляються його проводити. Молодший медперсонал мие небіжчиків, розчісує їм волосся, голить бороду, одягає в ритуальний одяг, який надають рідні.

Наприкінці минулого року та на початку весни 2021-го, каже Любов Холод, від ковіду помирали переважно люди похилого віку. Віднедавна кількість летальних випадків збільшилася й серед молодших. Найбільш загрозливими станами, що призводять до смерті, за словами лікарки, наразі вважаються надлишкова вага та ожиріння.

— Через пандемію навантаження на наше бюро збільшилося не менше, як в півтора раза. За дев'ять місяців цього року ми провели 1124 розтини. До пандемії ця кількість була меншою за цілий рік, — продовжує Любов Холод. — У березні та квітні минулого року нам було складно справлятися з навантаженням. Зараз, на жаль, ми знову спостерігаємо зростання кількості летальних випадків від ковіду.

Чи змінилися церковні ритуали?

Оксана Панова розповідає, що попри обмежену кількість присутніх на маминому похороні людей, їм дозволили запросити на цвинтар священника. А оскільки звершення чину поховання у православних вірян є обов'язковим, ми вирішили звернутися до представників ПЦУ та УПЦ МП і попросили їх розказати, як пандемія вплинула на церемонію прощання.

Архімандрит ПЦУ Софроній Чуприна розповідає, що під час похорону у приміщення допускається лише рекомендована урядом кількість людей, а між присутніми встановлюється безпечна дистанція — 1,5 метра. Також забороняється цілувати тіло померлого, а тому поховання звершується винятково при закритій труні на безпечній відстані.

Тільки у випадку виконання усіх вищезгаданих приписів духовенству дозволяється звершувати чин відспівування.

— Щодо християнської традиції прощання з покійним та останнім цілуванням, то цього варто не робити, навіть, якщо людина померла не від коронавірусу. Тому що відбувається безпосередній контакт з тілом людини, або іконою, хрестом, що вже може

стати причиною розповсюдження хвороби. — каже священник. — Найголовніше для померлого, це молитва, а не окремі елементи, хоча і благочестивих, але все-таки традицій.

Прессекретар УПЦ МП диякон Андрій Балан говорить, що головною зміною пандемійного періоду став закритий гріб і заборона цілувати тіло померлого. — Священник приїздить на кла-

довище або додому і робить все, що має робити. Не має значення чи труна закрита, чи вона відкрита. Справа в молитві, — пояснює Андрій Балан. — Зараз карантинні обмеження дещо легші, тому гріб можуть опускати прості люди. Коли пандемія лише набирала обертів, доводилося викликати ритуальну службу, працівники якої приїздили в спецкостюмах. Зі сторони це виглядало лячно.

ЯК ОТРИМАТИ ПОДАТКОВУ ЗНИЖКУ НА НАВЧАННЯ

Кешбек від держави ■ Оплачуєте навчання дитини в університеті? Відводите свого школяра на гуртки чи малечу в приватний дитсадок? А чи знали ви, що маєте право повернути частину сплачених грошей? Розповідаємо, як це зробити, скільки можна отримати назад та хто має на це право



НАТАЛІЯ КОРПАН,
РІА, (097)1448132

У Вінниці понад десяток вищих навчальних закладів, майже 20 приватних садочків та кілька закладів позашкільної освіти. На більшість з них розповсюджується податкова знижка.

Якщо ви раніше про неї не чули, то нічого дивного. Адже цієї послугою користується невеликий відсоток людей.

Податкова знижка — це сума, на яку дозволяється зменшити розмір сплаченого людиною податку у зв'язку з оплатою нею послуг. Тобто, це ваше право повернути частину прибуткового податку (ПДФО).

Скористатися цим правом може людина з будь-яким розміром зарплати. Податкова знижка розраховується саме від суми заробітної плати людини. Ви ще встигаєте цього року скористатися правом на податкову знижку до 31 грудня.

ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ?

Вінничанка Тетяна Шмирко оформлювала податкову знижку для свого сина, який навчається у Харківській академії залізничного транспорту. Каже, про таку можливість дізналася ще років п'ять тому від класної керівниці сина. Остання користувалася цією послугою і була задоволена.

— Ви йдете у податкову службу з переліком документів, який можна дізнатися в інтернеті чи безпосередньо у податковій. Вам потрібно буде зібрати всі квитанції за оплату навчання. Ми платимо кожного місяця за навчання сина, і я дев'ять місяців їх збираю, — розповідає Тетяна. — Ця процедура не складна, і навіть не часозатратна. У податковій ви заповнюєте бланк (річну податкову декларацію), у цьому може допомагати інспектор. І все.

За її словами, гроші повертаються протягом 60 днів з дня подачі всіх необхідних документів.

— Цьому лише потрібно при-

ділити трохи часу, зробити копії документів і прийти в податкову, — каже вінничанка. — Це зовсім не складно, а гроші вам повернуться. Чому б не скористатися цим правом?

ХТО МОЖЕ ОТРИМАТИ ЗНИЖКУ?

— Податкову знижку не можуть оформити приватні підприємці, пенсіонери, військові. Її можуть отримати фізичні особи, які офіційно отримують заробітну плату, — каже завідувачка сектору інформаційної взаємодії Головного управління ДПС у Вінницькій області Таїсія Глімбоцька.

— Податкова знижка дозволяє повернути ПДФО, сплачений за плату за навчання у вітчизняному університеті, дитсадку, школі, коледжі за себе та найближчих родичів. У вас має бути

Податкова знижка розраховується від суми заробітної плати. Ви ще встигаєте цього року оформити її до 31 грудня

офіційний документ з цього закладу, — продовжує спеціалістка.

За словами Таїсії Глімбоцької, деякі позашкільні заклади освіти теж у цей перелік входять. Але лише у тому випадку, якщо це справді освітній заклад, а не приватна фірма.

— Триває можливість її отримати цілий календарний рік. Кожен, хто має право скористатися знижкою, ще може подати декларацію до кінця 2021-го, — говорить фахівчиня.

Як дізнаємося на сайті податкової служби, податкову знижку можна отримати не лише на навчання. Але 80% звернень стосуються саме витрат на освіту.

У 2019-му, як читаємо, майже 14 мільйонів гривень вінничани отримали з бюджету через податкову знижку. Скільки цього року?

— За вже поданими деклараціями про доходи, отримані упродовж



Микола Суржиков пояснює, що вінничани ще встигають скористатися своїм правом на податкову знижку. Документи можна подавати до кінця 2021-го року

2020 року, станом на перше вересня правом на податкову знижку скористалися майже шість тисяч жителів Вінниччини. Їм повернуть майже 15,5 млн гривень податку, — говорить начальник Головного управління ДПС у Вінницькій області Микола Суржиков.

ЯКИЙ РОЗМІР ЗНИЖКИ?

Розмір податкової знижки — 18%.

До прикладу, уявимо, що вінничанка Катерина отримала за рік зарплату в розмірі 100 тисяч гривень. У той же рік Катерина заплатила за навчання своєї доньки 20 тисяч гривень. Якщо вона скористається знижкою, то отримає 3600 гривень.

Як ми це вираховували? Із зарплати Катерини за рік стягнули 18% ПДФО, тобто зі ста тисяч — 18 тисяч гривень. А якщо вартість навчання 20 тисяч, то 18% з них виходить 3600.

Але цей кешбек від держави не може перевищувати суму ПДФО (сплаченого податку з доходів фізичних осіб). Тому, якби Катерина заплатила більше за навчання, ніж заробила, то їй би повернули лише суму її податків — 18 тисяч.

Логічно, що оформленням податкової знижки краще займатися тому, хто отримує у вашій сім'ї більшу зарплату. Наприклад, якщо жінка заробляє 120 тисяч, а чоловік 110 тисяч, то зайнятися оформленням податкової знижки для дитини краще жінці. Через те, що розмір пільги залежить від сплачених податків.

ЯКІ ДОКУМЕНТИ ДЛЯ ЦЬОГО ПОТРІБНІ?

Як читаємо на сайті міськради, для повернення коштів за навчання необхідно надати наступні документи:

- копія картки платника податків (ідентифікаційного номера);
- копія паспорта;
- довідка про доходи з місця роботи (форма № 3);
- копія договору про навчання з відповідним закладом освіти;
- копія квитанцій (чеків, платіжних доручень) про оплату навчання;
- копія свідоцтва про народження студента;
- декларація про майновий стан і доходи;
- заява на перерахування коштів із зазначенням реквізитів рахунку для їх перерахування.

Де можна уточнити деталі?

Інформаційно-довідковий департамент Державної податкової служби в нашій області: 0 800 501 007 (безплатно зі стаціонарних телефонів, з мобільних телефонів за тарифами операторів мобільного зв'язку).
Вінницький місцевий центр з

надання безоплатної вторинної правової допомоги: (0432) 56 01 80; 38 (098) 00 26 774.
Гаряча лінія системи безоплатної правової допомоги: 0 800 213 103 (цілодобово та безплатно у межах України зі стаціонарних та мобільних телефонів)

КОРОТКО

Кожен п'ятий — вакцинований

Від початку вакцинальної кампанії двома дозами імунізувались 68884 вінничанина, це 22,3% від дорослого населення громади. А першу дозу отримали 27,6% дорослих мешканців. Нині у пунктах щеплень при ЦПМСД та у Центрах масової вакцинації населення доступні три препарати: «AstraZeneca», «Coronavac», «Comirnaty» (Pfizer). Вакцинують усіх охочих безкоштовно.

На сьогодні у Вінниці від коронавірусної хвороби найбільше щеплених містян працездатного віку: люди від 20–39 років — 28,9%, серед людей 40–49 років вакциновано 21,3%, у віці 50–59 років — 20,1%. Не поспішає вакцинуватися молодь — імунізованих жителів у віці 18–20 років лише 2,35%. А також вінничани, яким за вісімдесят: серед них імунізованих проти коронавірусу 2,7%. Частка щеплених мешканців «срібного віку» від 60 до 79 років складає 24,7%.

Перевіряли криниці

Дев'ять місяців у Вінниці перевіряли криниці. Серед 44-х досліджених проб води з колодязів міста, тільки у двох проби відповідають нормам.

— У 98% досліджених проб води знайшли колиформи (велика група бактерій в дуже високих концентраціях у фекальній речовині теплокровних тварин), аміак, нітрати, вода жорстка та має неприємний запах, — кажуть у «Вінницькому обласному центрі контролю та профілактики хвороб МОЗ України». — Загалом досліджено воду із 44-х криниць на мікробіологічні показники ((70,5%) — нестандартні) та із 44-х криниць на хімічні показники (33 проби (70,5%) — нестандартні).

У результаті санітарним вимогам відповідають проби води у двох криницях: на вулиці Келецька, 122 та на 2-му провулку Глінки, 44.

ОГОЛОШЕННЯ

Помічник торгового представника.
З/п 8000–12 000грн., 6 днів в тиждень (068) 212-40-27

Промоутер на постійну працю
для роздачі листівок Від 18р. З/п 7000–11 000грн. (096) 132-16-74

АКТИВІСТИ ВІДСТОЯЛИ У СУДІ ПРОЇЗД АТОВЦІВ БЕЗ ОБМЕЖЕНЬ

Захистили права ■ З 1 січня у Вінниці діють обмеження пільгового проїзду. Пільговикам дають 60/120 поїздок на місяць. Якщо вичерпали ліміт — то за проїзд доведеться платити. Вінницький «Автомайдан» частково оскаржив цей порядок у суді. Ветерани АТО-ООС можуть їздити необмежену кількість разів. Проте ліміти ще не скасували. Чому?



ВАЛЕРІЙ
ЧУДНОВСЬКИЙ,
RIA, (063)7758334

Сьомий апеляційний адмінсуд залишив чинним рішення, за яким мають скасувати ліміти на проїзд для учасників АТО/ООС.

«Уже традиційно ми виграли суд у Вінницької міської ради щодо обмеження пільгового проїзду. Тепер і в апеляції», — по-

відомила активістка вінницького «Автомайдану» Таїса Гайда.

В чому була суть справи? Чому атовці різко проти будь-яких обмежень свого безоплатного проїзду? Та чи буде «третій раунд» в суді між чиновниками і активістами?

ПОЗОВ ЗАДОВОЛЬНИЛИ ЧАСТКОВО

За порядком, який наприкінці 2020 року ухвалив виконком міської ради, учасники

АТО/ООС мають 60 безкоштовних поїздок на місяць в трамваї, тролейбусі та автобусі. Якщо наїздять більше, то доведеться платити за квиток з власної кишені.

Ветеранів обурило таке рішення. Вони вважають, що «якщо не відстояти свої права, то завтра почнуть забирати інші пільги».

Громадські активісти «Автомайдану» та ряд ветеранських організацій подали на мерію в суд. У червні Окружний адмінсуд в справі 120/246/21-а вирішив, що обмеження пільг для атовців порушує законодавство.

Адже держава «не може в односторонньому порядку відмовитися від зобов'язання щодо соцзахисту осіб, які вже виконали свій обов'язок перед державою щодо захисту її суверенітету і територіальної цілісності».

Те, що держава ще з 2015 року відмовилася платити перевізникам компенсації пільгового проїзду, суд не розглядав, бо «міжбюджетні відносини виходять за межі позову», який розглядався у суді.

Відтак, суд частково задовольнив позов активістів і ветеранів:



Два суди стали на бік ветеранів й активістів. Атовці проти будь-яких обмежень своїх пільг і в транспорті їздять за своїми посвідченнями

обмеження пільг для учасників АТО/ООС скасувати, решта рішення виконкому про встановлення лімітів на проїзд для пільговиків залишили без змін.

«ВETERАНИ ЇЗДЯТЬ ЗА СВОЇМИ ПОСВІДЧЕННЯМИ»

Мерія подала апеляційну скаргу на рішення першої інстанції. І за три засідання Сьомий апеляційний адмінсуд ухвалив рішення: «апеляційну скаргу залишити без задоволення, а рішення Вінницького окружного адміністративного суду від 14 червня 2021 року — без змін».

— Вже друга інстанція стала на наш бік. Атовці з усієї України можуть їздити у громадському транспорті Вінниці без обмежень, — розповідає Таїса Гайда. — Ми проводили опитування серед наших учасників громадської організації і ветерани

АТО/ООС не зазнають поки ніяких утисків та їздять у громадському транспорті за своїми посвідченнями.

Попри рішення суду ліміти для атовців, які їздять за «Муніципальними картками вінничанина», поки не скасували.

— Нам виконком ніяких документів та ніяких нових рішень щодо електронного квитка не надавав. Поки ліміти на проїзд для всіх пільговиків діють без змін, — говорить речниця «Вінницякартсервісу» Вероніка Савчук.

Чи буде справа передана в Касаційний суд? Таїса Гайда відповіла, що наразі не отримувала повісток.

— На апеляції ми питали в міськрадівського юриста «чи буде третя інстанція?», на що він відповів «як виріше керівництво», — підсумувала активістка «Автомайдану».

Місто не може платити за всі поїздки пільговиків

А чим керувались в мерії, встановлюючи ліміти проїзду? У комунальному підприємстві «Вінницякартсервіс», яке опікується е-квитком, провели аналіз поїздок в муніципальному транспорті. За їхніми даними:

140 тисяч пасажирів щодня перевозить муніципальний транспорт 50 тисяч з них — це пільговиків. 80% пільговиків здійснює до 40 поїздок на місяць.

Уся ідея зі встановленням лімітів для пільговиків полягала у тому, щоб «Вінницька транспортна компанія» почала отримувати компенсації з місцевого бюджету за пільговиків.

Держава, як ми писали вище, відмовилася виплачувати компенсації перевізникам. Проте платити за необмежену кількість пільгових поїздок місцевий бюджет Вінниці не може. Отож, прийняли рішення,

що пільговиків отримають 60 (деякі категорії — 120) поїздок на місяць.

— Враховуючи те, що для 80% пільговиків достатньо 40 поїздок на місяць, з 1 січня цього року запроваджено нові правила користування громадським транспортом КП «ВТК» для пільгових категорій населення: 60 безкоштовних поїздок щомісяця, — пояснювали у «Вінницякартсервіс».

Їхали до друзів. У ДТП загинула викладачка Кооперативного інституту з чоловіком

ЛАРИСА ОЛІЙНИК, RIA, (067)5267352

Була субота і подружжя пара з Вінниці їхали до друзів в Могилів-Подільський район. Чоловік керував автівкою Hyundai, а дружина телефоном спілкувалася з подругою, повідомила, що незабаром приїдуть, пора їй накривати на стіл...

Подружжя Світлана та Олександр Мацери загинули 9 жовтня. Трагедія сталася близько 12.20 поблизу села Лучинець Вендичанської громади. За попередньою інформацією слід-

ства, 60-річний водій іномарки не впорався з керуванням, внаслідок чого з'їхав у кювет. Від отриманих травм кермувальник та його 58-річна дружина загинули на місці.

З дописів у Фейсбуці стало зрозуміло, що загинула в ДТП — це завідувач кафедри менеджменту Вінницького кооперативного інституту, кандидат економічних наук Світлана Мацера. Вона автор численних наукових посібників і монографій, публікацій в наукових виданнях. А найголовніше — педагог з ве-

ликої літери і чудова людина. Про це свідчать слова друзів, колег і студентів.

Віра Ваганова: «Це непоправима втрата для нашого закладу! Молода, яскрава, професійна... Царство небесне цій ширій, світлій людині!»

Ірина Дворницька: «З життя пішла частина мене, мій Друг, мій партнер, моя друга мама і найпрекрасніша у світі людина... Не можу підібрати ніякі слова... Не можу повірити, не можу!!!...».

Віталій Шарко, доктор еко-

номічних наук, доцент кафедри товарознавства, експертизи та торговельного підприємництва ВТЕІ навчався з покійною Світланою Мацерею в аспірантурі, разом працював. Каже, це була людина і жінка з великої літери.

— Світлана Миколаївна була і професіоналом з великої літери, — говорить Віталій Шарко. — В свій час вона була фундатором кафедри економіки і підприємництва в Кооперативному інституті, деканом факультету. Для своїх студентів була добрим другом і класним наставником,

гуртувала молодь. Вона завжди з відповідальністю ставилася до того, чим займалася. В свій час активна була в політиці.

До того ж Світлана Мацера виглядала не по роках, була стильною та енергійною. Про Світлану Миколаївну і про її чоловіка Олександра, який був перевізником, всі говорили, що вони щаслива пара.

Їх єдиний син був за кордоном, коли сталася ця трагедія. Його чекали на похорон, аби попрощався з батьками. Прикро, що йдуть найкращі...

ТАКА МАШИНА НА ВІЙНУ НЕ ДОЇДЕ. НАВІЩО ХЛАМ БЕРУТЬ НА ОБЛІК?

Така мобілізація ■ Десять тисяч гривень штрафу сплатив керівник малого підприємства за те, що не прозвітував у військкомат про наявність автомобіля 1980 року випуску. Для чого військовим такий автомобіль, дивується чоловік. Він з гаража не виїжджає, бо до нього нема вже запчастин. Що кажуть з цього приводу у військкоматі?



ВІКТОР СКРИПНИК,
RIA, (067) 1079091

Одразу зауважу, що назви «військкомат» уже не існує. Після реформи структуру переназвали у Центр комплектування та соціальної підтримки. Цивільні продовжують говорити «військкомат». Бо звучить просто і зрозуміло.

Дорогу до одного з них — Вінницького об'єднаного міського Центру комплектування та соціальної підтримки добре знає Олег Пленсак. Він керівник одного з малих підприємств. Два рази протягом року чоловік приносить сюди звіт про наявність у його МП автомобіля. Така вимога військових — до 20 червня і до 20 грудня маєш принести папір з підписом і печаткою, що у твоєму підприємстві на обліку значиться техніка.

У МП, яке очолює Пленсак, трудиться менше десяти людей. На обліку значиться один автомобіль, легковик-седан «Ауді». Підприємець просить звернути увагу на вік автомобіля — 1980 року випуску. Машину давно не використовують, бо вона не справна, двигун потребує ремонту. Та й придбати запчастини

до такої техніки — проблема.

Саме цей транспортний засіб став причиною непорозуміння між підприємцем і військкоматом.

Все закінчилося тим, що чоловік сплатив 10 тисяч гривень штрафу. Пан Олег, якому уже 66 років, каже, що ніколи раніше його на таку суму не штрафували. Чоловік не вважає себе винуватим. Для нього це великі гроші. Багато витрачає на утримання дитини, в якій група інвалідності.

Що саме спричинило накладення штрафу на підприємця?

СПЕРШУ ШТРАФ БУВ 5000, А ЧЕРЕЗ ТРИ ДНІ — 10000

Підприємець Олег Пленсак ніяк не може зрозуміти, чим так приглянулася його старенька «Ауді» військкомату. Автомобіль старий, дійсно несправний. Припадає пилюкою у гаражі. У випадку мобілізації така техніка, зрозуміло, не зможе навіть з місця зрушити.

— А якщо машина закріплена за якоюсь частиною, що тоді? — запитує співрозмовник. — Про її технічний стан неодноразово говорив усно і повідомляв письмово. Мене то слухали, то не слухали. Якось записався на прийом до військового комісара — не прийняв. Бувало, говорили, що маю відремонтува-

ти, бо зобов'язаний утримувати автомобіль у технічно справному стані. Пояснював, що до нього запчастини уже не випускають.

Йому повторюють, що названий автомобіль перебуває на військовому обліку у міському військкоматі. Кажуть про це не тільки усно, а й письмово. Підприємець надав копію листа за підписом військового комісара міста пана Ліщука. Цитуємо: «... додатково повідомляємо, що транспортний засіб автомобіль «Ауді», зареєстрований за вашим підприємством, перебуває на військовому обліку у Вінницькому об'єднаному міському територіальному центрі комплектації та соціальної підтримки».

«Навіть уявити не можу, наскільки військкомати закидані паперовою писаниною, якщо ставлять на військовий облік таку техніку»

У цьому ж листі сказано, що транспортними засобами, які перебувають на військовому обліку, можуть бути доукомплектовані ЗСУ, їх можуть передати у військові формування під час мобілізації. Цей лист датований 26 серпня 2021 року.

— Або я чогось не розумію, або у військкоматі служать люди, які відверто займаються, даруйте, шкідництвом, — не приховує емоцій співрозмовник. — Я їм про старий несправний автомобіль, а вони мені про можливе доукомплектування ним армії. Кажу, надішліть свого представника, нехай очевидячки переконається, що таку машину не можна відремонтувати... марна справа.

Нинішнього літа підприємець Пленсак пропустив термін по-



Відремонтувати цей автомобіль неможливо. Запчастини до нього вже давно не виготовляють

дання інформації про свій «металобрухт», як він називає машину. Каже, то хворів, а то виробничі клопоти відволікли.

На такі дії у військкоматі відреагували прийняттям постанови про покарання. Оштрафували на 5100 гривень. Він пропустив термін сплати і отримав подвійну суму — понад 10000 гривень.

Каже, змушений був сплатити, бо заблокували банківську картку, виконавча служба попередила про можливі інші неприємності...

ТРЕБА ВЧАСНО ЗВІТУВАТИ

Журналіст попросив прокоментувати ситуацію заступника міського комісара підполковника Олександра Джулая.

— Подавати інформацію про наявність транспортних засобів і техніки, це обов'язок кожного керівника підприємств, установ, організацій, незалежно від форм їхньої власності, — каже Джулай. — Такою є вимога закону України «Про мобілізаційну підготовку та мобілізацію», те саме йдеться у постанові Кабміну

№ 405 від 17 червня 2015 року. Існує Положення про військово-транспортний обов'язок, яким передбачено забезпечення мобілізаційної готовності. Про все це ми повідомляли і усно, і письмово підприємця Пленсак. Йому залишалося одне — вчасно звітувати і тоді не було б покарання, яке він отримав.

Запитую у підполковника, для чого їм на обліку несправний автомобіль, випущений понад 40 років тому?

Як пояснив підполковник, чинне законодавство вимагає звітувати про всю наявну техніку, що перебуває на обліку у підприємствах, організаціях, установах. Це називається виконанням військово-транспортного обов'язку керівниками. Джулай уточнив, що згаданий автомобіль «Ауді» перебуває на військовому обліку, але це не означає, що він буде залучатися у випадку мобілізації для виконання завдань. Здійснюватимуть відбір необхідної техніки. Але звітувати все одно потрібно, інакше — штраф.

Раніше техніка старше п'яти років не цікавила військових

Полковник у відставці Володимир Бурий під час служби в армії теж займався питаннями обліку транспортних засобів, які мали бути передані у розпорядження військових на випадок особливого стану. Бурий служив на високих посадах у радянській армії, був заступни-

ком командувача військ зв'язку Військово-Повітряних сил.

— Раніше техніка старше п'яти років не цікавила армію, — каже полковник Бурий. — Я веду мову про цивільні транспортні засоби, які ставили на облік військові на випадок можливого залучен-

ня до виконання завдань. І це був правильний підхід. П'ять років — і не більше. Зверніть увагу, що тоді не було стільки транспорту, як нині. Тобто нині є краща можливість для вибору справді надійної техніки, готової виїхати з гаража у будь-який момент.

Коли полковник у відставці Володимир Бурий дізнався про те, що військкомат взяв на облік автомобіль старше сорока років, спершу не повірив у таке. Потім довго дивувався. — Навіть уявити не можу, наскільки військкомати закидані паперовою писаниною, якщо ставлять на вій-

ськовий облік техніку, якій уже понад 40 років! Невже вони дійсно збирають інформацію на весь-весь транспорт? Якщо це справді так, тоді у військкоматах без роботи не залишаться. Два рази на рік збирати купу паперів, не просто з таким справитися!..

Щотижневик «RIA»
Свідчить про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації серія ХМ №1069-427 ПР від 30.06.2020 р., видане Міністерством юстиції України

Зареєстрований та видається з березня 1993 року.

Засновник: ТОВ «РІА Холдинг».

Видавець з 2006 року — ТОВ «Видавництво «РІА»; адреса: 21032, м.Вінниця, вул. Ширшова, 3а

Поштова адреса редакції:
21016, Вінниця-16, а/с 5808.

Видання здійснено за сприяння Офісу демократії та врядування Бюро нових незалежних держав Агенції США з міжнародного розвитку (USAID)



Замовл. № 210141

Наклад 17 900

Наші координати:
Вінниця, Хмельницьке шосе, 2а (гот. профспілок, напроти «Книжки»), 6 поверх, e-mail: reklama@ria.ua

Головний редактор:
Вадим ПАВЛОВ

Випусковий редактор:
Наталія ПІСКУНІЧЕВА

Газета є членом Всесвітньої Газетної Асоціації



тел. (0432):
(багатоканальний) **555-111**

Редакція не завжди поділяє думку авторів публікацій та не несе відповідальності за зміст реклами та оголошень.

Літеросполучення «РІА» (в тому числі в сполученні з будь-якими словами та зображеннями), а також графічне зображення вказаного, заборонені до копіювання авторськими правами.

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

Передплатний індекс: 40030.
ВИМАГАЙТЕ ПЕРЕДПЛАТУ В БУДЬ-ЯКОМУ ВІДДІЛЕННІ ЗВ'ЯЗКУ УКРАЇНИ

20MINUT.UA
Проект здійснено за підтримки посольства США в Україні

Відруковано в друкарні ТОВ «Прес Корпорейшн Лівінг» м.Вінниця, вул. Чехова 12-а тел. (0432)55-63-97, 55-63-98

НАРОДНИЙ **БРЕНД** 2021

ТОП



Обери кращих у Вінниці
на сайті top20.ua та вигравай призи!



500154

500079

LUKA
CITYЖИТЛОВИЙ
КОМПЛЕКС

073 303 00 03

Замовник будівництва - гр. Павленко В.В. та ЖБК «ЛУКА СІП»
Забудовник та генеральний підрядник - ТОВ «ФАВОР І КО»
Ліцензія № 260705

Останні КВАРТИРИ по ціні **13 300/м²**

«ВСЯ МОЛОДІСТЬ ТУТ МИНУЛА». ІСТОРІЯ ЛАМПОВОГО ЗАВОДУ

Минуле гіганта ■ Своє 60-річчя в цьому році міг би відзначити Вінницький ламповий завод. Потужне підприємство, яке мало 35 га території, більше десятка цехів та тисячі робочих місць, юридично не існує останні одинадцять років. Хоча його кінець настав ще в 2000-х, коли продукція лампового стала нікому не потрібна, а територію поділили бізнесмени



ВАЛЕРІЙ
ЧУДНОВСЬКИЙ,
RIA, (063)7758334

За даними обласного Держархіву, у 1961 році біля Тяжилова створили завод на базі колишньої сержантської школи і складських приміщень військової частини. Спершу підприємство мало назву «підприємство поштової скриньки № 26».

«30-РІЧНІ В НАС ВВАЖАЛИСЯ СТАРИМИ»

У квітні 1963 року почали випуск продукції. Марія Піскунічева, якій зараз 74 роки, працювала на заводі аж до самої пенсії. Була техніком-технологом, а згодом

стала майстром. Каже, що спочатку разом з іншими робітниками випускала батарейну серію для воєнних цілей.

— З нас брали розписку про нерозповсюдження, була суворая дисципліна. Деякі цехи були закритими для інших. А крім продукції для військових ми випускали ще радіолампу 6 Ф1 П, 6 Ф4 П і потім почали збирати лампу 6 К13 П і 6 Ф5 П, — каже пані Марія.

Її цех працював у дві зміни. А деякі інші — навіть у три зміни.

— В основному, на підприємстві працювала молодь, яка сюди потрапляла за розподілом, після училища, — розкажує Марія Піскунічева. — Це були хлопці та дівчата, віком

21–25 років. А якщо 30-річні, то це вже багато. Такі у нас вважалися старими. Колектив у нас був дуже дружний. Люди одружувалися, розходилися, всяке було. Вся наша молодість тут минула.

РОЗКВІТ І РОЗБУДОВА

З часом завод став відкритим підприємством. З 1966 року він отримав назву — Вінницький радіоламповий завод з випуску приймально-підсилювальних радіоламп.

— У 2000-му завод припинив працювати. В одному з цехів вирощували гриби, — каже колишня робітниця лампового

В 1978 році на його базі та на базі гайсинського підприємства «Бета» створили виробниче об'єднання «Жовтень».

— Я думаю, що розквіт лампового заводу відбувся під кінець 80-х. Тоді на підприємстві працювало більше 11 тисяч людей. Відкрили 14-й цех, де варили скло та робили запчастини до кінескопів. Масу продукції виробляли, яка користувалася попитом у всьому Союзі, — згадує Марія Піскунічева.



На заводі діяла особлива вакуумна гігієна. Усі робітники працювали в білих халатах і головних уборах

Просто при заводі діяла поліклініка, в якій були кабінети терапевтів, гінекологів, хірургів та інших вузькопрофільних фахівців. Були побудовані гуртожитки, дитсадок, школа.

— І стадіон у нас був свій. І озеро. І багато складів. І різні гурти самодіяльності ми мали, — розкажує Марія. — А ще були бібліотеки, та аж п'ять їдалень. Все було, і всього цього не стало.

— Жалко, що зникло таке величезне підприємство? — питає журналіст.

— Звісно, жаль. Ми не думали, що заводу не стане. Бо таких лампових заводів було дуже мало в Радянському Союзі, — відповідає Марія Піскунічева.

РУЇНИ ГІГАНТА-ПІДПРИЄМСТВА

Виробниче об'єднання «Жовтень» в 1996 році стало приватним підприємством «Вінницький ламповий завод». А у 2010 році

його офіційно ліквідували. Хоча фізично завод перестав існувати ще в 2000 році, згадує Марія Піскунічева.

— Я пропрацювала 33,5 року. Фактично, я остання пішла з підприємства. Тобто, заводу в 2000 році такого, як він був, вже не було. Почали захоплювати території, поділили по частинам цехи. В одному з них навіть вирощували гриби. Хто що хотів, то і робив, — розкажує жінка.

Піскунічева додає, що завод розвалився і тому, що продукція, яку він випускав — стала нікому не потрібна.

— Ми робили плати і кінескопи, які вже були застарілими, — каже Марія.

У результаті підприємство стало банкрутом. Приміщення продавали і віддавали в оренду. Майно розпродали. На руїни лампового заводу можна подивитися у відео на «Новини Вінниці на 20хвилин»: cutt.ly/IE1Y1Kf

Легендарну гру «Ну постривай!» робили у Вінниці

На вінницькому виробничому об'єднанні «Жовтень» у середині 80-х років налагодили випуск гри «Ну постривай!» під логотипом «Електроніка». Цю електронну гру випускали ще в ряді міст Радянської України, Росії, Азербайджану та Білорусі.

Вовк з однойменного радянського мультфільма ловив у кошик яйця, які несли чотири курки. Час від часу на екрані з'являлось зображення Зайця. Поступово темп гри пришвидшувався і ловити яйця ставало все складніше.

З цієї грою побутує міф, що якщо дійти до 1000 очок, то гравцю покажуть секретний мультфільм з серії «Ну постривай!» Насправді після досягнення 999 балів, цей результат записується в рекорд, обнуляється і гра починається заново.

ВІННИЧАНИ КОМЕНТУЮТЬ:



Вера Поліщук
Рідний завод, 30 років там працювала.

2

Подобається · Відповісти · Написати



Дмитрий Ковальчук
Лампочка, 45 завод, колбасный, мебельный, аналог, обувной и это далеко не полный список, когда-то промышленного развитого города индустриальной страны. А не сырьевого придатка с кучей торговых центров и новостроек.

18

Подобається · Відповісти · Написати



Инна Амеликина
А какие высококачественные микросхемы делали на ламповом заводе! Делали возвраты на целые партии! Я при союзе работала на ЦКБИТе в отделе технического контроля, и микросхемы, которые получали с нашего лампового завода, были самого паршивого качества.

3

Подобається · Відповісти · Написати



Юрій Баранов
10 лет отдал 20-му цеху, наладчик. ЧПУ... Когда оформлял пенсию, то оказалось, что платили нам треть от начисленного. Где остальное????!!

1

Подобається · Відповісти · Написати



Павел Петюренко
Технологія йде вперед і нікому вже давно не потрібна така продукція. В наш час потрібно бути гнучким, і міняти виробництво продукції на місяць по два рази.

6

Подобається · Відповісти · Написати



Катерина Гірник
Крім ламп на цьому заводі випускали і напівпровідники. Як і йшли на військові підприємства. Я працювала в ВТК. І знаю, який суровий контроль був, після нас представниками військових підприємств. Шкода Україну. Все понижили, продали і розікрали.

8

Подобається · Відповісти · Написати

ЧИ МОЖЕ МАСТОПАТІЯ СТАТИ РАКОМ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ?

Будьте здорові! ■ Доброякісні захворювання молочних залоз — це приховані вороги. Вони небезпечні тим, що збільшують ризик виникнення злоякісних новоутворень та їх безсимптомного прогресування. До таких доброякісних станів відносять мастопатію. Якою буває мастопатія, як вчасно розпізнати та вилікувати новоутворення

Мастопатія — це доброякісне новоутворення молочних залоз. Проявляється змінами структури молочної залози. Під впливом сприятливих факторів в грудях формуються кістозні та фіброзні утворення. Найчастіше мастопатію виявляють у жінок репродуктивного віку.

Доброякісні новоутворення молочних залоз вважаються передпухлинними станами. Вони можуть місяцями та роками не турбувати жінку. Небезпека мастопатії полягає в тому, що на тлі цієї патології може сформуватися рак молочної залози. У категорії хворих на мастопатію, ризик розвитку злоякісних новоутворень вище в 3–5 разів, ніж в загальній популяції людей. До речі, мастопатія часто розвивається на фоні інших гінекологічних захворювань.

ЧОМУ ВОНА ВИНИКАЄ?

Гінекологи виділяють кілька причин, здатних викликати мастопатію. Серед них:

Ендокринний збій. Сюди відносять усі захворювання, пов'язані зі змінами в роботі гормональної системи: діабети, хвороби щитоподібної залози;

Хронічний стрес. Поганий сон, важка праця, моральне напруження та інші фактори сприяють виснаженню нервової системи;

Генетичні передумови. Якщо у кровних родичів по материнській лінії були доброякісні чи злоякісні новоутворення, необхідно уважно слідкувати за здоров'ям;

Мастопатія може виникати через пізню першу вагітність, невеликий проміжок годування груддю, пізній початок менструації, аборти.

ЯКІ БУВАЮТЬ МАСТОПАТІЇ?

Виділяють кілька видів мастопатії. Серед них:

Фіброзно-кістозна форма. Виявляється частіше у молодих дівчат, гормональна система яких розвивається. Буває поодиноким або множинним (8–12 утворень);

Вогнищева. Виникає як поодиноким щільно-еластичним або еластичним новоутворенням. Під час менструації стає більш помітним, еластичним, болісним. Пальпаторно може не відчуватися через наявність рідини;

Дифузна. Відповідно до назви, вражає всю залозу. Жінки скаржаться на біль різної інтенсивності, який має циклічний характер. Інколи віддає у руку, сосок, паху. В окремих випадках дифузна мастопатія виявляється на профілактичному огляді.

Патологія виявляється у жінок репродуктивного віку, тому необхідно проходити щорічні профілактичні огляди у лікаря-гінеколога.

ЧИ МОЖНА ДІАГНОСТУВАТИ МАСТОПАТІЮ НА РАННІХ ЕТАПАХ?

Клінічні ознаки мастопатії можна виявити при домашньому огляді. Звертайте увагу на такі симптоми:

- відчуття вузликів при пальпації залози;
- болісність в місці новоутворення;



В нормі



Мастопатія

- збільшення лімфатичних вузлів у пахвових западинах;
- набряк в молочній залозі;
- виділення із сосків (прозорі, інколи зеленуваті, жовтуваті, коричневі).

Болісність залоз при мастопатії збільшується перед менструацією, після неї трохи зменшується, проте не зникає повністю.

ЯК ПРОФІЛАКТУВАТИ МАСТОПАТІЮ?

Існує кілька порад, які знижують ризики появи доброякісних утворень, а також допомагають вчасно виявити проблему:

Здоровий спосіб життя. Правильна їжа, спорт та відмова від паління, алкогольних напоїв сприятливо впливає на загальний стан ендокринної системи;

Самодослідження. Достатньо виділити 5 хвилини двічі на місяць, щоб провести самодіагностику стану молочної залози. Перед дзеркалом необхідно візуально вивчити залозу, її колір,

форму, розмір. Руками, круговими рухами дослідіть залозу. В разі появи болісності, вузликів зверніться до лікаря.

ЯК ЛІКУЄТЬСЯ МАСТОПАТІЯ?

В основі лікування — корекція нейроендокринної причини, яка викликала зміни в залозах. Виділяють кілька способів терапії, які можуть використовувати як самостійно, так і в комбінації.

До негормональних методів лікування хвороби відносять:

- дієтотерапію;
- вітамінні препарати;
- імуномодуючі комплекси;
- гепатопротектори.

Окремо призначають гормональні ліки для корекції рівня естрогенів та прогестерону, пролактину. А також інгібітори, які пригнічують вплив гормонів на органи-мішені.

В деяких випадках використовують хірургічний метод лікування — секторальна резекція молочних залоз.

Жовтень – місяць боротьби з раком молочної залози

Редакція RIA та передові медичні центри Вінниці закликають пройти обстеження з 1 по 31 жовтня 2021 року



знижка на комплексне обстеження УЗД молочних залоз та консультацію лікаря-мамолога – 15%

Акція діє 8.10-16.10.2021 та 1.11-30.11.2021

Хмельницьке шосе, 96 г, вул. Стрілецька, 7
тел. +380 98 854 20 20

500675



БЕЗКОШТОВНО* консультація лікаря-мамолога

*придбання послуги за 1 грн.

Хмельницьке шосе, 92, тел. 096 211 9922

500677



знижка на УЗД молочних залоз – 50%

для тих, хто пройде УЗД МЗ, знижка 25 % на консультацію лікаря-мамолога, провідного спеціаліста з Києва
Датієнко Олени Вікторівни

вул. М. Ващука, 20 б, вул. Зодчих, 20
тел. 0 800 330-593

500676



Обстеження молочних залоз консультація лікаря - онколога + БЕЗКОШТОВНЕ УЗД

вул. Стрілецька, 1, тел.: (067) 507 49 23, (066) 507 49 33

501026

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ДОМАШНЯ АПТЕЧКА. ЩО НАСПРАВДІ ЛІКУЄ НЕРВИ?

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Не нашкодити собі ■ Коли починають «здавати нерви», сіпатись око, тремтіти від стресу руки та ноги, майже стовідсотково кожен з нас починає ритися в аптечці. І зовсім не виникає питання: а насправді воно допомагає? Можливо, ми обманюємо себе? Поговорили з лікарями, щоб розібратися, які препарати насправді лікують нерви чи просто заспокоюють

АЛЬОНА РЯБОКОНЬ,
RIA, (067)4333535

Двадцять крапель валокордину для матусі, яка перехвилювалась і тепер хапається за серце. Кілька пігулок валеріани чи адаптолу собі заспокоїтись перед важливою зустріччю або заліком. Не спиться ночами від тривожних думок, звісно потрібно випити щось зі заспокійливих. Але справа в тому, що в медицині немає такого визначення препаратів — як заспокійливі.

— Люди на побутовому рівні звикли так називати різноманітні пігулки, краплі, мікстури, — говорить лікар-психотерапевт Ольга Чайка. — Насправді, вся ця тема, лише лоббі для фарм фірм. Якби дійсно існували такі ліки, не потрібно було б психологів, психіатрів. Все вирішувалось би простим прийомом препаратів.

За словами лікаря, це нормально видавати певні реакції на певні життєві ситуації. Тобто нервувати, хвилюватись, журитись, горювати... норма. Ненормальним це стає, коли починає заважати повноцінному життю.

— Так, тоді потрібно допо-

могти собі, — говорить Ольга Чайка. — Але не можливо лікувати нерви, особливо препаратами. Це самообман. А можна і необхідно просто прибрати чинник цих «нервів», тобто вирішити проблему, змиритися з нею, або змінити своє до неї ставлення.

Та поки це не очевидно, лікар пропонує розібратися з препаратами, якими ми звикли заспокоюватися.

1. КАТЕГОРІЯ «БАБУСІНІ ЛІКИ ВІД СЕРЦЯ»

Валокордин і Корвалол

■ Склад: етанол (спирт) + фенобарбітал (заспокійливий в мізерно малому дозуванні)

■ Показання: заспокоїти бабусю

■ Небезпека: при болю в грудях (інфаркт, стенокардія) неефективні, заспокійливий ефект слабкий.

Валідол

■ Склад: ментол

■ Показання: хіба що освіжити подих.

■ Небезпека: поки ви закидаєтесь пігулками в очікуванні зникнення болю в серці, сер-

цево-судинні порушення тільки наростають.

Барбовал

■ Склад: етанол (спирт) + ментол + фенобарбітал

■ Як і інші, у зв'язку з малим дозуванням компонентів — не працює.

2. КАТЕГОРІЯ — «ТРАВУШКА МУРАВУШКА» АБО ФІТОТЕРАПІЯ

Ново-пасит

■ Склад: трав'яний збір + етанол + гвайфенезин (речовина з недоведеним механізмом дії)

■ Показання: немає, ефективність не доведена.

■ Небезпека: стати жертвою фарм реклами і викинуті гроші на вітер.

Персен

■ Аналог «Ново-паситу» — тільки в таблетках.

Валеріана — (плацебо з різким ароматом)

■ Показання: немає, компоненти препарату не потрапляють з крові в мозок.

■ Небезпека: стати «жертвою» kota — запах викликає в них ейфорію та «напад» енергії.

3. КАТЕГОРІЯ «ТАБЛЕТКИ ДЛЯ МОЗКУ» АБО НООТРОПИ

Гліцин (амінокислота)

■ Показання: немає, з рота в мозок нічого не потрапляє.

■ Небезпеки: теж немає, через відсутність всмоктування.

4. КАТЕГОРІЯ «РОБОЧІ КОНЯЧКИ», АБО ТРАНКВІЛІЗАТОРИ, АБО РЕЦЕПТУРНІ ПРЕПАРАТИ

Гідазепам

■ Показання: тривога, страхи, порушення сну.

■ Небезпека: застосовуються



В аптеках широкий вибір заспокійливих препаратів. Більшість з них продається без рецепта

не більше 14 днів — викликає звикання.

Феназепам

■ Показання: психічні або невротичні розлади

■ Небезпека: сильнодіючий, при тривалому використанні — звикання. Зменшує сприйняття інших ліків.

5. КАТЕГОРІЯ «ХАЙ ЖИВУТЬ РАДЯНСЬКІ ХІМІКИ»

Фенібут (біфрен, нообут, кватрекс) — видозмінена молекула ГАМК (гамма аміномасляна кислота), речовина, яка «втихомирює» прискорену нервову систему.

■ Показання: немає, демонструє низьку ефективність.

■ Небезпека: речовину розробили в 60-х роках минулого століття, більша частина досліджень датується тими ж роками, безпека та дієвість не доведена.

Мебікар (Адаптол)

■ Показання: немає.

■ Небезпека: речовина не вивчена, тому ані безпека, ані ефективність не доведена.

6. КАТЕГОРІЯ «ВІТАМІННИЙ КОКТЕЙЛЬ»

Магне В6

■ Показання: наслідки дефіциту магнію і В6 в організмі, що проявляються дратівливістю, втомою.

■ Небезпека: немає, дозування підбирається залежно від ступеня дефіциту.

7. КАТЕГОРІЯ «ТРАВИ І ЗБОРИ»

■ Показання: були б, якби ми жили у 18 сторіччі.

■ Небезпека: для здорової людини немає, але і хворій людині не допомагає.

8. КАТЕГОРІЯ «АНКСІОЛІТИКИ»

(або те, що тимчасово допомагає впоратися з тривогою, якщо немає коли займатись психотерапією)

Атаракс, Буспірон

■ Показання: лікування тривожних розладів, порушень сну.

■ Небезпека: самолікування заборонене, препарат повинен прийматись під контролем лікаря через можливість передозування.

РЕКЛАМА

СЛУХОВІ АПАРАТИ

Скринінг, підбір, тестування
БЕЗКОШТОВНО

Знижки до 10%*

Апарат "невидимка" за 1 годину

Термін дії знижок з 01.05.2021 по 31.12.2021 р. Товар сертифіковано. Сертифікат № PR.402-17 від 28.08.2020 р. Дійсний до 18.08.2024 р. Виробництво SIVANTOS GmbH (Ерланген, Німеччина), кошикова назва SIEMENS AT.

вул.Кропивницького, 1
тел. (0432) 52-77-57; (095) 286-37-37; (068) 286-37-37*

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ ЗАШКОДИТИ ВАШОМУ ЗДОРОВ'Ю

ОкВін
Офіційний партнер
Вікна steko
НАМІРАЄМО ЧИСТІ ВІСНИ

Балкони та лоджії під ключ

Металопластикові Вікна та Двері

Якість за доступною ціною!

м.Вінниця,
проспект Юності, 14-А, каб. 301
тел.: 096 132 16 74

ТЕРМІНАЛ «З'ІВ» ГРОШІ І НІКУДИ НЕ ПЕРЕКАЗАВ. ЩО РОБИТИ?

Корисна інформація ■ Уявіть, ви приходите платити за комунальні послуги в найближчому до домівки терміналі чи терміново перераховуєте кілька тисяч своєму другові у банкоматі. Вже внесли гроші, і раптом — «помилка». Що робити? Якщо банкомат стоїть у банку, то можна підійти до працівників. А якщо це термінал, який просто стоїть у продуктовому магазині. Кого і як кликати на допомогу?



НАТАЛІЯ КОРПАН,
RIA, (097)1448132

Вінничанка Олена у торговому центрі в IBOX закинула 100 гривень. Термінал прийняв гроші, але не перерахував на рахунок.

— IBOX гроші «з'їв» і показав стартову сторінку. Нічого скасувати чи зробити якусь іншу дію — змоги не було, — каже дівчина. — На терміналі є номер гарячої лінії, я одразу ж набрала його, але реакції не було жодної. Я 15 хвилин очікувала на відповідь, але почула лише мелодію, що стоїть у них на дзвінку.

Після цього вінничанка звернулася у службу підтримки банку, на картку якого вона перераховувала гроші, і там вислухали її проблему. Сказали, що будуть вирішувати, та за два дні їй скинули назад гроші на картку.

І це добре, що у ситуації Олени банк відреагував на скаргу свого користувача, та розв'язав питання. А якби дівчина, до прикладу, платила за газ у цьому терміналі,

то чи розбиралася б газова компанія з проблемою терміналу?

Така ситуація може статися з кожним у будь-якому терміналі.

Є ПРОБЛЕМА — СТУКАЙТЕ

— Якщо клієнт зіткнувся з проблемою, що термінал прийняв купюру, але не зарахував її, то для з'ясування інциденту потрібно звернутись до нашого цілодобового контакт-центру за безплатним телефоном або у будь-якому месенджері, — коментує нам бренд-менеджер IBOX Іван Брянцев. — Оператор у режимі онлайн оформляє з клієнтом заявку на перевірку терміналу на факт внесення купюри.

Максимальний термін на перевірку складає до 10 робочих днів. За словами бренд-менеджера, час потрібен їм для того, щоб отримати інформацію про результати перевірки терміналу від інкасаційної та технічної служби.

— В перший робочий день з моменту звернення клієнт отримує на свій мобільний номер телефону sms-повідомлення із номером заявки. Надалі за цим

номером наш менеджер повідомляє клієнту результати перевірки, — продовжує представник.

Однак у випадку вінничанки слухавку — не підняли, і схожі скарги ми читаємо під дописами цієї компанії. Проте варто сказати, що у Facebook та в месенджері на сайті цієї компанії — нам відповіли доволі оперативно.

Також ми звернулися за коментарем в один з державних банків. Там нам порадили, якщо гроші не прийшли і немає чека, запам'ятайте:

- дату платежу;
- номер терміналу;
- реквізити платежу;
- суму і номінали купюр.

А якщо у банку чи мережі терміналів не реагують на дзвінки? Як читаємо в офіційному роз'ясненні Нацбанку, у такому разі можна звернутися на гарячу лінію Національного банку України за номером: 0-800-505-240.

ЩО У ЦЕЙ ЧАС РОБИТЬ БАНК ЧИ МЕРЕЖА ТЕРМІНАЛІВ?

За слова піар-менеджерки одного з державних банків Наталії Макаренко, при зверненні клієнта на гарячу лінію, банк проведе перевірку. У таких випадках допоможуть записи камери відеоспостереження, яка вбудована в банкомат. Фахівці банку також перевірять програмне забезпечення банкомату: отримують інформацію про технічний збій або про те, що операція не була виконана до кінця.

Інкасатори перерахують готівку, зв'яжуть всі операції по електронному журналу і вилучать надлишки грошей.

Після цих перевірок з клієнтом зв'яжеться менеджер банку і повідомить про результати. Якщо



У будь-якому терміналі чи банкоматі може статися технічний збій. Тому варто заздалегідь знати, куди звертатися у таких випадках

збій підтвердиться — гроші повернуть на рахунок клієнта.

Але у терміналах IBOX камер спостереження, як відповіли нам у компанії, немає.

«Але вони знаходяться під відеоспостереженням магазину», — відповіла нам консультантка Анастасія. Проте чи у всіх магазинах є камери? Не у всіх.

ЯК ЗАПОБІГТИ ТАКИМ ІНЦИДЕНТАМ?

У мережі терміналів радять перевіряти, щоб купюра була в належному стані та вирівняти її перед внесенням до приймача.

— Потрібно уважно читати надписи на корпусі, щоб не внести банкноту в чековий відділ. А також слідкувати за інфор-

мацією на моніторі, може бути повідомлення, що тимчасово прийом купюр неможливий, — радять у компанії. — Якщо термінал повертає купюри, краще скористатись іншим.

Щоб зменшити ризик виникнення проблем при роботі з терміналами, фонд гарантування вкладів фізичних осіб теж склав перелік простих правил:

- не вносьте зім'яті або пошкоджені банкноти;
- перед внесенням пачки банкнот, зніміть з неї гумки
- не вносьте готівкою більше ніж 40 купюр за один раз;
- якщо на вулиці мороз (нижче -10-15 °C), користуйтеся банкоматами, що стоять в опалюваних приміщеннях.

Куди телефонувати?

Ми зібрали для вас телефони найпопулярніших банків та мереж терміналів, які є у Вінниці. Якщо виникне проблема, то першим ділом — дзвоніть до них.

- ПриватБанк — 3700,
- Альфабанк — 0 800 50 20 50,
- Укргазбанк — 0 800 309 000,
- Credit Agricole — 0 800 30 55 55,
- Кредобанк — 0 800 500 850,
- Ощадбанк — 0 800 210 800,
- IBox — 0 800 300 102.

РЕКЛАМА

НАЦІОНАЛЬНА ГВАРДІЯ УКРАЇНИ

СЛУЖБА ЗА КОНТРАКТОМ

Запрошуються чоловіки
(вік 18-60 р.)

- патріотично налаштовані
- фізично розвинені
- без судимостей
- кар'єрний ріст

З/п від 11000 грн. + соц.пакет

Тел. у м. Вінниця: (0432) 61-80-10, (067) 659-15-46

Металопрокат за найнижчими цінами

Квадрат 8x8 мм.	м.пог. 11 грн.
Квадрат 10x10 мм.	м.пог. 15 грн.
Квадрат 12x12 мм.	м.пог. 20 грн.
Квадрат 14x14 мм.	м.пог. 30 грн.
Полоса 20x4 мм.	м.пог. 11 грн.
Круг 6 мм.	м.пог. 5 грн.
Круг 10 мм.	м.пог. 13 грн.
Арматура 6 м.	м.пог. 5 грн.
Труба Ду 15	м.пог. 30 грн.

(067)491-23-06
(0432)55-61-72

499459

РБ Комплекс БЕТОН ТОВАРНИЙ



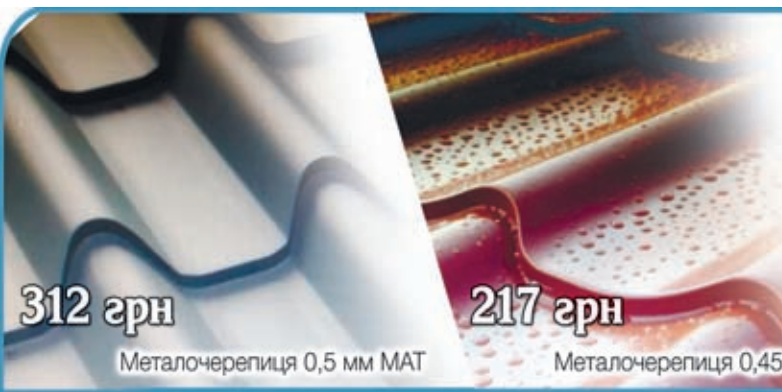
- Розчин цементний
- Блоки фундаментні
- Бетононасос стріла 28м
- Пісок митий очищений
- Щебінь • Відсів

Європейська якість
Доставка міксерями

вул. Гонти, 43
р-н ст. Вантажна

тел. (098) 408 40 17 (067) 364 60 72

ЦЕНТР покрівельний



312 грн
Металочерепиця 0,5 мм MAT

217 грн
Металочерепиця 0,45 мм

150 грн
Профнастил

тел. (067) 417 88 17; (0432) 67 02 87; www.centr-krovla.com

498967

NOVA system
САЛОН-МАГАЗИН



- ВІКНА
- ДВЕРІ
- ЖАЛЮЗІ
- РОЛЕТИ
- РОЗСТРОЧКА
- КРЕДИТУВАННЯ

ЗНИЖКА 5-10% для пенсіонерів, учасників УБД, АТО
знижка надається при наявності посвідчення

м. Вінниця:
вул. Пирогова, 112а (068/063) 443-443-7
вул. Ватутіна, 30 (098/073) 443-443-7
вул. Тимофіївська, 4 (067/063) 788-788-9

м. Калинівка:
вул. Незалежності, 16 (097/093) 00-33-100

499584

АНТОНІК ВІКНА МЕТАЛОПЛАСТИКОВІ

-40 %



Балкони під ключ;
броньовані, алюмінієві двері;
штори-жалюзі; захисні ролети;
фасадні системи; регулювання,
заміна віконної фурнітури

акція діє із
1.09.21 по 1.11.21

тел. (067) 264 31 52

500858

МИСЛИВСЬКИЙ МАГАЗИН

SAPSAN



Човни, двигуни, одяг, взуття, спорядження

МИСЛИВСТВО
САМОЗАХИСТ
СЕЙФИ

sapsan.vn.ua

м. Вінниця, Хмельницьке шосе, 23
тел. (098) 920 49 55

500293

501040

ВІКНА ДВЕРІ
металопластикові броньовані, міжкімнатні

ЖАЛЮЗІ
в асортименті

VIKNAR'OFF

viknaroff.vn.ua



• вул. Пирогова, 91 (096/093) 722-55-11

• Немирівське шосе, 21 (097/093) 1000-399

• вул. Київська, 27 (068/063) 300-8999

Не знайшли інформацію про свою компанію –

ТЕЛЕФОНУЙТЕ

☑

(067) 430 29 29

473369

МІНІТРАКТОРИ ВІД 16 ДО 50 К.С.

ГАРАНТІЯ, СЕРВІС, КРЕДИТ, БЕЗКОШТОВНА ДОСТАВКА



Деталі за номером (068) 872 70 51

486143

«ВОНИ ПРОСТО ПРОЙШЛИ ПОВЗ». ЯК ПРОТИДІЯТИ ДОМАГАННЯМ

Власна безпека ■ Від сексуального домагання не застрахований ніхто. Часто від домагань потерпають просто посеред вулиці, в транспорті, в магазині чи інших громадських місцях. І зовсім не важливо, знаєте ви людину чи ні, де саме перебуваєте і у якому вигляді. Що робити, якщо таке сталося з вами або ви стали свідком домагань?



ДІАНА КОЛНОГУЗОВА,
РІА, (063)7854635

У серпні цього року Мінкульт ініціював службове розслідування через інформацію про сексуальні домагання викладачів у Київському університеті театру, кіно і телебачення ім. І. К. Карпенко-Карого. Каталізатором цього послужили розповіді колишніх студенток вишу. Задовго до того в світі набув популярності та шаленого розголосу рух #MeToo — під цим хештегом жінки ділилися досвідом в мережі — теж розповідали про те, як колись стали жертвами сексуальних домагань.

ТРУТЬСЯ В ТРАНСПОРТІ

Вінничанка Віталіна (ім'я змінене за проханням героїні — ред.) розповіла, що двічі з нею траплялися речі, які їй досі не вкладаються в неї в голову.

— Вперше це сталося якраз, коли я їхала складати ЗНО. Одинадцятикласниця, заклопотана через іспит, стою в тролейбусі і раптом відчуваю, як ззаду хтось буквально третя об мене. Спершу, звісно, я розгубилася і подумала, що мені здалося, але ні, це продовжувалося далі, — згадує Віталіна. — Я розвернулася і голосно запитала: «Що ви робите?!» і він втік. Це й досі для мене шок, бо як таке можна робити?! Тим паче, я була вдягнута скромно, не в короткій спідниці.

Вдруге подібний випадок теж стався в громадському транспорті, щоправда, тоді все обійшлося без фізичного контакту. Віталіна просто інтуїтивно відчула, що поруч з нею стоїть людина, яка пильно розглядає і поступово наближається.

— Спершу він стояв осторонь, потім почав підходити ближче і врешті став взагалі поруч, поклавши руку на стіну, загородивши мій простір — він зробив це зухвало, так, що проігнорувати я не могла такого випадку. Знову ж, я спитала дуже голосно, щоб всі чули: «Що ви робите?», всі почали зглядатися, але чоловіка це взагалі не збентежило і він стояв далі. Тоді на допомогу мені прийшов хлопець, який їхав зі своєю дівчиною. Він власним тілом закрив мене і свою дівчину від інших пасажирів і так ми разом їхали, а потім навіть вийшли на одній зупинці. На вулиці він спитав, чи не потрібна мені допомога, чи, може, варто мене провести абошо.

Віталіна зізнається, що в обох випадках спрацював інстинкт самозахисту, хоча першим відчуттям був ступор.

«НІХТО НЕ ЗАСТУПИВСЯ»

З більш агресивними домаганнями віч-на-віч свого часу зіткнулася й 42-річна Ольга. Жінка має другу групу інвалідності, втім, на той момент проблеми зі здоров'ям лише починалися і візуально були непомітні.

— Я їхала в транспорті ввечері, через втому і холод зіщулилася й схилила голову вниз. Поруч була якась п'яна компанія, хлопці мене питали: «Ти що, напижилась?» А я була молода, наївна і навіть не розуміла, що це значить. Вони продовжували чіплятися, я сказала, що погано почувуюся, але ця компанія просто почала мене штрихати ліктями й змушували встати. Люди, які були поруч, бачили, що відбувається, але всі мовчали. Ніхто не заступився, — розказує вона.

Про відчуття самотності серед безлічі людей розповідає й Олеся.

— Це було десь місяць тому, я поверталася додому. Я була вдягнута в джинсах і футболку, без макіяжу та зачіски — не суперсексі, одним словом. Спустилася в метро і якийсь чоловік просто вирішив, що має право

Дуже часто досвід жертв домагань знецінюють. Коли людина ділиться пережитим, а їй відповідають, що нічого серйозного не сталося

ляснути мене по дупі. Ще кілька років тому я б це «ковтнула». Але цього разу я просто почала на нього кричати — агресивно, голосно. Я запитувала, що він собі дозволяє і побачила, наскільки він спантелений. Сподіваюся, іншим разом він подумає перш, ніж чинити щось подібне. Найгірше, що поруч були люди, які бачили, що відбулося, але просто пройшли повз. Найстрашніше те, що ти залишаєшся одна просто через людську байдужість, — розповіла Олеся.

НЕВЖЕ ХАТА Й СПРАВДІ СКРАЮ?

Та чи справді люди проходять повз через байдужість? Насправді причин багато — це може бути невпевненість в побаченому або страх отримати на горіхи, у разі, якщо заступишся за жертву.

фувати або зняти відео того, що відбувається, або ж попросити про це стороннього спостерігача. Переконані, що ви чітко фіксуєте місцевість, оточуючі знаки та особу, що вчиняє домагання. Потім у безпечному місці ви зможете вирішити, як вчинити: поділитися історією в Інтернеті, сповістити роботодавця особи, що вчинила домагання, або звернутися в органи місцевої влади, — сказала вона.



Психологиня Наталія Пашко розповідає, як діяти, якщо стали свідком домагань. Вона наголошує, що ваша безпека та безпека людини, яка зазнала домагань, — на першому місці

— За статистикою, кожна третя жінка зазнавала сексуальних домагань у громадських місцях. Орієнтуючись на дослідження, лише 25% жінок сказали, що їм допомогли, решта хотіли б отримати підтримку, — пояснює психологиня та тренерка Фонду Народонаселення ООН в Україні Наталія Пашко. — До домагань у громадських місцях відноситься «кетколінг», коли тебе кличуть словесно чи свистом, коментують ходу або зовнішність. Домагання — це коли тебе торкаються незнайомі люди, а ти цього не хочеш. Словом, це небажана вербальна чи невербальна поведінка, нав'язливі залицяння, неприємні компліменти. Домагання — це те, що направлене на одну особу і без її згоди.

Психологиня зазначає, що найчастіше людина, яка стала жертвою домагань, може відчувати безпорадність, бо просто не знає, як діяти.

— Людину ранило не стільки сама подія, як відсутність реакції або знецінююча реакція. Дуже часто їх досвід знецінюють, наприклад, коли людина ділиться пережитим, а їй відповідають, що нічого серйозного не сталося. Однак це може призвести до стану постійної тривоги, коли людина вимушена постійно моніторити, озиратися навкруги, щоб перевірити, чи нічого їй не загрожує. Посттравматичний стресовий розлад, обмеження мобільності тощо — це наслідки домагань. Люди починають уникати якихось заходів, щоб не повертатися пізно самим додому, бояться, що це знову може трапитися. Часто вимушені змінювати місце навчання або навіть проживання.

МЕТОДОЛОГІЯ 5 Д

Якщо ви стали свідком домагань, маєте знати, як діяти.

Наталія Пашко розповіла про прийоми, які допоможуть втрутитися у ситуацію. Втім, перш за все потрібно попиклуватися і про власну безпеку.

— Ця методологія включає п'ять варіантів: Distract, delegate, document, direct, delay. Отже, перш за все, можна діяти на відволікання — взяти з себе друга, запитати, котра година, впустити ключі чи книжку. Ви можете також звернутися до людини, яка виконує свої службові обов'язки і попросити втрутитися — це може бути водій, адміністратор тощо, — розповідає психологиня. — Можна також допомогти прямим втручанням. Зверніться до особи, яка вчиняє домагання, а потім переключіть свою увагу на людину, яка їх зазнала. Особі, яка вчиняла домагання, відповідати не варто, навпаки, краще ігнорувати і не вступати в суперечку. Але цей метод можна використовувати лише в крайньому випадку, бо ваша особиста безпека та безпека людини, яка зазнала домагань, на першому місці.

Будучи свідком домагань, можна скористатися смартфоном і записати на відео чи зазнімкувати домагання на камеру.

— Потім записи можна передати особі, яка зазнала домагань, але не можна публікувати їх та використовувати без дозволу, бо власником записів є та людина, яка на відео\фото, — каже психологиня і додає: — Якщо ж ви не змогли скористатися жодним з методів, можна просто допомогти згодом особі, яка зазнала домагань. Зверніться до людини, скажіть, що те, що сталося — це не нормально, спитайте, чи потрібна їй підтримка — проведіть додому абошо. Дуже часто на фоні пережитого стресу такі питання дають можливість відчувати себе у соціумі.

Що робити, якщо це відбувається з вами?

Наталія Пашко рекомендує звернути увагу на власні відчуття, дослухатися до своєї інтуїції і зрозуміти, наскільки доцільно буде відповідати особі, чи є люди поруч, які могли б підтримати чи зайняти вашу позицію, наскільки близько вихід з того місця, де ви перебуваєте. Окрім того, що можна попросити про допомогу в оточуючих, є ще кілька варіантів дій, які можуть допомогти.

— Якщо вас домагаються і це неприйнятно, не треба мовчати. Скажіть, що вас не влаштовує така поведінка, що вам некомфортно і вимагайте, щоб особа припинила свої дії негайно. А як тільки встановите межу, більше не повертайтеся до діалогу та спробуйте переміститися у більш безпечне місце. Можна також задокументувати ситуацію: якщо ви почуваетесь у безпеці, спробуйте сфотогра-

ДЕ У ВІННИЦІ ГОТУЮТЬ МАЙБУТНІХ УСИКІВ

Бокс ■ «Із десяти новачків залишається один». Микола Маньківський, який виховав чемпіонів світу і профі, поділився секретами виду спорту

ЄВГЕНІЙ МИХАЙЛІВ, RIA, (098)8591459

Нещодавня перемога і здобуття титулу чемпіона світу Олександром Усиком викликала підвищений інтерес до боксу в Україні. Вінниця не стала винятком. Заслужений тренер України Микола Маньківський розповів, де у нашому місті готують майбутніх зірок боксу та з якого віку потрібно починати.

Микола Маньківський — тренер обласної спортшколи і ДЮСШ «Вінниця». Навчає боксу юнаків у залі при Центральному міському стадіоні («Локомотив»). Його вихованець Андрій Лукіячук був фіналістом чемпіонату Європи серед кадетів, призером Кубка світу. Олег Неклюдов — дворазовим чемпіоном світу (серед юніорів і молоді). Але, напевно, сьогодні найвідомішим вихованцем Миколи Маньківського є вінницький нокаутер Сергій Богачук. Він успішно веде професійну кар'єру за океаном, у США.

— Сергій Богачук почав займатися у мене в 13–14 років. До цього мав іншого наставника. Поступово зростав, адже наполегливо тренувався. В боксі талант є важливим, але необов'язковим.

Головне — постійна праця, цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, — каже тренер.

Наставник згадує чимало талановитих боксерів, своїх вихованців, які не знайшли себе у дорослому боксі.

— Приміром, талановитий Олег Неклюдов став чемпіоном світу серед молоді і юніорів, після чого припинив боксерську кар'єру. Вирішив, що йому досить, — розказав він.

ПОЧИНАЮТЬ ІЗ ДЕСЯТИ РОКІВ

Тренер наголошує, що боксом варто починати займатися з 9–10 років. Не раніше.

— Це такі поради і методичні рекомендації медиків ще з радянського часу. Боксери подекуди отримують удари в голову. Мозок десятирічного хлопчика вже є практично сформованим. У більш юних боксерів можуть бути з цим проблеми, — каже Микола Маньківський.

Тренер помітив тенденцію, що за останні роки кількість бажаючих займатися боксом у Вінниці аж ніяк не зростає.

— Раніше вінницька молодь більше прагнула досягти успіху в нашому виді спорту. Тоді з десяти новачків з часом зали-



Найвідоміший вихованець Миколи Маньківського Сергій Богачук. Він успішно веде професійну кар'єру за океаном

шалися два-три, а зараз — один. Напевно, негативно впливає захоплення молоді мобільними телефонами. Навіть у перервах тренувань, у роздягальні наші боксери масово грають на них, — сказав Микола Маньківський.

НА ЩО ЖИВУТЬ АМАТОРИ І ПРОФЕСІЙНІ СПОРТСМЕНИ

Якою може бути мотивація у школярів займатися боксом? Якщо з часом стати профі, як Богачук, то можна заробляти непогані гроші. Але й аматором високого рівня бути непогано.

— В аматорському боксі учасники чемпіонатів світу та Європи, члени національної збірної України, отримують гроші від Міністерства спорту. Також є кошти на харчування на зборах від Школи вищої спортивної майстерності. Олімпійські чемпіони і призери ще мають великі разові премії та стипендії. Але в цілому в аматорському боксі немає великих грошей, — пояснює Микола Маньківський.

БЕЗ СЕРЬОЗНИХ ТРАВМ

Тренер не вважає, що аматорський бокс — занадто травматичний, у порівнянні з іншими видами спорту.

— За всю свою тренерську кар'єру не пам'ятаю, щоб учні отримували серйозні травми. Переважно це гематоми, які швидко зникають, — каже Микола Маньківський.

Наставник погоджується з тим, що в боксі, на відміну від східних єдиноборств, немає філософської складової.

— Якщо ти хочеш стати хорошим боксером, треба навчитися атакувати, контратакувати і захищатися. Іншої філософії тут немає. Водночас багато хлопців приходять до секції, аби у разі потреби вміти себе захистити на вулиці, — каже тренер.

ОСОБЛИВИЙ ПІДХІД ДО ДІВЧАТ

Жіночий бокс у Вінниці не дуже розвинений. Тренування з дівчатами проводяться в залі спорткомплексу «Нокаут». Займається з ними Юрій Довгий.

— Разом юнаків і дівчат тренувати не варто. Для дівчат мають бути інші, значно менші навантаження. Також із маленькими дівчатками треба вміти спілкуватися. Від них складно жорстко щось вимагати, на відміну від юнаків, — каже Микола Маньківський.

КОРОТКО

Ювілей нивівця

■ На міському стадіоні із 60-річчям привітали Івана Паламаря. Він — захисник, який більшу частину кар'єри провів у «Ниві». Також грав за «Карпати» (Львів), «Динамо» (Київ) і «Металург» (Запоріжжя). У 1979 році грав за юнацьку збірну СРСР.

Вийшли до плей-офф

■ У першому турі чемпіонату України з флаг-футболу серед чоловіків вінницькі «Вовки-1» здолали житомирських «Бізонів», «Слов'ян» (Київ) і «Вовків-2» (юнаків). Це дало їм можливість вийти до плей-офф.

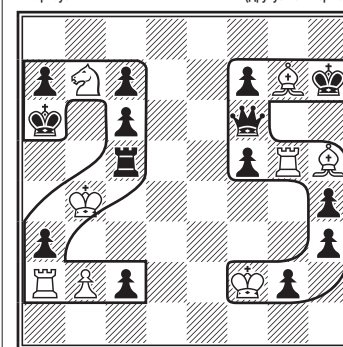
Творчість шахістів

■ У 1996 році, а саме 10 жовтня, вийшов перший номер шахової рубрики в газеті «RIA». Проїшло 25 років. За цей час опубліковано багато цікавих, оригінальних задач і етюдів різних авторів. Складання і розв'язування шахових задач — це цікавий відпочинок. Проводяться чемпіонати України, Європи і світу, в тому числі по очному розв'язанню шахових композицій. Шахова рубрика своєю популярністю вносить і свій мікро вклад у розвиток цього виду спорту. Усіх любителів шахової композиції з ювілеєм вітає 89-річний одесит Володимир Чорноус, який склав для вас скахографічну шахову задачу

Випуск №36 (1187)

Задача №2742-2743
В. Чорноус

(Друкуються вперше)



ПЕРЕВІРТЕ РОЗВ'ЯЗОК:

Задача №2742
Цифра «2»
1. Крб1 Кс5 2. аб2: Табх;
1. Тб5+! Кра4 2. Тб6 Кс5х.

Задача №2743
Цифра «5»
1. Фд8 Сд4 2. Фд8 С15х;
1. Фд7! С17 2. Крп6 Тд5х.

М. Пархоменко

Вінницькі «січовики» випередили одеських «воїнів» і парашутистів

ЄВГЕНІЙ МИХАЙЛІВ, RIA, (098)8591459

У спортивному клубі «Нокаут» розіграли відкритий Кубок Вінниччини зі змішаних бойових мистецтв (UFCMMA). У змаганнях взяли участь 110 спортсменів із п'яти регіонів України: Вінницької, Чернівецької, Одеської, Тернопільської і Кіровоградської областей.

Кубок відвідав найдосвідченіший тренер нашої області, заслужений майстер спорту з вільної боротьби та самбо, володар Кубка світу, чемпіон Європи Ібрагім Ісмаїлов Ідрисович. Незважаючи на 86-річний вік, він і досі проводить роботу з молоддю!

В підсумку перше командне місце посів клуб «Січ» (Вінниця). Разом із ним трійку кращих скла-

ли клуб «Воїн» (Одеса) і Православна парашутно-десантна школа (Погребище).

За словами організаторів, основною метою проведення Кубка було підвищення майстерності місцевих спортсменів та відбір до збірної області.

— Ми організували змагання, аби популяризувати змішані бойові мистецтва на Вінниччині. Нині до-

статньо ефективно співпрацюємо з клубами в різних містах і районах регіону, які розвивають наш вид спорту. Це дає можливість сформувати сильну збірну Вінниччини. Вона виступатиме в Тернополі на Кубку України. Туди відберемо найсильніших спортсменів, — прокоментував президент обласної федерації змішаних бойових мистецтв (UFCMMA) Вадим Кудяров.

ПОНЕДІЛОК

18 ЖОВТНЯ

UA:ПЕРШИЙ

06.05, 03.00 Геолокація: ВОЛИНЬ
06.30 М/ф
07.00, 08.00, 09.00, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.05, 02.20, 05.25 Новини
07.05 Маршрутом змін
07.20 Роздивись
07.50 Буковинські загадки
08.05 т/с “Курорт”
09.05, 02.55, 05.20 Д/с “Дикі тварини”
09.15 Телепродаж
09.50 т/с “Серцебиття”
11.35, 18.20 Соціальне ток-шоу “По-людськи”
12.35 Д/с “Дикуни”
13.10, 01.40 Прозоро: про актуальне
14.00 UA:Фольк. Спогади
15.10, 21.35, 00.30, 02.45, 05.50 Спорт
15.20 Концерт. Дмитро та Назарій Яремчуки
16.30 Д/с “Боротьба за виживання”
17.00 Прозоро: про головне
19.10 Д/с “Особливий загін. Супер - чуття”
20.00 Д/ц “Дика природа Індонезії”
21.45 Суспільно-політичне ток-шоу “Зворотний відлік”
23.30 Перша шпальта

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 “Сніданок з 1+1”
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 14.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.25, 10.20 “Життя відомих людей 2021”
11.15, 12.20, 14.15 “Твій день. Прем'єра нового денного шоу на “1+1”
14.45 “Одруження наосліп”
17.10 т/с “Величне століття. Роксолана”
20.43 “Преспорт”
20.45 к/ф “Моя улюблена Страшко”
21.30, 22.30, 23.55 к/ф “Свати”
23.45 ТСН: 10 Вражаючих подій дня

ІНТЕР

05.20, 22.05 “Слідство вели... з Леонідом Каневським”
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10 “Ранок з Інтером”
09.20 Ранок з Інтером
10.05, 18.00, 19.00, 04.20 Ток-шоу “Стосується кожного”
12.25 х/ф Прем'єра. “Щасливо залишатися”
14.20 х/ф “Мадам”
16.00 “Чекай на мене. Україна”
20.00, 02.40 “Подорожі”
21.00 “Речдок. Велика справа”
23.50 х/ф “Перемагаючи час”

ICTV

08.45 Факти. Ранок
09.10, 19.25 Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм
10.10 Скetch-шоу “На трьох”
11.50, 13.30 х/ф “Таксі”
12.45, 15.45, 18.45 Факти. День
14.10, 16.10 т/с “Розтин покаже-2”
20.20 Прихована небезпека Прем'єра
21.05 Факти. Вечір
21.30 т/с “Дільничний з ДВРЗ-2” 16+ Прем'єра
22.25 Свобода слова
00.00 х/ф “Універсальний солдат-4”

НОВИЙ КАНАЛ

06.00, 07.15 “Kids time”
06.05 м/с “Том і Джеррі”
07.20 “Орел і решка”
09.25 т/с “Надприродне”
12.10 х/ф “Макс Стіл”
14.00 х/ф “Перший месник: Протистояння”
17.05 “Хто зверху?”
19.00 “Пекельна кухня”
21.00 х/ф “Механік”

УКРАЇНА

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні

09.00 Зірковий шлях
10.30 т/с “Виходьте без дзвінка 3”
12.30 Історія одного злочину
14.30, 15.30, 17.00 т/с “Топтун”
20.10 Ток-шоу “Говорить Україна”
21.00, 23.10 т/с “Подорож до центру душі”

СТБ

08.50 “МастерШеф”
12.00, 14.50 т/с “Сліпа”
14.30, 17.30, 22.00 “Вікна-Новини”
15.40, 18.05 т/с “Слід”
19.05 “СуперМама”
20.15, 22.50 т/с “Некероване кохання”
23.05 т/с “Кріпосна”

НТН

07.25, 17.00, 03.15 “Випадковий свідок”
10.50, 13.00, 19.30 т/с “CSI: Маямі”
12.30, 16.30, 19.00, 02.45 “Свідок”
14.45 х/ф “Патруль часу”
18.20 “Свідок. Агенти”
23.00, 03.20 т/с “Нарко - 3”
00.55 х/ф “Дельфійський ефект”

ТЕТ

06.00 ТЕТ Мультиранок
09.30, 22.00 т/с “Прибулець”
10.30 х/ф “Так, можливо”
12.40, 03.50 Панянка-селянка
15.00, 04.50 Зірки, чутки та галлівуд
16.00 Богиня шопінгу
18.00 СуперЖінка 2
19.00 Одного разу під Полтавою
23.00 Одного разу в Одесі
23.30, 02.15, 03.15 Країна У
00.00 т/с “Нове життя Василями Павліви”

UA:ВІННИЦЯ

08.00, 09.00, 17.15, 22.30 Новини (UA: ПЕРШИЙ)
08.05 Ранок на Суспільному
09.10 Телевізійний серіал “Гордість”
11.55 Культ. Особистості
12.10 Геолокація: Волинь
12.40 Край пригод
12.50 Буковинські загадки
13.00, 15.00, 17.00, 20.40 ТНВ
13.05 Документальний цикл “Дикуни. Дикі забави в зоопарку Сан-Дієго”
13.25 Лайфхак українською
13.45 Ок, я тобі поясню англійську
13.50 Піщана казка
13.55 Додолики
14.05 м/ф “Свара”
14.15 м/ф “Козлик та ослик”
14.25 м/ф “Лис і дрізд”
14.30 м/ф “Справа дорукається детективу Тедді”
14.40 м/ф “Повертайся, Капітошо”
14.50 м/ф “Жив собі хорний кіт”
15.05 Древо
15.20 Відтинки України
15.50 Загадки чернівецьких атлантів
15.55 д/ф “Поліські тенета”
17.30 Земля, наближена до неба
18.05 Прозоро. Про головне
19.00 Головне
19.50 Задача з зіркою
20.00 Геолокація: ВОЛИНЬ
20.25 Невідомі Карпати
21.00 х/ф “Білявка Мерилін”, 2 с.

ВІТА (ВІННИЦЯ)

08.45 “Життя в цифрі”
09.00 “Постфактум”
09.45 “Рецепт здоров'я”
10.15 “Фокус Європи”
10.45 “Мобільний репортер”
11.00, 15.00, 17.30, 20.10 т/с “Знайомство з тваринами”
13.00 “Новини Life”
13.15 “Час змін”
16.00, 19.00 “Новини”
16.15 “Територія рішень”
16.30 “Природа сьогодні”
18.40 “Особливий випадок”
19.30 “На часі”

ВІВТОРОК

UA:ПЕРШИЙ

06.30 М/ф
07.00, 08.00, 09.00, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 23.35, 02.10, 05.10 Новини
07.05 Земля, наближена до неба
07.20 Роздивись
07.50 Буковинські загадки
08.05 т/с “Курорт”
09.05, 05.05 Д/с “Дикі тварини”
09.15 Телепродаж
09.50 т/с “Серцебиття”
11.35, 18.20 Соціальне ток-шоу “По-людськи”
12.35 Д/с “Дикуни”
13.10, 01.25 Прозоро: про актуальне
14.00 UA:Фольк. Спогади
15.10, 21.45, 00.10, 02.45, 05.45 Спорт
15.20 Концерт. ВІА “Кобза”
16.30 Д/с “Боротьба за виживання”
17.00 Прозоро: про головне
19.10 Д/с “Особливий загін. Супер - чуття”
20.00, 22.00 Д/ц “Дика природа Індонезії”
23.00 Бігус Інфо

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 “Сніданок з 1+1”
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 14.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.25, 10.20 “Життя відомих людей 2021”
11.15, 12.20, 14.15 “Твій день. Прем'єра нового денного шоу на “1+1”
14.45 “Одруження наосліп”
17.10 т/с “Величне століття. Роксолана”
20.43 “Преспорт”
20.45 к/ф “Моя улюблена Страшко”
21.30, 22.35, 23.55 к/ф “Свати”
23.45 ТСН: 10 Вражаючих подій дня

ІНТЕР

05.30, 22.05 “Слідство вели... з Леонідом Каневським”
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 “Ранок з Інтером”
10.00, 11.00 “Корисна програма”
12.25 х/ф “Кохання на кінчках пальців”
14.40, 15.35 “Речдок”
16.25 “Речдок. Особливий випадок”
18.00, 19.00, 04.20 Ток-шоу “Стосується кожного”
20.00, 02.40 “Подорожі”
21.00 “Речдок. Велика справа”
23.50 х/ф “На глибині шести футів”

ICTV

04.35, 20.20, 02.25 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.25 Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм
10.10 Скetch-шоу “На трьох”
10.45 х/ф “Таксі-2”
12.35, 13.30 х/ф “Таксі-3”
12.45, 15.45 Факти. День
14.50, 16.15, 22.25 т/с “Пес”
17.45 т/с “Дільничний з ДВРЗ-2”
18.45, 21.05 Факти. Вечір
21.30 т/с “Дільничний з ДВРЗ-2” 16+ Прем'єра

НОВИЙ КАНАЛ

06.40 м/ф “Том і Джеррі: Чарівна каблучка”
07.50 “Орел і решка”
10.00 т/с “Надприродне”
12.40 “Кохання на виживання”
14.40 х/ф “Доктор Стрендж”
17.00 “Хто зверху?”
19.00 “Екси”
21.00 х/ф “Три секунди”
23.05 х/ф “100 футів”
01.05 “Вар'яти”

УКРАЇНА

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні

23.00 Сьогодні
09.00 Зірковий шлях
10.30 т/с “Виходьте без дзвінка 3”
12.30 Історія одного злочину
14.30, 15.30, 17.00 т/с “Топтун”
20.10 Ток-шоу “Говорить Україна”
21.00, 23.10 т/с “Подорож до центру душі”
01.30 Телемагазин

СТБ

09.00 “МастерШеф”
12.00, 14.50 т/с “Сліпа”
14.30, 17.30, 22.00 “Вікна-Новини”
15.40, 18.05 т/с “Слід”
19.05 “СуперМама”
20.15, 22.50 т/с “Некероване кохання”
23.05 т/с “Кріпосна”

НТН

07.50, 09.00, 17.00, 02.45 “Випадковий свідок”
08.30, 12.30, 16.30, 19.00, 02.15 “Свідок”
10.50, 13.00, 19.30 т/с “CSI: Маямі”
14.45 т/с “Вавилон-Берлін”
18.20 “Будьте здорові”
23.00, 03.15 т/с “Нарко - 3”
01.05 “Легенди бандитського Києва”

ТЕТ

09.30, 22.00 т/с “Прибулець”
10.30 х/ф “Еон Флакс”
12.15 4 весілля
13.10, 03.50 Панянка-селянка
15.00, 04.50 Зірки, чутки та галлівуд
16.00 Богиня шопінгу
18.00 СуперЖінка 2
19.00 Одного разу під Полтавою
23.00 Одного разу в Одесі
23.30, 02.15, 03.15 Країна У
00.00 т/с “Нове життя Василями Павліви”
01.00 Танька і Володька
05.50 Корисні підказки

UA:ВІННИЦЯ

08.00, 09.00, 17.15 Новини (UA: ПЕРШИЙ)
08.05 Ранок на Суспільному
09.10 Телевізійний серіал “Гордість”
11.55 Культ. Особистості
12.10 Геолокація: Волинь
12.40 Край пригод
12.50 Буковинські загадки
13.00, 15.00, 17.00, 20.40 ТНВ
13.05 Документальний цикл “Дикуни. Дикі забави в зоопарку Сан-Дієго”
13.25 Лайфхак українською
13.40 Ок, я тобі поясню
13.45 Піщана казка
13.50 Додолики
14.05 Українська абетка
Першосвіт
14.10 м/ф “Черевички”
14.20 м/ф “Ниточка та кошеня”
14.30 м/ф “Бегемот та сонце”
14.40 м/ф “Як козаки у хокей грали”
15.05 Древо
15.20 Відтинки України
15.55 Загадки чернівецьких атлантів
16.05 Телевізійний серіал “Загадковий Доктор Блейк”
17.30 Населена земля
18.05 Прозоро. Про головне
19.00 Сьогодні. Головне
19.50 Задача з зіркою
20.00 Геолокація: ВОЛИНЬ
20.25 Невідомі Карпати
21.00 Суспільно-політичне ток-шоу “Зворотний відлік”

ВІТА (ВІННИЦЯ)

08.45 “Мобільний репортер”
09.00, 16.00, 19.00 “Новини”
09.45, 19.30 “На часі”
10.15 “Завтра. Сьогодні”
10.45 “Твій навігатор”
11.00, 15.00, 17.30, 20.10 т/с “Знайомство з тваринами”
13.00 “Новини Life”
13.15 “Час змін”
16.15 “Територія рішень”
16.30 “Природа сьогодні”
18.30 “Код відвертості”

СЕРЕДА

UA:ПЕРШИЙ

06.30 М/ф
07.00, 08.00, 09.00, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 23.35, 02.10, 05.10 Новини
07.05 Земля, наближена до неба
07.20 Роздивись
07.50, 16.30 Буковинські загадки
08.05 т/с “Курорт”
09.05, 05.05 Д/с “Дикі тварини”
09.15 Телепродаж
09.50 т/с “Серцебиття”
11.35, 18.20 Соціальне ток-шоу “По-людськи”
12.35 Д/с “Дикуни”
13.10, 01.25 Прозоро: про актуальне
14.00 UA:Фольк. Спогади
15.10, 21.45, 00.10, 02.45, 05.45 Спорт
15.20 Концерт. Квартет Гетьман
16.35 Д/с “Боротьба за виживання”
17.00 Прозоро: про головне
19.10 Д/с “Особливий загін. Супер - чуття”
20.00, 22.00 Д/ц “Дика природа Індонезії”
23.00 Перша шпальта

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 “Сніданок з 1+1”
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 14.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.25, 10.20 “Життя відомих людей 2021”
11.15, 12.20, 14.15 “Твій день. Прем'єра нового денного шоу на “1+1”
14.45 “Одруження наосліп”
17.10 т/с “Величне століття. Роксолана”
20.43 “Преспорт”
20.45 к/ф “Моя улюблена Страшко”
21.30, 22.35, 23.55 к/ф “Свати”
23.45 ТСН: 10 Вражаючих подій дня

ІНТЕР

07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 “Ранок з Інтером”
10.00, 11.00 “Корисна програма”
12.25 х/ф “Французький поцілунок”
14.40, 15.35 “Речдок”
16.25 “Речдок. Особливий випадок”
18.00, 19.00, 04.15 Ток-шоу “Стосується кожного”
20.00, 02.40 “Подорожі”
21.00 “Речдок. Велика справа”
23.50 х/ф “У полоні стихії”

ICTV

08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.25 Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм
10.10 Скetch-шоу “На трьох”
11.40, 13.30 х/ф “Таксі-4”
12.45, 15.45 Факти. День
14.00 т/с “Розтин покаже-2”
15.00, 16.15, 22.25 т/с “Пес”
17.45 т/с “Дільничний з ДВРЗ-2”
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20, 01.45 Секретний фронт
21.30 т/с “Дільничний з ДВРЗ-2” 16+ Прем'єра
23.50 х/ф “300 спартанців-2: Відродження імперії”

НОВИЙ КАНАЛ

06.00, 07.50 “Kids time”
06.05 м/ф “Звірополюс”
07.55 “Орел і решка”
10.00 т/с “Надприродне”
12.45 “Кохання на виживання”
14.20 х/ф “Джон Картер: Між двох світів”
17.00 “Хто зверху?”
19.00 “Діти проти зірок”
20.40 х/ф “Втеча з Преторії”
22.45 х/ф “Метелик”

УКРАЇНА

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні

20 ЖОВТНЯ

09.00 Зірковий шлях
10.30 т/с “Виходьте без дзвінка 3”
12.30 Історія одного злочину
14.30, 15.30, 17.00 т/с “Топтун”
20.10 Ток-шоу “Говорить Україна”
21.00, 23.10 т/с “Подорож до центру душі”

СТБ

09.40 “МастерШеф”
12.00, 14.50 т/с “Сліпа”
14.30, 17.30, 22.00 “Вікна-Новини”
15.40, 18.05 т/с “Слід”
19.05 “СуперМама”
20.15, 22.50 т/с “Некероване кохання”
23.05 т/с “Кріпосна”

НТН

07.55, 09.00, 17.00, 02.40 “Випадковий свідок”
08.30, 12.30, 16.30, 19.00, 02.10 “Свідок”
10.50, 13.00, 19.30 т/с “CSI: Маямі”
14.45 т/с “Вавилон-Берлін”
18.20 “Вартість життя”
23.00, 03.10 т/с “Нарко - 3”
01.05 “Легенди бандитського Києва”

ТЕТ

09.30, 22.00 т/с “Прибулець”
10.30 х/ф “Клони”
12.15 4 весілля
13.10, 03.50 Панянка-селянка
15.00, 04.50 Зірки, чутки та галлівуд
16.00 Богиня шопінгу
18.00 СуперЖінка 2
19.00 Одного разу під Полтавою
23.00 Одного разу в Одесі
23.30, 02.15, 03.15 Країна У
00.00 т/с “Нове життя Василями Павліви”

UA:ВІННИЦЯ

08.00, 09.00 Новини (UA: ПЕРШИЙ)
08.05 Ранок на Суспільному
09.10 Телевізійний серіал “Гордість”
11.55 Культ. Особистості
12.10, 20.00 Я вдома
12.40 Край пригод
12.50 Буковинські загадки
13.00, 15.00, 17.00, 20.40 ТНВ
13.05 Документальний цикл “Дикуни. Дикі забави в зоопарку Сан-Дієго”
13.25 Лайфхак українською
13.35 Кіношкола вдома
13.45 Піщана казка
13.50 Додолики
14.05 Українська абетка
Першосвіт
14.10 м/ф “Як Песик і кошеня мили підлогу”
14.20 м/ф “Подарунок”
14.30 м/ф “Дострибни до хмаринки”
14.40 м/ф “Як козаки олімпійцями стали”
15.05 Древо
15.20 Відтинки України
15.55 Загадки чернівецьких атлантів
16.05 Телевізійний серіал “Загадковий Доктор Блейк”
17.15 Новини (з ЮА Першого)
17.30 Роздивись
18.05 Прозоро. Про головне
19.00 Сьогодні. Головне
19.50 Задача з зіркою
20.25 Шукачі пригод
21.00 Помилка 83
22.00 StopFakeNews
22.10 Шерифи для нових громад

ВІТА (ВІННИЦЯ)

08.45 “Мобільний репортер”
09.00, 16.00, 19.00 “Новини”
09.30, 19.30 “На часі”
10.15 “Особливий випадок”
10.30 “Євромакс”
11.00, 15.00, 17.35, 20.10 т/с “Знайомство з тваринами”
12.35 “Новини Life”
13.15 “Час змін”
16.15 “ІМПЕРІЯ”
17.05 “Твоє життя”
18.30 “Ультотне відео”

ЧЕТВЕР

UA:ПЕРШИЙ

07.00, 08.00, 09.00, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 23.35, 02.10, 05.10 Новини
07.05 Земля, наближена до неба
07.20 Роздивись
07.50 Буковинські загадки
08.05 т/с “Віктор Гюго: ворог держави”
09.05 Д/с “Дикі тварини”
09.15 Телепродаж
09.50 т/с “Серцебиття”
11.35, 18.20 Соціальне ток-шоу “По-людськи”
12.35 Д/с “Дикуни”
13.10, 01.25 Прозоро: про актуальне
14.00 UA:Фольк. Спогади
15.10, 21.45, 00.10, 02.45, 05.45 Спорт
15.20 д/ф “Бовсунівські бабусі”
16.30 Д/с “Боротьба за виживання”
17.00 Прозоро: про головне
19.10 Д/с “Особливий загін. Супер - чуття”
20.00, 22.00 Д/ц “Дика природа Індонезії”

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 “Сніданок з 1+1”
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 14.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.25, 10.20 “Життя відомих людей 2021”
11.15, 12.20, 14.15 “Твій день. Прем'єра нового денного шоу на “1+1”
14.45 “Одруження наосліп”
17.10 т/с “Величне століття. Роксолана”
20.36 “Преспорт”
20.38 “Чистопnews 2021”
20.45 к/ф “Моя улюблена Страшко”
21.45 “Право на владу 2021”

ІНТЕР

05.30 “Слідство вели... з Леонідом Каневським”
07.00, 08.

21 жовтня

12.30 Історія одного злочину ^с
14.30, 15.30, 17.00 т/с “Топтун” ^і
20.10 Ток-шоу “Говорить Україна” ^с
21.00, 23.50 т/с “Подорож до центру душі” ^і
23.10 Слідами української екології. Кочове сміття. Частина третя

СТБ

08.55 “МастерШеф” ^і
12.00, 14.50 т/с “Сліпа” ^і
14.30, 17.30, 22.00 “Вікна-Новини” ^с
15.40, 18.05 т/с “Слід” ^с
19.05 “СуперМама” ^і
20.15, 22.50 т/с “Некероване кохання” ^с
23.05 т/с “Кріпосна” ^с

НТН

07.55, 09.00, 17.00, 03.00 “Випадковий свідок” ^с
08.30, 12.30, 16.30, 19.00, 02.30 “Свідок” ^с
10.50, 13.00, 19.30 т/с “CSI: Майямі” ^с
14.45 т/с “Вавилон-Берлін” ^с
18.20, 01.55 “Правда життя” ^с
23.00, 03.25 т/с “Нарко - 3” ^п

ТЕТ

09.30, 22.00 т/с “Прибулець” ^с
10.30 х/ф “Трансформери: Помста полеглих” ^с
13.15, 03.50 Панянка-селянка ^с
15.00, 04.50 Зірки, чутки та галлівуд ^с
16.00 Богиня шопінгу ^с
18.00 СуперЖінка 2 ^с
19.00 Одного разу під Полтавою ^с
23.00 Одного разу в Одесі ^с
23.30, 02.15, 03.15 Країна У ^с

UA:ВІННИЦЯ

08.05 Ранок на Суспільному ^с
09.05 Загадки чернівецьких атлантів ^с
09.10 Телевізійний серіал “Гордість” ^с
11.55 Культ.Особистості ^с
12.10 Я вдома ^с
12.40 Край пригод ^с
12.50 Буковинські загадки ^с
13.00, 15.00, 17.00, 20.40 ТНВ ^с
13.05 Документальний цикл “Дикуни. Дикі забави в зоопарку Сан-Дієго” ^с
13.25 Лайфхак українською ^с
13.40 Ок, я тобі поясню ^с
13.45 Піщана казка ^с
13.50 Додолики ^с
14.05 Українська абетка Всесвіт ^с
14.10 Першоcвіт ^с
14.20 м/ф “Чарівні окуляри” ^с
14.30 м/ф “Некмітливий горобець” ^с
14.40 м/ф “Двоє справедливих курчат” ^с
14.45 м/ф “Літачок Ліп” ^с
14.55 м/ф “Коп і Штик - звязяті кроти” ^с
15.05 Мистецтво жити ^с
15.20 Відтинки України ^с
15.50 Культ. особистості ^с
16.05 Телевізійний серіал “Масантоніо” ^с
17.15 Новини (з ЮА Першого) ^с
17.30 Невідомі Карпати ^с
18.05 Прозоро. Про головне ^с
19.00 Сьогодні. Головне ^с
19.50 Задача з зірочкою ^с
20.00 Народжені рікою ^с
20.15 Голоси Донбасу ^с
20.30 Безпечна зона ^с
21.00 Брехня від політиків. Перевірка ^с
21.15 Схеми. Корупція в деталях ^с
21.40 Цикл “Наші тридцять” ^с
22.10 Шерифи для нових громад ^с

ВІТА (ВІННИЦЯ)

08.45 “Мобільний репортер” ^с
09.00, 16.00, 19.00 “Новини” ^с
09.30, 19.30 “На часі” ^с
10.15 “Завтра. Сьогодні” ^с
10.45 “Життя в цифрі” ^с
11.00, 15.00, 17.15, 20.10 т/с “Знайомство з тваринами” ^с
12.35 “Знайомство з тваринами” ^с
13.00 “Новини Life” ^с
13.15 “Час змін” ^с
16.15 “Життя у цифри” ^с
16.30 “Ліцеїст” ^с

П'ЯТНИЦЯ

UA:ПЕРШИЙ

07.00, 08.00, 09.00, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 23.35, 02.10, 05.10 Новини ^с
07.05 Земля, наближена до неба ^с
07.20 Роздивись ^с
07.50 Буковинські загадки ^с
08.05 т/с “Віктор Гюго: ворог держави” ^с
09.05, 03.00, 04.35, 05.05 Д/с “Дикі тварини” ^с
09.15 Телепродаж ^с
09.50 т/с “Серцебиття” ^с
11.35, 18.20 Соціальне ток-шоу “По-людськи” ^с
12.35 Д/с “Дикуни” ^с
13.10, 01.25 Прозоро: про актуальне ^с
14.00 UA:Фольк. Спогади ^с
15.10, 21.45, 00.10, 02.45, 05.45 Спорт ^с
15.20 Концерт. Арсен Мірзоян ^с
16.30, 23.00 Д/с “Боротьба за виживання” ^с
17.00 Прозоро: про головне ^с
19.10 Д/с “Особливий загін. Супер - чуття” ^с
20.00, 22.00 Д/ч “Дика природа Індонезії” ^с

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 “Сніданок з 1+1” ^с
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 14.00, 16.45, 19.30 ТСН ^с
09.25, 10.20 “Життя відомих людей 2021” ^с
11.15, 12.20, 14.15 “Твій день. Прем'єра нового денного шоу на “1+1” ^с
14.45 “Одруження наосліп” ^с
17.10 т/с “Величне століття. Роксолана” ^с
20.13 “Проспорт” ^с
20.15 “Cистopews 2021” ^с
20.20 Прем'єра на “1+1”. “Ліга сміху 2021” ^с
22.35 “Маскарад” ^с
00.20 к/к “Дядько Бак” ^с

ІНТЕР

05.15, 23.10 “Слідство вели... з Леонідом Каневським” ^с
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини ^с
07.10, 08.10, 09.20 “Ранок з Інтером” ^с
10.00, 11.00 “Корисна програма” ^с
12.25 х/ф “Осінь у Нью-Йорку” ^с
14.35, 15.35, 00.55 “Речдок” ^с
16.25 “Речдок. Особливий випадок” ^с
18.00 Ток-шоу “Стосується кожного” ^с
20.00 “Подробиці” ^с
21.00 х/ф “Джентльмени” ^с

ICTV

06.30 Ранок у великому місті ^с
08.45 Факти. Ранок ^с
09.15, 19.25 Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм ^с
10.10, 20.10 Дизель-шоу ^і
11.45, 13.30, 23.00, 01.45 Скetch-шоу “На трьох” ^с
12.45, 15.45 Факти. День ^с
13.55 т/с “Розтин покаже-2” ^с
14.55, 16.15 т/с “Пес” ^с
17.45 т/с “Дільничний з ДВРЗ-2” ^с
18.45 Факти. Вечір ^с

НОВИЙ КАНАЛ

06.00, 07.10 “Kids time” ^с
06.05 “М/ф” ^с
07.15 “Орел і решка” ^с
09.25 “Пекельна кухня” ^с
11.35 “Екси” ^с
13.30 “Діти проти зірок” ^с
15.05 х/ф “Три секунди” ^с
17.20 х/ф “Механік” ^с
19.05 х/ф “Шалена карта” ^с
21.00 х/ф “Скеля” ^с

УКРАЇНА

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною ^с
07.00, 08.00, 15.00, 19.00 Сьогодні ^с
09.00 Зірковий шлях ^с
10.30 т/с “Уроки життя і водіння” ^с
14.30, 15.30 Історія одного злочину ^с
20.10 Ток-шоу “Говорить Україна” ^с

21.00 Свобода слова Савіка Шустера ^с
00.00, 02.00 т/с “Топтун” ^і

СТБ

07.30, 19.00, 22.50 “Холостячка Злата Огневич” ^і
11.30, 00.10 “Як вийти заміж” ^с
12.20, 14.50, 18.05 т/с “Сліпа” ^і
14.30, 17.30, 22.00 “Вікна-Новини” ^с
01.05 “Битва екстрасенсів” ^с

НТН

06.20, 01.50 “Правда життя” ^с
07.50, 09.00, 17.05, 02.50 “Випадковий свідок” ^с
08.30, 12.30, 16.30, 19.00, 02.20 “Свідок” ^с
10.45, 13.00, 19.30 т/с “CSI: Майямі” ^с
14.45 т/с “Вавилон-Берлін” ^с
18.20 “Таємниці світу” ^с
23.00, 03.15 т/с “Нарко - 3” ^п
00.50 “Легенди бандитського Києва” ^с

ТЕТ

09.30, 22.00 т/с “Прибулець” ^с
10.30 м/ф “Бєбі-бос” ^с
12.15 4 весілля ^с
13.10, 03.50 Панянка-селянка ^с
15.00, 04.50 Зірки, чутки та галлівуд ^с
16.00 Богиня шопінгу ^с
18.00 СуперЖінка 2 ^с
19.00 Одного разу під Полтавою ^с
23.00 Одного разу в Одесі ^с
23.30, 02.15, 03.15 Країна У ^с
00.00 т/с “Нове життя Василями Павлівни” ^с
01.00 Танька і Володька ^с

UA:ВІННИЦЯ

08.00, 09.00 Новини (UA: ПЕРШИЙ) ^с
08.05 Ранок на Суспільному ^с
09.10 Телевізійний серіал “Гордість” ^с
11.55 Культ.Особистості ^с
12.10 Я вдома ^с
12.40, 17.30 Край пригод ^с
12.50 Буковинські загадки ^с
13.00, 15.00, 17.00, 20.40 ТНВ ^с
13.05 Документальний цикл “Дикуни. Дикі забави в зоопарку Сан-Дієго” ^с
13.25 Лайфхак українською ^с
13.35 Піщана казка ^с
13.50 Додолики ^с
14.05 Цикл Українська абетка Всесвіт. Першоcвіт ^с
14.10 м/ф “Історія про дівчинку, яка наступила на хліб” ^с
14.20 м/ф “Ізасик-Телесик” ^с
14.30 м/ф “Як Петрик П'яточкін слоників рахував” ^с
14.40 м/ф “Капітошко” ^с
14.45 м/ф “Маленький великий пес” ^с
15.05 Історії (не)забутих сіл Тернопільщини ^с
15.20 Відтинки України ^с
15.50 Культ. особистості ^с
16.05 Телевізійний серіал “Масантоніо” ^с
17.15 Новини (з ЮА Першого) ^с
17.45 Професія, якої не існує ^с
18.05 Прозоро. Про головне ^с
19.00 Сьогодні. Головне ^с
19.50 Задача з зірочкою ^с
20.00 Умандрували:за Харковом ^с
20.25 Шукачі пригод ^с
20.35 Міжрегіональний концерт “Незалежність єднає” ^с
21.45 Шерифи для нових громад ^с
22.00 В УКРАЇНІ ^с
22.30 Новини UA: ПЕРШИЙ ^с

ІСТV

06.55, 02.25 Громадянська оборона ^с
07.50 Прихована безпека ^с
08.50 т/с “Дільничний з ДВРЗ-2” ^с
10.45, 13.00 х/ф “Погані хлопці” ^с
12.45 Факти. День ^с
13.15 х/ф “Погані хлопці-2” ^с
16.10 х/ф “Погані хлопці назавжди” ^с
18.45 Факти. Вечір ^с
19.10 х/ф “Стрілець” ^с
21.45 х/ф “Американський снайпер” ^с
00.25 х/ф “Ескобар” ^і
03.10 Я зняв! ^с

ВІТА (ВІННИЦЯ)

08.45 “Мобільний репортер” ^с
09.00, 16.00, 19.00 “Новини” ^с
09.30 “На часі” ^с
10.15 “В гарній формі” ^с
10.45 “Життя в цифрі” ^с
11.00, 15.00, 17.30, 20.10 т/с “Знайомство з тваринами” ^с
12.35 “Знайомство з тваринами” ^с
13.00 “Новини Life” ^с
13.15 “Час змін” ^с
16.15 “Життя у цифри” ^с
16.30 “ІМПЕРІЯ” ^с
18.30 “Планета кіно” ^с
19.30 “Код відвертості” ^с

СУБОТА

UA:ПЕРШИЙ

06.00 ГІМН УКРАЇНИ ^с
06.05 Геолокація: ВОЛИНЬ ^с
06.30 М/ф ^с
07.00, 08.00, 09.00, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 01.10, 05.10 Новини ^с
07.05 Земля, наближена до неба ^с
07.20 Роздивись ^с
07.50 Буковинські загадки ^с
08.05 т/с “Віктор Гюго: ворог держави” ^с
09.10 Телепродаж ^с
09.40 х/ф “Цар Соломон. Наймудріший з-поміж мудрих” ^с
13.10 Прозоро: про актуальне ^с
14.00 UA:Фольк. Спогади ^с
15.10, 21.45, 01.45, 05.45 Спорт ^с
15.20 Концерт ^с
16.30 Д/с “Боротьба за виживання” ^с
17.00 Прозоро: про головне ^с
18.20 Соціальне ток-шоу “По-людськи” ^с
19.10 Д/с “Особливий загін. Супер - чуття” ^с
20.00 Д/с “Тваринна зброя” ^с
22.00 х/ф “Білявка Мерилін” ^с
02.00 Д/с “Дикі тварини” ^с
03.30 ВУКРАЇНІ ^с
04.00 Невідомі Карпати ^с
04.10 Енеїда ^с

1+1

06.00, 07.00 “Життя відомих людей” ^с
08.00 “Сніданок. Вихідний” ^с
10.00 “Світ наживоріт” ^с
18.30 Прем'єра на “1+1”. “Світ наживоріт - 12. Пакистан” ^с
19.30, 04.55 ТСН ^с
20.13 “Прспорт” ^с
20.15 “Cистopews 2021” ^с
20.20 Прем'єра на “1+1”. “Маскарад” ^с
22.00 Прем'єра на “1+1”. “Жіночий квартал 2021” ^с
23.40 “Світське життя. 2021” ^с
00.40 к/к “Дитина Бріджит Джонс” ^с
03.00 к/к “Дядько Бак” ^с

ІНТЕР

05.15 “Орел і решка. Перезавантаження” ^с
07.00 “Слово Предстоятеля” ^с
07.10 м/ф “Сімейка Крудс” ^с
09.00 “Готуємо разом. Домашня кухня” ^с
10.00 “Все для тебе” ^с
11.00 “Позаочі” ^с
12.00 х/ф “За двома зайцями” ^с
13.30 х/ф “Весілля в Малинівці” ^с
15.30 х/ф “Пес Барбос та незвичайний крос” ^с
15.40 х/ф “Самогонники” ^с
16.00, 23.00 х/ф “Іван Васильович змінює професію” ^с
18.00 х/ф “Ізасик-Телесик” ^с
20.00 “Подробиці” ^с
20.30 “Місце зустрічі. Інтер” ^с
01.00 х/ф “Бєбі-бум” ^с

ICTV

06.55, 02.25 Громадянська оборона ^с
07.50 Прихована безпека ^с
08.50 т/с “Дільничний з ДВРЗ-2” ^с
10.45, 13.00 х/ф “Погані хлопці” ^с
12.45 Факти. День ^с
13.15 х/ф “Погані хлопці-2” ^с
16.10 х/ф “Погані хлопці назавжди” ^с
18.45 Факти. Вечір ^с
19.10 х/ф “Стрілець” ^с
21.45 х/ф “Американський снайпер” ^с
00.25 х/ф “Ескобар” ^і
03.10 Я зняв! ^с

НОВИЙ КАНАЛ

06.00 “Хто проти блондинок?” ^с
08.00, 10.00 “Kids time” ^с
08.05 м/ф “Робінзон Крузо: Дуже заселений острів” ^с
10.05 “Орел і Решка. Земляни” ^с
11.00 “Орел і Решка. Чудеса світу” ^с
12.10 “Орел і решка” ^с
13.05 “Хто зверху?” ^с
15.05 м/ф “Секрети домашніх тварин” ^с
16.55 м/ф “Зоотрополіс” ^с
19.00 х/ф “Тор” ^с

21.30 х/ф “Тор 2. Царство темряви” ^с
23.45 х/ф “Геллфест” ^с

УКРАЇНА

07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні ^с
07.30 т/с “Одна на двох” ^і
11.35, 15.20 т/с “Пробудження любові” ^с
16.00, 20.00 т/с “Не говори мені про любов” ^і
21.00 Шоу Маска ^с
23.30 Що? Де? Коли? ^с

СТБ

05.25, 10.55 т/с “Некероване кохання” ^с
07.50 “Неймовірна правда про зірок” ^с
16.40 “Хата на тата” ^і
19.00 “Україна має талант” ^с
22.00 “МастерШеф” ^і

НТН

07.50 х/ф “Градус чорного Місяця” ^с
09.40 х/ф “Золотий лан



На Вінниччині в рамках програми «Велике будівництво» відремонтували ще одну місцеву дорогу

БЛОГ

ПРЕСЛУЖБА
ДП «СЛУЖБА
МІСЦЕВИХ АВТОМОБІЛЬНИХ
ДОРІГ У ВІННИЦЬКІЙ ОБЛАСТІ»

Сьогодні у Вінницькій області активно відновлюються автомобільні дороги загального користування місцевого значення у ОТГ. Цього року на ремонт доріг місцевого значення виділені рекордні суми фінансування. Для спроможності громади потрібне безпечне та у повному обсязі оновлене транспортне сполучення, бо це і пасажирські перевезення, це сполучення всіх служб, котрі задовольняють потреби жителів.

При відборі об'єктів ремонту, надавалась перевага маршрутам шкільних автобусів, медичного транспорту, пасажирських перевезень та тим дорогам, якими проходять туристичні маршрути.

Тому, увагу приділено саме відновленню автомобільної дороги загального користування місцевого значення О-02-23-01



Стара Гута-Калинівка-Турбів, км 14+716 – км 18+500, що на межі Хмельницького та Калинівського районів, яка останні 30 років була обділена увагою. Ремонт дороги є інвестицією у розвиток економіки районів,

адже у цій місцевості розміщено чимало бюджетотворюючих підприємств.

Даний відрізок автомобільної дороги відремонтований оперативно, але без втрати якості. Інженери відділу якості та тех-

нічного контролю і працівники лабораторії з контролю якості виробництва підприємства тримали весь ремонтний процес під контролем. А в лабораторних умовах на повірених приладах перевіряли якість вхідних та ви-

користаних матеріалів.

Зараз ділянка автомобільної дороги має нове міцне покриття, нове бар'єрне огороження, також нанесена розмітка, шумові смуги на підходах до пішохідних переходів та встановлено нові дорожні знаки. Крім того, відновлений профіль водовідвідних каналів, відремонтовані існуючі водопропускні дорожні труби.

Після проведення ремонту дорожнє покриття слугуватиме щонайменше 10 років.

Нагадаємо, у 2020 році на замовлення підприємства проведено ремонт ділянки автомобільної дороги загального користування місцевого значення О-02-23-01 Стара Гута-Калинівка-Турбів, км 18+500 – 27+965, (с. Пиківська Слобідка – с. Кам'яногірка, Літинський район), протяжністю 9,465 км, суміжною з ділянкою, що відремонтована цього року. Загальна протяжність відремонтованих ділянок дороги – 13,249 км.

501085



Гіпоглікемія: як попередити та протидіяти небезпечно низьким цукрам

БЛОГ

ПРЕСЛУЖБА
SAHAROK SHOP

Гіпоглікемія — стан, коли рівень цукру в крові падає до небезпечно низьких значень (3,5–4 ммоль/л та нижче). Трапитися може будь з ким. Навіть із тими, хто не має діабету. Може призвести до вкрай небажаних ускладнень та наслідків (геть до летальних). Як не допустити та правильно діяти, якщо вже довелось зіткнутися.

Можливі прояви організму може сигналізувати такими відчуттями:

- похитування;
- запаморочення;
- втрата концентрації;
- розмитість зору;
- розгубленість;
- дратівливість;
- голод;
- головний біль;
- втрата свідомості.

Найкращий спосіб запобігти гіпоглікемії — лікування основної причини та здоровий спосіб життя загалом.

Які регулярні дії, звички та засоби допоможуть попередити гіпоглікемію та запобігти розвитку ускладнень діабету:

- Контроль рівнів цукру кро-



Не приховуйте свій діабет: це — не гріх, не вирок, не провина... А от якщо оточуючі знатимуть про вашу особливість здоров'я, то зможуть швидше і правильніше надати потрібну допомогу та врятувати життя.

ві за допомогою глюкометра або сенсора для моніторингу в режимі 24/7;

■ Регулярне збалансоване харчування без надто тривалих проміжків між прийомами їжі (не довше 3,5–4 години), з увагою до якості та кількості;

- Правильне дозування та

своєчасне приймання/введення призначених ліків;

■ Корекція дозування ліків та/або додатковий перекус, якщо збільшує фізичну активність (не забувайте перевіряти рівні цукрів крові);

■ Обмеження або відмова від алкоголю: його вживання (осо-

бливо без їжі) може стати причиною гіпоглікемії, зокрема й відстроченої (за кілька годин). Якщо ж вже вживаєте, то контролюйте кількість та ретельно контролюйте цукри;

■ Фіксування випадків зниження глікемії у щоденнику: це допоможе лікарю визначити причину гіпоглікемії та знайти найдієвіші способи профілактики/протидії;

■ Ідентифікаційна картка у гаманці/кишені із зазначенням особистої діа-інформації або ID-браслет на випадок екстрених ситуацій;

■ Запас вуглеводних перекусів для перших симптомів та спеціальних швидкодіючих засобів для купірування гіпоглікемії.

Гарне самопочуття без різких коливань глікемії — це баланс між харчуванням, фізичним навантаженням, здоровими звичками та



медикаментозним лікуванням із використанням інсуліну або цукрознижувальних препаратів. Якщо ж виникла гіпоглікемія і стан критичний, слід, не зволікаючи, викликати невідкладну допомогу.

НАГАДУЄМО

SAHAROK SHOP ПЕРЕЇХАВ!!

Відтепер магазин діабет-товарів та здорового харчування знаходиться за адресою: м. Вінниця, вул. Келецька, 84
Чекаємо на вас!



кінотеатр

ім. Коцюбинського

**Веном 2: Карнаж**

Фантастичний екшн

13.10, поч. о 12.05, 16.05, 19.55

З 14.10 довідка за тел. 52–59–76

Бурштинові копії

Комедія. 13.10, поч. об 11.00, 14.05, 18.00, 21.50

З 14.10 довідка за тел. 52–59–76

007: Не час помирати

Екшн. 13.10, поч. о 13.00, 18.45, 21.45

З 14.10 довідка за тел. 52–59–76

Дюна

Фантастичний екшн. 13.10, поч. о 16.00

З 14.10 довідка за тел. 52–59–76

SMARTCINEMA

(вул. Оводова, 51, ТЦ «Sky Park», 4 поверх

тел. (096)003–50–50)

Веном 2: Карнаж

Фантастичний екшн. 13.10, поч. о 9.00, 9.30,

10.00, 11.10, 11.40, 12.10, 13.20, 13.50, 14.20,

15.30, 16.00, 16.30, 17.40, 18.10, 18.40, 19.50,

20.20, 20.50, 22.00, 22.30, 23.00, 23.50

З 14.10 довідка за тел. 096–003–50–50

007: Не час помирати

Екшн. 13.10, поч. о 10.00, 13.10, 16.20, 19.30, 22.40

З 14.10 довідка за тел. 096–003–50–50

Холодний розрахунок

Трилер. 13.10, поч. о 10.00

З 14.10 довідка за тел. 096–003–50–50

Острів проклятих

Трилер. 13.10, поч. о 15.10, 21.00

З 14.10 довідка за тел. 096–003–50–50

Все про секс

Комедія. 13.10, поч. о 9.50, 14.20, 16.40, 21.00

З 14.10 довідка за тел. 096–003–50–50

Бурштинові копії

Комедія

13.10, поч. о 10.00, 12.10, 14.20, 16.30, 18.40,

20.50, 23.00

З 14.10 довідка за тел. 096–003–50–50

Дюна

Фантастичний екшн

13.10, поч. о 12.10, 18.00

З 14.10 довідка за тел. 096–003–50–50

Титан

Драма. 13.10, поч. о 23.20

З 14.10 довідка за тел. 096–003–50–50

Побачення в Нью-Йорку

Драма

13.10, поч. о 12.20, 19.00

З 14.10 довідка за тел. 096–003–50–50

РОДИНА

(Вул. Миколи Оводова, 47. Тел. (068)6704069)

Літл Грім

Анімація

13.10, поч. о 10.00, 12.00, 13.40, 15.20

Мулан. Нова легенда

Анімація

13.10, поч. о 17.00

007. Не час помирати

Пригоди

13.10–20.10, поч. о 19.00

Веном 2: Карнаж

Фантастичний екшн

14.10–20.10, поч. о 17.00

Щось не так з Роном

Анімація

14.10–20.10, поч. об 11.00, 13.00, 15.00

**ВІДКРИТТЯ****Країна мрій - грандіозне відкриття дитячого центру розваг у Вінниці!**

Мережа «КРАЇНА МРІЙ» відкриває новий, найбільший та найсучасніший дитячий розважальний центр у Вінниці! Крутезне відкриття відбудеться 15 жовтня! А 16 та 17 жовтня на дітей чекають безкоштовні майстер-класи та розважальні програми від запальних аніматорів, гості зможуть брати участь у розважальних програмах, майстер-класах, хімічному шоу, флеш-мобах та розіграшах подарунків.

Розклад роботи дитячого розважального центру Країна Мрій:

- Понеділок з 12.00 до 21.00

- Вівторок - неділя з 10.00 до 21.00

Справжній розважальний безліміт відкриється на 3 поверсі ТРЦ S)Mall (Проспект Юності, 18).

ТЕАТР**ТЕАТР САДОВСЬКОГО**

(вул. Театральна, 13. тел. 67-09-07, 67-26-54)

Я б тобі небо прихилив...

Мала сцена. Драма. 13.10, поч. о 19.00

Ромео і Джульєтта

Мюзикл. 15.10, поч. о 18.30

Політ над гніздом зозулі

П'єса на 2 дії. 16.10, поч. о 18.30

Замовляю любов

Мала сцена. Комедія для дорослих

16.10, поч. о 19.00

Ассо та Піаф

Мала сцена. Сторінка життя великої співачки

19.10, поч. о 19.00

Дім, у якому переночував Бог

Мала сцена. Лірична комедія. 20.10, поч. о 19.00

Лісова пісня

Міф з прадавніх часів. 21.10, поч. о 18.30

Ідзанаі... Богиня, яка вабить

Драма. 22.10, поч. о 18.30

Шул

Мала сцена. Сцени з сімейного життя

22.10, поч. о 19.00

Русалонька

Музична казка для дітей. 23.10, поч. о 12.00

Занадто одружений таксист

Комедія для дорослих. 23.10, поч. о 18.30

ТЕАТР ЛЯЛЬОК

(Хмельницьке шосе, 7.

Тел. (097)7033530)

Вартість квитків - 75 грн

Коза-Дереза

Вистава за мотивами дитячої опери М. Лисенка

16.10, поч. об 11.00 та 13.00

Стрибаюча принцеса

Найправдивіша історія про кохання, підступність та звитягу. 17.10, поч. об 11.00 та 13.00

ВИСТАВКИ**«Імперія каміння»**

До 17 жовтня в Експоцентрі Вінницької торгово-промислової палати відбудеться виставка-продаж прикрас «Імперія каміння».

В експозиції представлені ексклюзивні авторські прикраси, обереги з натуральних самоцвітів: агат, аметист, бурштин, перли. Придбати авторські прикраси можна за цінами виробника. Вхід вільний.

КОНЦЕРТИ**Георгій Делієв і Євген Чепурняк у комедії «Ідеальний фасон»**

У понеділок, 18 жовтня, о 20.00 у театрі ім.

Садовського пройде гучна прем'єра і єдиний показ у Вінниці комедії «Ідеальний фасон» з улюбленими акторами: зіркою «Маски-Шоу» Георгієм Делієвим і відомим гумористом Євгеном Чепурняком!

Вистава вперше в Україні поставлена за п'єсою сербського драматурга Володимира Джурджевича і вразить глядача будь-якого віку! Вона про міцну чоловічу дружбу, кохання і помсту, успіхи і падіння. Захоплюючи цікавими поворотами сюжету, комедія нагадує про те, що іноді потрібно випустити пару, згадати про мрію, і, стряхнувши з неї пил - піддатися пориву! Квитки – 280-490 грн. Купуйте на сайті bilet.vn.ua, у касах театру, Будинку офіцерів, «Магігранду», «Універмагу». Безкоштовна доставка квитків: (098)101-00-63, (093)101-00-63.

**Хор Верьовки. «Пісні та танці народів світу»**

Найгарніші танці світу
Вінниця побачить 5 листопада о 19.00 у Будинку офіцерів на концерті легендарного Хору імені

Верьовки! Приголомшливі костюми, найвища майстерність і захват кожного глядача. Грандіозна концертна програма «Пісні та танці народів світу» - це фантастична феєрія, яку дійсно варто побачити кожному. Квитки - 220-490 грн. Купуйте на сайті bilet.vn.ua, у касах Будинку офіцерів, театру, «Універмагу». Безкоштовна доставка квитків: (098)101-00-63, (093)101-00-63.

**Ірина Білик 8 листопада у Вінниці**

Ірина Білик 8 листопада о 20.00 у Будинку офіцерів чекає всю Вінницю на грандіозному ювілейному концерті «На біс». Ви побачите приголомшливе шоу,

під час якого Ірина Білик виконає пісні, які давно не співала, які всі мріяли почути. Концертна програма буде відрізнятися від усього, що співачка робила протягом 30 років на сцені! Квитки - від 390 гривень. Купуйте на сайті bilet.vn.ua, у всіх касах міста. Безкоштовна доставка квитків: (098)101-00-63.

**Арсен Мірзоян. Презентація нового альбому**

Це буде прекрасно, щиро і сильно – аж до мурашок! 25 листопада о 20.00 у Будинку офіцерів один з найхаризматичніших співаків Арсен Мірзоян представить Вінниці свою нову концертну програму. Готуйтеся до двох годин абсолютної насолоди, відкриттів та здивувань. Квитки - 290-710 грн. Купуйте на сайті bilet.vn.ua, у касах театру, Будинку офіцерів, «Магігранду», «Універмагу». Безкоштовна доставка квитків: (098)101-00-63, (093)101-00-63

**PRIME ORCHESTRA 30 жовтня з новою програмою «Світові хіти»**

Вінниця, зустрічай нову грандіозну програму кращого симфо-шоу країни - PRIME ORCHESTRA! 30 жовтня о 20.00 у Будинку офіцерів нас чекають культові хіти, найкращі вокалісти, епатажні костюми, спецефекти і ураган емоцій! Це буде ще більш яскраве, технологічне та вражаюче музичне шоу з циклу «Світові хіти»! Легендарні композиції XX та XXI століть рок, поп, реп та електронної музики, які завоювали серця мільйонів, оркестр виконає в оригінальній симфонічній інтерпретації! Відкриємо разом незвідані грані улюбленої музики! Квитки - від 240 грн. Купуйте на сайті bilet.vn.ua, у касах театру, Будинку офіцерів, «Універмагу», «Мобі Дік». Безкоштовна доставка квитків: (098)101-00-63, (093)101-00-63.

**Комедія «Граємо у дурня» із зірковим складом**

27 листопада о 20.00 у Будинку офіцерів море задоволення всім подарує прем'єра легендарної комедії «Граємо у дурня» за участю улюблених акторів Сергія Калантая, Дмитра Лаленкова, Олександра Ігнатуші, Валерія Астахова і Христини Синельник. Непередбачувані повороти подій, дотепні діалоги й тонкі натяки. Буде дуже смішно і цікаво! Квитки – від 190 грн. Купуйте на сайті bilet.vn.ua, у касах Будинку офіцерів, театру, «Магігранду», «Універмагу». Безкоштовна доставка квитків: (098)101-00-63.

**Комедія «Ніч перед Різдвом» 19 грудня**

19 грудня о 20.00 у Будинку офіцерів - наймасштабніша постановка легендарної повісті Гоголя «Ніч перед Різдвом». На сцені буде більше 30 акторів, чудовий оркестр, шикарні костюми та декорації, яскраві масові сцени, пісні, танці, іскрометний гумор, колядки й різдвяний вертеп, національний колорит і безліч сюрпризів! Квитки – 220-550 грн. Купуйте на сайті bilet.vn.ua, у касах Будинку офіцерів, театру, «Магігранду», «Універмагу». Безкоштовна доставка квитків: (098)101-00-63.

**Святослав Кондратів. Ennio Moricone**

14 листопада в театрі ім. Садовського зустрічайте найромантичніший концерт цієї осені від Святослава Кондратіва. Його по праву називають Першою скрипкою та найромантичнішим скрипаком України. Стильний та харизматичний Святослав Кондратів підкорює своїм шармом, віртуозністю та талантом з перших хвилин концерту. Початок о 19.00, вартість квитків: 290-750 грн.

ЧЕРВОНІ ЛАВКИ ЯК В ІТАЛІЇ. ЧИ ВСТАНОВЛЮВАТЬ ТАКІ У ВІННИЦІ?

Проти насилля ■ Кожна третя жінка в Україні страждає від знущань у родині, а кожна десята — помирає після нанесених травм. Волонтер Маттео Радаеллі пропонує впровадити у Вінниці досвід Італії для протидії та запобігання домашньому насиллю. У чому полягає ідея та як це працюватиме?



ДІАНА КОЛНОГУЗОВА,
RIA, (063)7854635

Навесні 2020-го року в італійському місті Неаполь через побої чоловіка померла 39-річна українка. Цей злочин назвали фемініцидом — таким терміном позначають вбивства жінок за статевою ознакою. Тієї ж весни у пам'ять про Ірину Маляренко в Неаполі відкрили червону лавку.

В Італії червоні лавки є практично в усіх містах — присвячені вони жінкам, які постраждали від домашнього насильства. Як правило, на них розміщують таблички з номерами телефонів та адресами, куди можна звернутися по допомогу. Цілком ймовірно, що незабаром перша в Україні червона лавка з'явиться саме у Вінниці.

ІТАЛІЄЦЬ ЗАПРОПОНУВАВ ПРОЕКТ

Італійський волонтер громадської організації «Центр розвитку Панагея Ультіма» Маттео Радаеллі понад пів року прожив у нашому місті і за цей час встиг запропонувати такий проект.

За його словами, відголоски цієї ініціативи знайшли своє місце не лише в Європі, а й на інших континентах, зокрема в Латинській Америці та Австралії.

— Буде чудово, якщо і в Україні вдасться долучитися до неї, — розповідає Маттео Радаеллі. — Такий проект допоможе більшій кількості людей дізнатися про проблему домашнього насильства, а також об'єднати жінок, які від цього постраждали.

За його словами, домашнє насильство — явище всюдисущє і потерпають від нього не лише жінки, а й люди похилого віку, діти та чоловіки.

— Мені дуже шкода, що в Україні немає статистики про насильство, скоєне вдома. Це говорить про те, що проблема є, але її ніби замовчують, її не аналізують. В Італії за останні роки почали долати цю проблему, це стосується навіть економічної складової, коли через гроші жінка вимушена залишатися під одним дахом з кривдником. Втім, у нас, як і у вас є різниця в оплаті однакової роботи чоловікам та жінкам, — розповідає Маттео.

Втім, окрім встановлення самих лавок у місті, на думку

волонтера, потрібно проводити просвітницьку кампанію серед різних верств населення.

— Щоб запобігати домашньому насильству, потрібно працювати не лише з чоловіками, які найчастіше виступають в ролі кривдників, а й з жінками. Жінкам потрібно доносити інформацію, що побиття — це не нормально, що краще розійтися, аніж терпіти насильство над собою, яке б воно не було — фізичне, психологічне, економічне, сексуальне тощо, — говорить Маттео.

Втім, поки що невідомо, чи впровадять італійський досвід у Вінниці. Така ініціатива залишається у процесі обговорень.

ГОЛОВНЕ — НЕ ПЕРЕТВОРИТИ ЦЕ У ПОПУЛІЗМ

Голова громадської організації «Вісь» Світлана Дубина зазначила, що окрім встановлення таких лавок, суспільство потрібно інформувати про їх призначення. Лавки — це зовнішній прояв.

— Я взагалі за будь-які активності, які інформують, запобігають насильницьким діям щодо жінок, дівчат та дівчаток, та й насильству в цілому. Що стосується червоних лавок, то не впевнена,



Вінниця може стати першим містом України, де з'явиться червона лавка проти насильства. Щоправда, поки що проект ще на рівні обговорень

що доцільно копіювати те, що зроблено в Італії, але якщо це буде формат, як у них, що це не просто лавка і люди будуть розуміти, що це і для чого, то так, — сказала Світлана Дубина. — В нас теж має бути дуже чітко: «Лавка

встановлена, з інформаційною кампанією...» і кожна лавка буде мати «обличчя» — ім'я та історію тієї людини, в пам'ять якої вона встановлена — буде добре. Головне, щоб це все не перетворилося у популізм.

Куди звертатися по допомогу

Взимку цього року у Вінниці почав діяти Денний центр соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства чи насильства за ознакою статі. Окрім того, з'явилася і кризова кімната, де жінки з дітьми можуть перебувати впродовж десяти діб.

Адреса Денного центру:
м. Вінниця, просп. Космонавтів, 30 (прозорий офіс), каб. 304.

Адреса кризової кімнати не розголошується задля безпеки.

Телефони міської мобільної бригади: 0432 67 04 60, 093 900 15 60, 098 900 15 60

Телефон вінницької обласної мобільної бригади: 068 586 03 55
Гаряча лінія довіри з запобігання домашньому насильству у Вінницькій області: 0800 75 04 75

Також в Україні діє цілодобова безкоштовна національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації. Там також можуть надати допомогу. Телефони: 116 123 (безкоштовно з мобільного) 0 800 500 335 (безкоштовно зі стаціонарних).

РЕКЛАМА

498779

Ліцензія НБУ №242 від 15.11.2011 р.

КРЕДИТИ для фізичних осіб

- Сума кредиту: до 300 000 грн
- Кредит видається строком до 36 місяців
- Реальна річна ставка від 28,76%

м.Вінниця, вул. Пирогова, 39
тел.: (0432) 50-79-50, 50-79-57

м.Бершадь, вул. Ярослава Мудрого, 14
тел.: (04352) 2-21-58

м.Бар, вул. Героїв Майдану, 14
тел.: (04341) 2-21-32

м.Тростянець, вул. Соборна, 70
тел.: (04343) 2-25-39

Ваші інтереси - наш орієнтир!

АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «МІЖНАРОДНИЙ ІНВЕСТИЦІЙНИЙ БАНК»
www.ii-bank.com.ua

ПРОГРЕСИВНА ІТ-ОСВІТА ОНЛАЙН!

Вінницька ІТ-Академія

СТАНЬ

- ПРОГРАМІСТОМ
- ТЕСТУВАЛЬНИКОМ
- WEB-ДИЗАЙНЕРОМ
- ПРОЕКТ-МЕНЕДЖЕРОМ

ГАРАНТОВАНО!

067-431-19-21
ITA.IN.UA

486404

ЗВИЧКИ ЩАСЛИВИХ ПАР, ЯКІ НЕ ВТРАЧАЮТЬ ПРИСТРАСТІ

Щасливі разом ■ Як у деяких закоханих виходить бути абсолютно щасливими разом? Виявляється, у них є свої невеличкі секретики, а точніше традиції і звички. Спробуйте і ви їх застосувати, це зовсім не складно, раптом виїде

ЕВА ТОПЛЕСС

Практично кожна з нас хоч раз розчулилася, слухаючи історію про вічне кохання, розказану подругою або побачену в кіно. Виявляється, ти і твій коханий цілком можете зробити і свої стосунки такими ж, якщо будете дотримуватися деяких простих

правил. Для щасливих стосунків дуже важливі маленькі, але щоденні знаки уваги.

Час — це найцінніша річ, яку ми могли б дати іншій людині. Так, у вас є свої життя, але вся суть кохання полягає в тому, щоб об'єднатися. І вам варто проводити час одне з одним незалежно від того, наскільки ви зайняті.

ЩАСЛИВІ ТРАДИЦІЇ



1. Лягайте спати разом. Лягти в ліжко разом — не обов'язково займатися сексом щодня (хоча це було б здорово). Просто пари, які залишаються разом назавжди, намагаються засинати разом, а не окремо. До того ж, з настанням осені, так важливо зігрівати одне одного довгими прохолодними ночами.



2. Тримайтеся за руки. Ця мінімальна демонстрація почуттів на публіці потрібна і важлива: мало того, що вона сигналізує про комфорт усередині пари, так ще й зміцнює ваші стосунки. Сильніше стисніть руку коханої людини, коли ви йдете в супермаркет або потайки поцілуй партнера на дні народження друга — так ти нагадаєш, що він коханий і бажаний, що моментально підніме йому настрій.



3. Обнімайтеся. Вранці, перед тим як піти на роботу, протягом дня, коли ви йдете за покупками, ввечері, коли дивитесь кіно — не забувай обнімати партнера якомога частіше і довше. По-перше, це корисно для здоров'я вас обох, а по-друге, дуже зближує.



4. Розвивайте загальні інтереси. Добре, якщо у нього і у тебе є власні захоплення, про які ви не забуваєте навіть перебуваючи у стосунках. Але для міцної пари важливо мати і загальні хобі, а вони, як відомо, не виникають самі по собі. Можна, наприклад, у вихідні ходити на прем'єри в кіно чи театр. Влаштовуйте сімейні пікніки або побачення в ресторані, виїжджайте разом рибалити, обирайте романтичні напрямки подорожей.



5. Довіряйте. Постарайся з розумінням ставитися до проблем і складнощів, які виникають навіть у зразкових стосунках, з розумінням підходь до дрібних помилок партнера. Деякі дівчата бояться, що такий підхід розбалує партнера і він «сяде на шию», але насправді, ви станете менше сваритися, а він буде проявляти себе переважно з кращого боку.



6. Сфокусуйтеся на позитиві. Перестань вилловлювати недоліки в зовнішності і поведінці партнера. Дорослу людину неможливо змінити. І ти ж його колись покохала такого? Спробуй зосереджувати свою увагу на всьому хорошему, що він для тебе робить. Це єдиний метод змінити щось на краще.



7. Будьте чесними одне з одним. Постійне спілкування — це ключ до підтримки близькості в парі. Вам завжди потрібно бути відкритим і чесним одне з одним, розповідати про ваші потреби та очікування. Якщо ви відчуваєте незадоволеність чимось у стосунках, ви повинні вільно формулювати свої думки і розповідати про це своєму партнеру. Це єдиний спосіб вирішити ці проблеми і рости разом, як пара.



8. Цікавтеся успіхами. Навіть якщо часу на телефонну розмову немає, можна викроїти хвилину і написати смс посеред робочого дня. Запитайте, як пройшла важлива зустріч або просто поцікався самопочуттям — всім нам важливо знати, що про нас пам'ятають і люблять навіть тоді, коли знаходяться на відстані.



9. Освідчайтеся в коханні кожен день. «Доброго ранку», «Доброго дня», «Люблю тебе», «Скучила сильно», «Ти — найкращий!», «Мені так добре з тобою» — ці прості фрази до невізнання здатні змінити на краще ваші стосунки з коханою людиною, якщо ти будеш вимовляти їх кожен день.



10. Пишайтеся тим, що ви разом. Нехай твоє обличчя іскриться щастям як тільки партнер входить у кімнату або показується вдалині. Зустрічай його з роботи і завжди посміхайся — цей прийом зробить вас обох щасливішими, скільки б років не було вашим стосункам. Не допускай популярної помилки — не зривайся на коханому через втому. І він відповість тобі тим самим.

Коментар експерта



НАТАЛІЯ ТЕРНОВА,
психолог

Щасливі та міцні стосунки — це щасливі традиції, які вашу пару об'єднують щодня. Звичайно ж, вам не завжди вдаватиметься проводити весь свій вільний час удвох, але є низка простих буденних звичок, які позитивно вплинуть на вашу пару.

Організуйте на вихідні обіди для всієї родини, вилазки на природу, влаштовуйте родинні фотосесії, відзначайте свята і ваші особливі дати разом — це вам коштуватиме небагато, проте дуже цінуватиметься. Адже всі ці традиції — це про цінності і близькість дорогих і коханих людей. Ну і про щоденні знаки уваги не забувайте, це дуже зближує.

Звички щасливих пар дуже відрізняються від звичок нещасливих. А що ж таке звичка? Це певний шаблон поведінки, який ви виконуєте автоматично, і підтримка якого не вимагає від вас особливих зусиль. Щоб будь-яка поведінка стала звичкою, її потрібно повторювати не менше 21 дня — і, якщо ви візьмете на озброєння моделі поведінки, описані в цій статті, вони неодмінно зроблять ваші особисті

стосунки набагато здоровішими і щасливішими. Але не робіть нічого спеціально, і те, що не близьке вам і вашому партнеру, теж практикувати не потрібно. Якщо між вами кохання, душевна близькість — ваші милі звички з'являються у вас самі собою. Бережіть себе та свої стосунки, а також не забувайте робити вашу кохану людину щасливою щодня!

СЕКСУАЛЬНИЙ ГОРОСКОП

НА 13 – 19 ЖОВТНЯ



ОВЕН

Не здумайте тиснути на кохану людину, як би не був великий ваш досвід і авторитет, вона має не менше право на власні погляди. Середа і п'ятниця — хороші дні для розмов по душах і романтичних зустрічей.



ТЕЛЕЦЬ

Самота — ось ліки, які дозволить вам розібратися в своїх почуттях. А кохана людина буде, скоріше, дратувати вас своїми проблемами і проханнями.



БЛИЗНЮКИ

У вас може виникнути необхідність "розставити всі крапки над і". З'ясовуючи стосунки з коханою людиною, ви повинні вирішити для себе, розлучаєтеся ви чи це велике кохання.



РАК

Нові знайомства з протилежною статтю піднімають настрій. Але перше враження буває оманливим, придивіться уважніше, хто перед вами. Бути може, ви бачите лише маску.



ЛЕВ

Цей тиждень підходить для кардинальних змін в особистому житті. Постарайтеся знайти в собі сили і сміливість і більше не відкладати розмову, яка повинна розставити все на свої місця.



ДІВА

У ваших руках зараз, схоже, виявилася нитка долі, ви вільні управляти ситуацією. Можливі конфлікти цього тижня будуть пов'язані саме з вашою домінуючою роллю, намагайтеся не дати партнеру відчувати свою залежність від вас.



ТЕРЕЗИ

У понеділок або у вівторок дізнайтеся у коханої людини, які її плани на найближче майбутнє, щоб уникнути непорозумінь. Можливо, ваші бажання не збігаються.



СКОРПІОН

Настає переломний момент у ваших стосунках. Ви усвідомлюєте, наскільки важлива для вас кохана людина, що ви готові змінюватися заради неї.



СТРЕЛЕЦЬ

Ваші очі і почуття можуть вас обдурити цього тижня. Не вірте їм, пошукуйте якісь інші джерела інформації про те, в кого ви зібралися закохатися. Не варто поспішати.



КОЗЕРІГ

У ваших почуттях не все так однозначно, то ви турбуєтеся, а то радієте. Не виключено, що вас використовують. Зніміть рожеві окуляри.



ВОДОЛІЙ

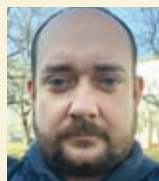
Над вами безмарне небо, що не може не радувати, але на тих, кому хочеться дії, справить не найкраще враження. У вихідні імовірний приємний сюрприз від коханої людини



РИБИ

Розпорозуватися на всіх, хто вам симпатичний, ви не зможете. Не варто робити поспішних висновків, але і далі тягнути теж немає сенсу.

АНЕКДОТИ ВІД ВІННИЧАН



**ВОЛОДИМИР
КОВАЛЬ,
ВОДІЙ**

— Лікаря,
я постійно
кашляю!
— А ви травичку

пробували?
— Пробувала. Рогочу, але все одно
кашляю.

У лікарню привозять чоловіка

із травмою черепа. Медична
сестра поспішно заповнює карту і
запитує:
— Одружений?
— Ні, це я під машину потрапив.

Лікар, розглядаючи історію хвороби,
каже чоловікові:
— Ваша теща абсолютно здорова.
Це підтверджують всі аналізи і
рентгенівські знімки.
— А чи не можна, лікарю, щоб я був
зовсім спокійний, зробити розтин?

РЕКЛАМА

500103



СТОМАТОЛОГІЧНА КЛІНІКА
ПРИОР
вул. 600-річчя, 60
www.priorvin.com 0432 50-82-82
097 447-10-37
Ліцензія АГ №600642 від 21.06.2012 093 595-85-65

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Вікна
ВІКНА та ДВЕРІ

**ВІКНА
ДВЕРІ
ЖАЛЮЗІ
РОЛЕТИ**

вул. Айвазовського, 18
(063) 23 60 784, (067) 23 61 506,
(050) 23 60 784, (067) 23 60 692,
(073) 23 60 784 (0432) 50 80 80

Сервісний центр
HYUNDAI

на постійну роботу
запрошує

АВТОСЛЮСАРЯ
тел. (097) 319 54 04

КОНКУРС ЕРОТИЧНОГО

Вікторія, 24 роки

Привіт усім! Я Вікторія, Вікос. Різномісна
людина, багато чим захоплювалася і
захоплююсь. Від аніматора, танцюриста,
ведучої, адміністратора магазину квітів
і не тільки. Головне займатись тим,
що подобається! Самореалізація і все
в ваших руках)

**ГОЛОСУЙ ЗА УЧАСНИЦЬ
«MIC RIA-2020» НА:**



ФОТОСТУДІЯ «INDIGO»

- Творчі фотосесії
- Випускні альбоми
- Термінове фото
на документи



тел: (093) 759 05 55,
(096) 179 71 31

КОЖНА ВІННИЧАНКА

МОЖЕ ВЗЯТИ УЧАСТЬ У КОНКУРСІ

Надішліть своє фото та коротку розповідь
про себе на e-mail: miss@riamedia.com.ua.

Запрошення до конкурсу «Mic RIA»-2020 і
безкоштовну професійну фотосесію від фотостудії
«INDIGO» отримають найвродливіші учасниці.

БІЛЬШЕ ФОТО НА MISS.MOEMISTO.UA



Просто прочитайте
QR-код камерою
Вашої мобільної та
дивіться фото!
(Мас бути встанов-
лена програма QR
Reader з Андройд-
маркета
або аналогічна)

ГОРОСКОП

ОВЕН



Дайте волю своїй творчості,
не заважайте прекрасним
поривам.

ТЕЛЕЦЬ



Бажано триматися подалі
від авантур, пов'язаних з
легким збагаченням.

БЛИЗНЮКИ



Цього тижня у вас буде
багато цікавих і вигідних
проектів, контактів і справ.

РАК



На роботі у вас склада-
тиметься творча і радісна
атмосфера.

ЛЕВ



Кар'єрний зліт може кошту-
вати вам нервів і здоров'я.
В особистому житті не варто
бути відкритою книгою.

ДІВА



Тиждень повинен прине-
сти гарний настрій і удачу в
кар'єрі. Гарний час для по-
бачень і нових знайомств.

ТЕРЕЗИ



У вашому житті дуже ймо-
вірні позитивні зміни.

СКОРПІОН



Перша половина тижня
сприятлива для активного
спілкування в неформаль-
ному ключі.

СТРІЛЕЦЬ



Ви зможете завести корисні
знайомства. На роботі че-
кайте премій від начальства.

КОЗЕРІГ



Вас можуть очікувати сер-
йозні життєві зміни. У суботу
варто продумати свої дії.

ВОДОЛІЙ



Цього тижня сприятлива
робота за індивідуальним
планом.

РИБИ



Вас супроводжуватиме
успіх у будь-якому по-
чинанні.

ПОГОДА У ВІННИЦІ



	GISMETEO	SINOPTIK	METEO.UA
СЕРЕДА 13.10	+11 +4	+12 +3	+13 +4
ЧЕТВЕР 14.10	+11 +4	+12 +2	+9 +5
П'ЯТНИЦЯ 15.10	+12 +5	+13 +3	+12 +3
СУБОТА 16.10	+12 +2	+12 +2	+14 +4
НЕДІЛЯ 17.10	+11 +4	+12 +4	+13 +6
ПОНЕДІЛОК 18.10	+11 +4	+12 +4	+10 +5
ВІВТОРОК 19.10	+12 +3	+13 +3	+12 +7

**Комп'ютери
Ноутбуки**



67-34-30, 67-34-14
www.venec.com.ua

Театральна, 24

501090