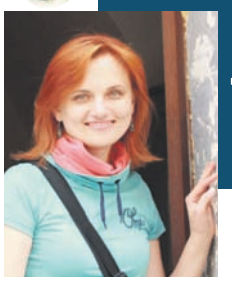
«Щоб побороти депресію, треба дуже цього захотіти»

5 стор.



Як журналістка подалася в тернопільські поліцейські

6 стор.

Коли поряд кохана людина

Життєві історії у "Сімейному гніздечку"

10-11 стор.

Незалежний громадсько-політичний тижневик Тернопілля

Наш ДЕНЬ

www.nday.te.ua

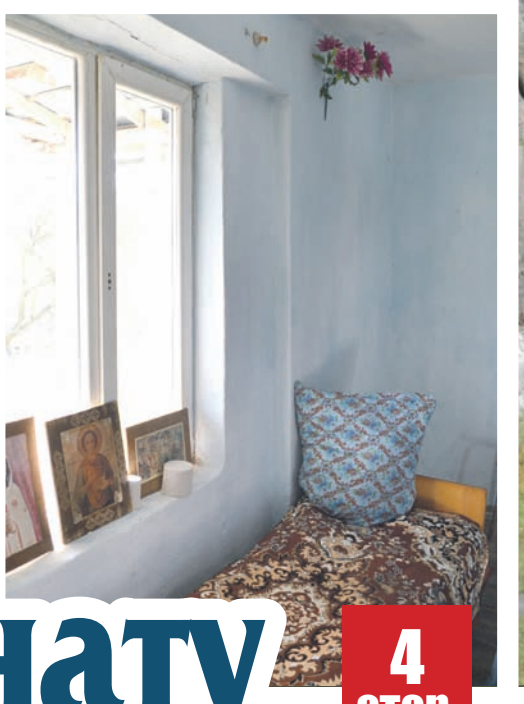
Заснований у червні 2013 року

№46 (127), 18 листопада-24 листопада 2015 р.

Твій. Мій. Наш ДЕНЬ. Разом!

Дефіцит людяності

Старі матраци, засмальцьована від бруду білизна, сморід у кімнатах - у таких умовах коротають вік (бо життям це важко назвати) люди, що вимушено перебувають у багатьох психоневрологічних інтернатах України. Чимало з них по кількадесят років не виходять на вулицю і не бачать сонячного світла.



або Життя за воротами інтернату

4 стор.

Сімейна стоматологічна клініка кандидата медичних наук
лікаря Сергія ПРИДРУГИ для дорослих і дітей
• ЛІКУВАННЯ БЕЗ БОЛЮ
• КОМФОРТ І ЯКІСТЬ
• ПОМІРНІ ЦІНИ
Ми подаруємо Вам красиву усмішку
м. Тернопіль, вул.Шептицького, 1а, II поверх
тел.: (098) 77-000-60, e-mail: prydruha.s@gmail.com

ПАЙОВА УЧАСТЬ У БУДІВНИЦТВІ
1-, 2-, 3-кімнатних квартир та нежитлових приміщень на бульварі П. Куліша в Тернополі
Ліц. АВ №489699 від 14.01.2010 р. вид. ІДАБК у Терн. обл.
Телефонуйте - 52-65-55

Володимир Бліхар: «Влада не повинна допомагати бізнесу!»

В інтерв'ю одному з радіоканалів Володимир Бліхар – директор товариства «Тервікнопласт» (торгова марка "Viknar'off"), депутат Тернопільської міської ради від політичної партії «Громадський рух «Народний контроль» заявив, що «влада не повинна допомагати бізнесу». Така позиція підприємця і новообраного депутата прозвучала дещо нетипово, адже в Україні так багато говорять про те, що розвиток і процвітання бізнесу залежить від ставлення до нього місцевої і центральної влади. За роз'ясненнями звертаємося до депутата міської ради В. Бліхара.

- Володимире Васильовичу, чи справді вважаєте, що підприємці не потребують допомоги місцевої влади?

- Переконаний, що не потребують, і це моя принципова позиція. Якщо влада допомагає бізнесу, то це вже не зовсім бізнес, це – державна компанія у приватній власності, чого насправді бути не може! Бізнесу не треба заважати. Упевнений, що Тернопіль може і буде розвиватися тільки тоді, коли в бізнесі тут існуватиме чесна конкурентна боротьба. Фракція «Народного контролю» у міській раді боротиметься із практикою «відкатів» на різних рівнях. Будемо робити усе можливе для того, щоб блокувати функціонування в місті «привілейованих» підприємств, прибуток яких забезпечується не чесною конкуренцією, а наданням певних концесій, квот, особливих замовлень чи дозволів на відкриття від установ міської влади. У жодному разі не можна допустити монополізації ринку.

- На жаль, сьогодні в Україні дієформула: гроші потрібні, аби отримати владу. Влада потрібна, аби «заробити» гроші...

- Тернополяни не повинні боятися присутності представників бізнесу у місцевій владі. Що поганого в тому, що людина, яка реалізувала себе в бізнесі, йде у владу, щоб допомогти налагодити економіку міста, селища, району чи області? Головне завдання громади у цьому випадку – не допустити корупції. Для цього ця персона – бізнесмен і депутат – має перебувати весь час під критикою ЗМІ та контролем громадянського суспільства. Контролюючі функції за діями влади мають виконувати представники громади – авторитетні громадські діячі, представники експертного середовища, до речі, громадський рух «Народний контроль» надає такі важелі впливу на владу простим громадянам.

- Як ви оцінюєте склад новообраної міської ради? Чи вдасться «Народному контролю» знайти однодумців серед депутатів інших фракцій?

- Щоб місцеве врядування було якісним і приносило найбільшу користь громаді, йому має бути притаманний консенсус та механізм партнерства. Політичні баталії на місцевому рівні руйнівні за своєю суттю. Громада має працювати на благо та розвиток міста, відкинувши свою політичну приналежність. Не має значення, якої партійної приналежності чиновник у місті. Це ніяк не впливає на створення нових робочих місць, на рівень заробітної плати. Усі мешканці працюють разом. Тож, не відмовляючись від програмних засад, з якими «Народний контроль» ішов на вибори, ми обов'язково зробимо максимум, щоб у міській раді не було надмірної заполітизованості процесів. На рівні міста люди зможуть уникнути клину політичних суперечностей для спільного економічного розвитку території, для того, щоб молодь залишалася в місті, а не виїжджала за кордон, щоб літні люди мали комфортну і захищену старість, щоб Тернопіль був квітучим, успішним і розвиненим європейським містом.

Розмову записала Тамара КАПИЦЯ.

«Людина року - 2015»

Стартує шеститижневий марафон одного з найпрестижніших конкурсів Тернопільщини «Людина року», який триватиме до 25 грудня цього року.

Конкурсна комісія, очолювана відомим тернополянином Олегом Караванським 25 грудня розгляне представлені документи (подання) і оприлюднить у ЗМІ список лауреатів конкурсу «Людина року - 2015».

Організаційний комітет конкурсу просить надсилати подання трудових колективів, біографію і фото кандидата розміром не менше 9*6 см. за адресою: 46000, м. Тернопіль, вул. Замкова,12, спортивна школа. На конверті ще додатково зазначте: «На конкурс «Людина року - 2015».

Більше про конкурс читайте у одному з наступних номерів газети «Наш ДЕНЬ». Контактний телефон (097) 576 15 66.

Колектив тижневика «Наш ДЕНЬ» глибоко сумує з приводу смерті члена Національної спілки журналістів України, колишнього відповідального секретаря редакції газети «Свобода»

КОВЕРКА Євгена Михайловича

і висловлює щирі співчуття рідним покійного.

Франція - не Україна: Олланд не веде переговорів з ісламськими «моторолами»

Трагічні події у Франції стали своєрідним тестом для Європи і Заходу загалом: бути в «антитерористичній коаліції» з Путіним чи «злити» Україну. Так склалося, що долю нашої держави нерідко вирішують іноземні політики. А вітчизняні лише погоджуються. Як у випадку з «Будапештським меморандумом», Мінськими домовленостями.

Коли біда торкнулася Франції, президент Франсуа Олланд моментально закрив державні кордони, запровадив у Парижі надзвичайний стан і пообіцяв безжально вести боротьбу проти терористів. Правильно, це стосується його країни. І він не буде вести діалог на кшталт Мінських переговорів. Світ це схвалить.

Французька авіація, вперше після серії терактів в Парижі, завдала авіаудару по позиціях «Ісламської держави» в Сирії. Мсьє Олланд не чекав дозволу Радбезу ООН. Не переймався, що подумає Росія. Чуркін, як не дивно, наче в писок води набрав.

Крім того, Олланд заявив, що до берегів Сирії у четвер направиться флагман французького військово-морського флоту авіаносець «Шарль де Голль». «Організатори атак в Парижі мають знати, що їхні злочини тільки зміцнять рішучість Франції боротися», - сказав він. І зазначив, що Франція перебуває у стані війни з радикальними ісламістами. Не АТО...

Стосовно ж нашої держави, Франсуа Олланд і німецький канцлер Ангела Меркель постійно наголошували: Україна повинна вирішувати конфлікт на Сході дипломатичним шляхом, а не збройним. Україну, образно кажучи, гвалтували, аби сіла за стіл переговорів з убивцями. А французька авіація полетіла бомбити Сирію. Задіюють авіаносець. Смерть - за смерть. Яка толерантність, європейські цінності, дипломатія?

З іншого боку, Олланд, як президент, захищає інтереси своєї країни і людей. Йому, пардон, начхати, що думають поза межами Франції, коли розстрілюють її громадян. І начхати, хто там стурбований, чи ні.

Якби українська влада відреагувала на прояви сепаратизму і російське вторгнення належним чином... Якби закрили кордони... Якби ввели надзвичайний стан на Донбасі... Аж тепер, на другому році війни, на пунктах пропуску кордону України посилюється контроль. Не серйозно якось.

...Чи дізнається світ правду, в чиїй голові визрів пекельний задум стосовно кривавої п'ятниці у Парижі? Хто може стати наступною жертвою? Кому це насправді вигідно? Помста за Сирію? Найвірогідніша версія. Однак, експерти схиляються до думки, що за терактами можуть стирчати й вуха Росії. Мовляв, Путін, декларуючи після паризьких подій необхідність боротися з тероризмом, планує вийти з дипломатичної ізоляції, де опинився через анексію Криму та війну на сході України.

А ще президент РФ готовий «продатися» Заходу в обмін на здачу України. Про це на сторінках видання «Апостроф» написав російський політолог Андрій Піонтковський. «Російська пропаганда вже через кілька годин після паризької трагедії розгорнула безпрецедентний і цинічний наступ під прапором «антигітлерівської коаліції», звертаючись до Заходу: давайте, забудемо про всі розбіжності щодо України, бо перед нами спільний смертельний ворог, який загрожує існуванню всіх нас... Відновилася спроба, яка не вдалася Путіну під час його візиту на Генасамблею ООН, - продати себе як абсолютно необхідного Заходу союзника для боротьби з ІДІЛ і як оплату зажадати ліцензію на управління пострадянським простором, зокрема Україною», - зазначає аналітик.

Однак, апетити Путіна, схоже, реалізовані не будуть. По-перше, американський президент Барак Обама зажадав повного виконання Мінських угод, насамперед, виведення російських військ із Донбасу. По-друге, спроби обговорити на саміті G20 українське питання у вигідному для Путіна форматі успіху не мали.

Водночас, Піонтковський прогнозує, що тиск «нормандської четвірки» на Україну в плані змін до Конституції та подальших кроків щодо децентралізації триватиме. Україні ж у відповідь слід запропонувати Олланду провести з ісламськими «моторолами» («Моторола» - прізвисько донбаського бойовика - авт.) переговори про федералізацію Франції.

Після терактів у Парижі зросла військова активність підтримуваних Росією бойовиків на Сході України. Вони почали інтенсивно обстрілювати українські позиції. А ще замислили розширення «республік». За інформацією начальника управління розвідки Міноборони Вадима Скібіцького, «ЛНРівці» і «ДНРівці» стягують додаткові сили до лінії розмежування - перекидають танкові, мотострілкові, артилерійські підрозділи у новоайдарському, сєвєродонецькому, волноваському та маріупольському напрямках. У планах бандитів - розширити свої території до адміністративних кордонів Луганської та Донецької областей.

Користуючись перемир'ям, ворог переніс один із блокпостів на самісіньку передову та укріплює його, повідомляє ТСН. Українські військові не стріляли, дотримуючись Мінських угод. Окупанти ж стали ближче на один кілометр до Маріуполя. Військові упевнені: їм доведеться витримати не одну атаку.

...В Україні російські терористи та інша наволоч мало не щодня вбивають наших вояків, волонтерів, дітей, мирних людей. Рахунки йдуть на тисячі. Що ісламський тероризм, що російський... Він однаково страшний. І Європа повинна б це усвідомити. А українська влада після паризької трагедії мала б втямити, як потрібно захищати державу і громадян у випадку небезпеки. Діями, а не підписами під Мінськими домовленостями.

Ольга ЧОРНА.

У селі, де бував Митрополит Андрей Шептицький, вірні приклалися до його мощей

У селі Розгадів Зборівського деканату достойно відзначили 150-літній ювілей з дня народження Андрея Шептицького.

Влітку у сільському будинку культури відбувся вечір пам'яті, присутніх ознайомили з життям і діяльністю праведника, наголосивши, що основою його вчення є справжня віра і любов до ближнього, свідоме християнство і національний патріотизм. Також у місцевій школі пройшли дні Митрополита Андрея.

Великою гордістю для села є той факт, що тут побував Митрополит. Він приїжджав на відпочинок до монастиря у Краснопущі і неофіційно служив у Розгадові Святу Літургію. І, власне, зараз є горне сідалище (крісло для єпископа), на якому сидів Митрополит.

Минулої неділі з нагоди храмового празнику св. Параскеви П'ятниці та в рамках відзначення Року Андрея Шептицького місцевий парох отець Іван Гавдяк подарував своїм парафіянам неоціненну можливість прикластись до мощей праведного Митрополита. У проповіді запрошений зі Львова єромонах Севастіян Дмитрух (студит), куратор численних виставок, особистих речей Шептицького з колекції «Студіон», наголошував на живій вірі християнина, ставлячи у приклад Ісповідника віри Андрея, який ще за життя здобув повагу і шану серед людей, адже був «добрим пастирем» для свого народу. Маючи надзвичайно великі статки, абсолютно все своє багатство спрямував на заснування музеїв, бібліотек, катехитичних шкіл, посилав на навчання закордон талановитих студентів, які спеціалізувалися на образотворчому мистецтві чи співі. Допомагав сиротам, не оминав нужденних. За час свого служіння Шептицький відвідав усі тисячу парохій у Львівській єпархії - він був небайдужим до кожної окремої людини, незалежно від віровизнання. І в сьогоднішній час випробувань для України маємо в небі великого заступника.

Христина ДАЛИК.

Ангел - полум'яний посередник між Богом і людьми!

У суботу, 21 листопада, архистратига Михаїла

Ангеле, хоронителю мій,
все при мені стій -
вранці, увечері, вдень і вночі -
будь мені до помочі.

„Вірую в єдиного Бога Отця, Вседержителя, Творця неба і землі, і всього видимого і невидимого..." - промовляють щодня наші уста. Віруємо і сповідуємо, що Бог наш сотворив світ видимий і невидимий. Світ невидимий – це святі ангели – добрі безплотні духи, які постійно вдосконалюються в служінні й любові Божій, найвірніше виконують волю свого Небесного Творця. Ангелів є безліч. Вони поділяються на дев'ять чинів небесної ієрархії: серафими, херувими, престоли, господства, сили, власті, начала, архангели і ангели.

Як свідчить Святе Письмо, протягом усієї історії спасіння людства святі ангели були полум'яними посередниками між Богом і людьми. В книзі Буття говориться, що після вигнання наших прародителів з раю, Господь поставив на сході саду Едемського Херувима охороняти дорогу до дерева життя (Бут.3,24).

Далі бачимо небесних ангелів у вигляді трьох подорожніх, які відвідали праотця Авраама і попередили Його про загибель міст Содома і Гомори та про народження в Авраама сина Ісаака (Бут.18,2). З полум'я палаючого тернового куща ангел Господній сповістив волю Божу Мойсеєві про його народ (Вих.3,2). Незбагненним стає чудесне явлення пророкові Авакуму, якого ангел умить поставив з їжею у Вавилоні над ровом, де був пророк Даниїл серед голодних левів (Дан.14,33-39), а іншим разом ангел Божий охолодив ніч і визволив від смерті трьох отроків Халдейських: Ананію, Азарію і Мисаїла (Дан.3,49-50), та багато інших явлень ангелів.

Архангел Гавриїл сповіщає священикові Захарії про народження від нього великого Пророка і Предтечі Господнього Івана, а Діві Марії благовістить про народження від Неї Христа – Сина Божого. Про його преславне Різдво звістили ангели Божі (Лк.2,9-13). Хто ж, як не ангели, сповістили всьому світові радість Воскресіння Христа, а під час Його вознесіння втішали апостолів, кажучи їм про Його друге пришестя (Діян.1,10-11), а пізніше служили їм при поширенні в світі Христового Євангелія.

Найближчі до нас ангели-хоронителі наші. Вони посилаються в Таїнстві Хрещення кожній людині, супроводжують та оберігають нас. А щоб ангели-хоронителі завжди перебували з нами, Церква закликає просити у Господа ангела миру, вірного наставника, охоронця душ і тіл наших.

І відомо, що Господь за щирим бажанням дарує його нам - ангела, який стверджує мир і добро між людьми, в сім'ї і суспільстві. Милосердний Бог оточив нас і багатьма наставниками: батьки, вихователі, вчителі і пастирі, серед яких і святі ангели. Батьки й наставники вчать нас в роки дитинства і юності, святі ангели доповнюють й продовжують корисні настанови в усі дні нашого життя. І, нарешті, ми просимо ангела бути хоронителем душ і тіл наших.

Маючи охорону від святих ангелів, ми й самі оберігаймо один одного. А до святих ангелів молімося, благаючи їхньої допомоги: „Подайте молитвами вашими денне перебування богоугодне і неспокусне від злих діянь перейти. Відкрийте слух нам, нехай почуємо і зрозуміємо душекорисні діла і слова Божі, щоб за вашими молитвами, повчаннями і збереганням та зміцненням досягли ми Царства Небесного."

P.S. З Днем іменин Михайли і Михайлини!

о. Богдан ЗІНЧЕНКО,
член Національної спілки журналістів України.

Втрачаємо Героїв

Тернопільщина знову у скорботі. Відійшли у вічність двоє хлопців, які захищали Україну на Сході.

У ніч на 13 листопада на позиціях у населеному пункті Зайцеве Донецької області загинув житель Збаразького району, боєць 57-ї бригади **Володимир Магльона**. Десь приблизно з 18.00 і до 24.00 того четверга противник атакував опорний пункт підрозділу, у якому він служив. Юнак був призваний у лави Збройних Сил України під час п'ятої хвилі мобілізації. Йому було лише 25 років. Поховали Володю у селі Бодаки на Збаражчині, звідки він родом.

Вже за кілька днів від отриманих поранень у Харківському військовому шпиталі помер житель села Лошнів Теребовлянського району рядовий **Сергій Чура**. Військовослужбовцю було 29 років.

Колектив газети «Наш ДЕНЬ» висловлює щире співчуття рідним та друзям загиблих. Герої не вмирають!

Двоє хлопців з Тернопільщини потрапили в полон

У руки сепаратистів потрапили двоє військовослужбовців з Тернопільщини. Інформацію підтвердили в обласному військкоматі. Наразі ведеться робота зі звільнення полонених. Прізвищ чи жодних уточнюючих даних військові не поширюють та іншим цього робити не радять.

– Усе вирішується на передовій, - **розповідає військовий комісар Тернопільщини Володимир Катинський**. - Я не можу коментувати дії спецслужб, які займаються цими питаннями. Ми зв'язались з керівництвом військової частини, вони сказали, що попередили батьків. Наші представники військового комісаріату так само зв'язались з батьками і зустрінуться з ними.

Обласний комісар запевнив, що робиться все можливе, аби обмін відбувся якнайшвидше.

Дефіцит людяності

або Життя за воротами інтернату

У попередньому номері ми розповідали про шокуючі факти, які виявили у Бережанському психоневрологічному будинку-інтернаті громадський спостерігач Ірина Максимова разом із представником уповноваженого з прав людини на Тернопіллі Володимиром Шевченком.

Як повідомила прес-служба омбудсмена, під час позапланового візиту у заклад спостерігачі виявили двох чоловіків у «карцері», які безпідставно, невідомо за які провини, перебували у нелюдських умовах.

Про це негайно повідомили прокуратуру та поліцію. Правоохоронці підтвердили, що виявили в медичному закладі низку грубих порушень, зокрема – жорстоке поводження з пацієнтами та неналежні умови утримання. Наразі за фактом злочину відкрили провадження за статтею 146 Кримінального кодексу України – незаконне позбавлення волі людини.

Аби побачити на власні очі, як живуть підопічні інтернату і з'ясувати, чи насправді там облаштували карцер, вирушаємо на Бережанщину у село Краснопуща, де й розташований заклад.

На перший погляд кілька сільських хат на одному подвір'ї, ворота, розмальовані у патріотичні кольори, дерев'яний туалет на вулиці і люди. Саме так виглядає для пересічного відвідувача Бережанський психоневрологічний будинок-інтернат. Тут перебуває близько сотні підопічних. Поряд монастир, у якому ще донедавна вони мешкали. Сьогодні святиню відновлюють. У монастирську церкву вони часто приходять помолитися. Сьогодні там поминальна служба. Сорок днів тому помер підопічний психоневрологічного закладу Віктор Ярмоленко. Його сестра приїхала відвідати могилу брата та забрати свідоцтво про смерть, щоб дізнатися від чого помер її родич. На службу в храм прийшло декілька знайомих покійного. Після закінчення розповідають жахливі речі про своє життя у закладі. Кажуть, Віктору також доводилося непереливки. Навіть ходити до храму, зізнається один з мешканців інтернату – ризиковано. Усіх неслухняних, каже, тут за це карають, аби не розповідали про те, що діється у закладі, священику.

Настоятель монастиря отців Василіан в селі Краснопуща отець Степан не розуміє ворожого ставлення до нього з боку керівництва інтернату.

- Це - не інтернат, - каже священик. - Мені неодноразово розповідали, як над підопічними там знущалися. Тут справжній концтабір, нехай мене хтось за такі слова навіть засуджує. Але я є священик, і на гріх і беззаконня мовчати не буду. На гріх мовчати також є гріх. Не один мені раз казали, якщо підопічні приходять до церкви, їх за це карають. Подейкують, що пацієнтів закладу, буває, чимось накорюють. Щоб доглядати цих бідних людей потрібні працівники, які матимуть до них милосердя. Вони потребують розуміння, турботи, підтримки. Буває, я годинами з ними розмовляю.

За словами отця Степана, хворих дуже часто за непослух карають арештом в карцері. Саме там на початку тижня представник омбудсмена знайшов замкненими двох мешканців інтернату.

- Виявили кімнату, в якій на момент нашого приїзду було двоє чоловіків, - розповідає представник уповноваженого з прав людини в Тернопільській області Володимир Шевченко. – В подальшому нами було зафіксовано це все на фото, відео. Двері були замкнені на колодку. Там не було світла, гнила підлога, ліжка з порваною сіткою. Підопічні повинні жити в комфортних умовах. Навіть у місцях позбавлення волі умови кращі.

Тоді на місце правозахисник викликав правоохоронні органи. На разі поліція проводить за цим фактом перевірку. У п'ятницю представники омбудсмена продовжили моніторингову місію в закладі.

- Ми продовжуємо наш моніторинговий візит. Тобто, знайомимося з документацією, розмовляємо з підопічними, - розповідає заступник керівника департаменту з питань реалізації національного превентивного механізму секретаріату уповноваженого Верховної Ради з прав людини Олена Тимченко. - Умови проживання в інтернаті не відповідають міжнародним стандартам. Це зв'язано з тим, що це пристосовані приміщення, куди перевели підопічних у зв'язку з переїздом із будівлі монастиря. Як тимчасове місце проживання вони підходили, але як постійне – ні. Тому ми констатуємо, що дійсно тут є порушення.

Керівництво закладу охоче йде на контакт і пропонує на власні очі побачити палати, де живуть підопічні. Кажуть, є у них все, що необхідно, і телевізори, й інтернет, і харчують добре. Йдемо у так званий карцер, звідки звільняли двох пацієнтів.

- Це житлова кімната, - розповідає в. о. директора Бережанського психоневрологічного інтернату **Оксана ГРАД** *(на фото)*.

- Так вона називається згідно технічної документації. Тут проживає два підопічних. Один з них суїцидник, другий має нахил лазити по хатах. Санітарка пішла отримувати миючі засоби і, щоб вони не втекли, зачинила їх.

Саме так пояснюють те, що застали перевіряючі, у понеділок. Кажуть про недоліки свої знають і працюють над їх усуненням. Причина у тому, що приміщення непристосовані, потребують ремонту, а коштів на нього не вистачає. Тож дають собі раду, як можуть.

Зараз у кімнаті, де в понеділок знайшли замкненими двох людей, зробили ремонт – побілили стіни. Проте елементарного освітлення тут, як не було так і немає. В інших палатах умови не набагато кращі.

Не раді такому сусідству і мешканці Краснопущі.

- Ми б дуже хотіли, щоб в інтернаті був порядок, - каже місцева жителька Ганна Чулик. - Нам дуже шкода цих людей – без співчуття на них важко дивитися. Умови життя у них жахливі: каналізації немає, всі нечистоти виливають на берег. Ці люди заслуговують кращого життя. Хотілося б, щоб влада звернула увагу на цей заклад. Підопічні постійно голодні, ходять по наших городах, садах. Ми переживаємо за своїх дітей, адже не знаємо, що у них на думці.

Про результати моніторингової перевірки представники омбудсмена обіцяють повідомити у найближчі дні. Обіцяють з'ясувати всі аспекти життя підопічних інтернату, а заразом і причини смертей.

Справа не лише в недостатньому фінансуванні, а в свідомості людей

Варто зазначити, що проблеми з утриманням підопічних у інтернатних закладах і те, з чим зіткнулися перевіряючі, не поодиноке явище в Україні. Це той світ, з яким пересічний українець не воліє зіштовхуватися і свідомо оминає увагою. Дитячі інтернати ще якось привертають людей, які готові допомогти, та меценатів. А от дорослі...

Старі матраци, засмальцьована від бруду білизна, сморід у кімнатах— у таких умовах коротають вік (бо життям це важко назвати) люди, що вимушено перебувають у багатьох психоневрологічних інтернатах України. Чимало з них по кількадесят років не виходять на вулицю і не бачать сонячного світла. А у тих, хто таки вибирається, роблять акцент на трудотерапії, зазвичай, використовуючи застарілі радянські методи та ігноруючи сучасні напрацювання психіатрії.

У таких умовах мешкають десятки тисяч підопічних у різних куточках України. Монітори Національного превентивного механізму регулярно проводять перевірки. Після виявлення порушень ситуація змінюється. Та чи надовго? Фахівці зізнаються, справа не лише в недостатньому фінансуванні. А й у тому, що потрібно змінювати свідомість людей, які там працюють. Щоб у підопічних, навіть найнеперспективніших, вони перш за все бачили Людину, яка потребує допомоги. Інакше – їм просто не місце у таких закладах. Якшо підрахувати, то на трьох пацієнтів припадає двоє працівників. Принаймі, так є у Бережанському інтернаті. Левова частка коштів, які виділяються на заклад, йде саме на виплату заробітної плати. Тож увагу і турботу хворі тут повинні відчувати максимально. А на практиці маємо те, що маємо.

Директор департаменту соціального захисту Тернопільської ОДА Вадим БОЯРСЬКИЙ так прокоментував цю ситуацію у фейсбуці:

- За неналежне виконання окремим обслуговуючим персоналом установи Тернопільської обласної ради «Бережанський психоневрологічний будинок-інтернат» своїх посадових обов'язків було прийнято рішення про притягнення до відповідальності винних осіб.

Не сприяє належним умовам проживання те, що підопічні фактично проживають в приміщеннях, побудованих більше двохсот років тому, які використовуються закладом з 1946 року. Враховуючи звернення Василіянського монастиря святого Івана Хрестителя Провінції Найсвятішого Спасителя Української греко-католицької церкви у с.Краснопуща Бережанського району, в серпні 2014 року Тернопільською обласною радою, як власником даних приміщень, було прийнято рішення передати у власність Василіянського монастиря житловий корпус, що знаходився у приміщенні культової споруди монастиря. Частину підопічних було переселено з монастирських келій до чотирьох діючих житлових корпусів.

Вказана установа залишається проблемною, і це відверто завжди визнавалось. Місцева влада шукала шляхи вирішення цього питання, зокрема - вільні спеціально пристосовані для такого закладу приміщення, яких, на жаль, на сьогоднішній день немає. На даний час в умовах проведення заходів з оптимізації ряду об'єктів соціальної сфери розглядається можливість перенесення установи Тернопільської обласної ради «Бережанський психоневрологічний будинок-інтернат» в інше пристосоване для таких потреб приміщення.

Це – слова чиновника, в обов'язки якого, насамперед, і входить належна турбота про таких людей. Утім, від слів про визнання, але не вирішення проблеми, підопічним психоневрологічного інтернату у Краснопущі – не легше.

Журналісти «Нашого ДНЯ» відстежуватимуть цю ситуацію надалі.

Юля ТОМЧИШИН.

«ЩОБ ПОБОРОТИ ДЕПРЕСІЮ, треба дуже цього захотіти»

Якби запитали, з чим у вас асоціюється осінь, то, напевно, серед варіантів відповідей було б – «депресія». Це й зрозуміло: коли ж віддаватися смутку і меланхолії, як не довгими осінніми вечорами або сірими дощовими буднями. Листя опало, сонце лише зрідка тішить своїм промінням, за вікном – сіро і холодно. Та й на душі... якось не дуже. Дехто знаходить у собі сили та енергію протистояти сезонній метеочутливості й продовжує жити у звичному ритмі. Але таких надзвичайно мало. А що робити іншим? За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, до них належить кожен п'ятий житель планети. Як урятуватися від депресії та захистити себе від її негативних проявів? На ці та інші запитання ми попросили відповісти Олену Євгенівну Смашну, кандидата медичних наук, лікаря-психіатра, психотерапевта, доцента кафедри неврології, психіатрії, наркології та медичної психології Тернопільського державного медичного університету.

- Олено Євгенівно, чи насправді така страшна депресія, як її малюють? Адже, згідно з прогнозами ВООЗ, до 2020 року вона очолить рейтинг найнебезпечніших захворювань.

- Це насправді так. Депресія випередить навіть інфекційні та серцево-судинні захворювання. Зараз захворюваність депресією потенційно забирає найбільше років продуктивного життя людини. Найчастіше від цієї недуги страждають жінки. Хоча, у багатьох випадках, вона є причиною інвалідності як серед жінок, так і серед чоловіків.

Якщо раніше в групі ризику перебували люди від 30 до 40 років, то сьогодні депресія значно помолодшала – її середній вік 25 років.

У 97-98% випадках депресія є реакцією організму на стрес та пережиті труднощі, проте у 2-3% захворювання не має видимої причини - це так звані «ендогенні депресії».

А терміном «осіння депресія» ми називаємо стан нездужання, нудьги і загального ослаблення людського організму, пов'язане зі сльотою, сірістю, вітрами, дощами і в'яненням природи.

- Розкажіть, будь ласка, про симптоми осінньої депресії.

-З медичної точки зору, осіння депресія є особливим психоемоційним станом, для якого характерні нестійкість та раптове погіршення настрою, песимістичність мислення, що супроводжується фіксацією на деяких ситуаціях, іноді навіть рухова загальмованість.

Людина, яка схильна до осінньої депресії, не може знайти свого місця в навколишній дійсності, стримує свої емоції і потреби, через що втрачає відчуття радості та задоволення.

Емоційна сторона осінньої депресії характеризується не тільки поганим настроєм, а й пригніченістю, плаксивістю, песимістичною налаштованістю, лінню, наростаючим відчуттям втоми, зниженням працездатності та апетиту, порушенням сну (як безсонням, так і надмірною сонливістю). І на цьому перелік симптомів осінньої депресії не вичерпується, а значить, ні про яку продуктивність або успішність, коли людина в такому стані, говорити не доводиться.

Чим менше сонця, тим більше проблем

- Які ж фактори сприяють прояву осінньої депресії?

- Сезонна депресія особлива тим, що у механізмах її початку беруть участь психологічні й біологічні фактори. На жаль, восени відзначаємо не тільки депресивні стани, а й зростання захворюваності. Це, зокрема, загострення хронічних хвороб, поява болю в спині, ломота в суглобах, а також частіші серцеві і головні болі.

Пояснити пов'язані з осінню негативні реакції можна різким скороченням світлового дня, адже зменшуються дози сонячної енергії, яка надходить в організм. Іншими причинами слугують негода і сірий пейзаж за вікном, які не тільки знижують настрій, а й впливають на працездатність, роблять нас апатичними і байдужими.

Причини осінньої депресії мають фізіологічне пояснення. Зменшення кількості сонячної енергії призводить до того, що в організмі людини починає активно утворюватися гормон меланін, який у зайвих кількостях може провокувати розвиток депресивних станів. Збільшення цього гормону відбувається вночі, а також у сутінках, а ось під впливом сонячного світла кількість меланіну в організмі помітно скорочується.

Наступним чинником, який веде до осінньої депресії можна вважати психологічний аспект, оскільки ми підсвідомо сприймаємо осінь як кінець року, коли настає пора переосмислити події минулого періоду. І часто розуміємо, що не всі наші плани і бажання здійснилися, тому почуття нереалізованості й незавершеності ведуть до відчуття власної нікчемності. Найчастіше в такій ситуації настрій стає нестійким, дратівливість змінюється апатією, а смуток - озлобленістю.

Неповноцінний сон, перепади настрою ведуть до порушення режиму як відпочинку, так і праці, а підвищені вимоги оточуючих і хронічний стрес провокують депресивні розлади.

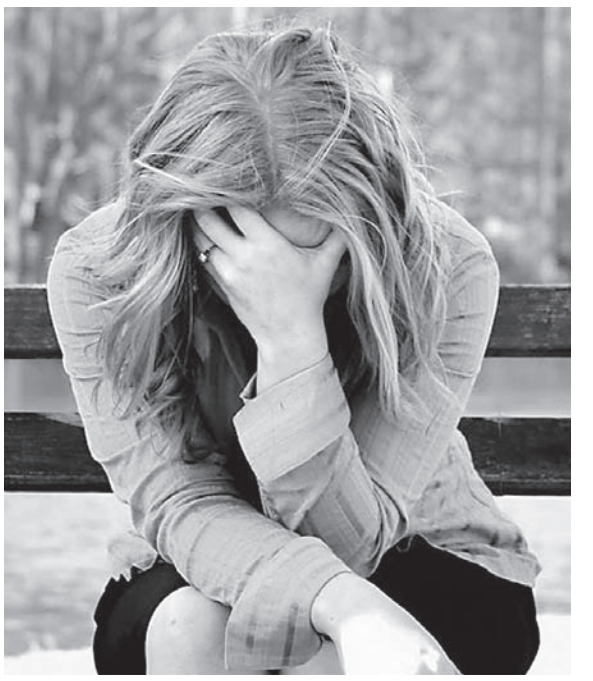
- Чи можна інколи депресію розглядати як позитивну для особистості реакцію?

Як це б парадоксально не звучало, але насправді депресія супроводжує всі важливі періоди нашого життя, особливо ті, які пов'язані зі змінами соціальних ролей. Одруження, народження дітей, вибір роботи, її зміна, вихід на пенсію... Ситуацій, які передбачають, що ми уже не можемо залишатися попередніми, не перерахувати. І власне такі основні депресивні симптоми, як зниження можливості у цей момент отримувати задоволення, втрата цікавості до їжі та сексу, до спілкування, зосередженість внутрішньої уваги на певних подіях, коли тематика думання обертається навколо однієї теми - всі ці речі дозволяють людині підготуватися до нового способу життя чи зробити важливі для себе висновки з того, що відбулося. Тому в таких ситуаціях депресія має конструктивний побічний ефект – підсилює наші аналітичні можливості та допомагає зосередитись на складній ситуації.

- Що повинні знати люди, схильні до депресії?

- Не кожній людині загрожує осіння депресія і важливо знати, що існує спадкова схильність до певних емоційних станів, проявами яких служать слабкість і неврівноваженість психічних процесів. Найчастіше цьому сезонному розладу піддаються жінки, оскільки вони є більш емоційними.

Треба пам'ятати, що якщо осіння депресія з форми легкого смутку переходить у більш тяжкі стани, які іноді виявляються навіть у суїцидальних думках, то, щоб не спровокувати погіршення ситуації, потрібно своєчасно проконсультуватися у фахівців.



Навчіться радіти життю

- Порадьте, як не дозволити сумному настрою перерости у хворобу і навчитися радіти життю за будь-якої погоди?

- Є різні способи боротьби з осінньою депресією:

1. Не допускайте заниження власної самооцінки. При необхідності, складіть перелік своїх позитивних рис і якомога частіше заглядайте до нього. Пригадайте свої останні перемоги і досягнення, поверніться до тих відчуттів і постарайтеся пережити стан емоційного підйому знову.

2. Додайте у своє життя нових фарб і запахів. Вчені давно довели, що кольори і аромати здатні впливати на емоційний стан людини. Якщо за вікном сіро, оточіть себе яскравими квітами, змініть предмети інтер'єру. Дуже доречними будуть жовті та оранжеві кольори (скажімо, ваза з апельсинами) або яскрава заставка (жовті тюльпани) на робочому столі комп'ютера.

3. У похмурий осінній період зробіть свій будинок світлим і затишним. Частіше бувайте на природі, адже осіннє сонце в поєднанні зі свіжим повітрям не дозволить розвинутися депресії.

4. Не втрачайте почуття гумору, дивіться гумористичні передачі. Адже доведено, що посмішка запускає в організмі людини механізми, які сприяють підвищенню життєвого тонусу і допомагають протистояти стресам та депресивним станам.

5. Не забувайте про секс, який сприяє виробленню великої кількості ендорфінів, так званих гормонів щастя. Саме завдяки цим гормонам знімаються больові відчуття, підвищується стійкість до стресів і настрій.

6. Підвищуйте свій культурний рівень. Відвідуйте кіно, театри, виставки, подорожуйте. Організму потрібно якомога більше позитивних вражень.

7. Знайдіть заняття до душі. Подумайте: чим ви завжди хотіли займатися, Але не знаходили на це часу? Осіння пора саме час втілення ваших задумів.

8. Проводьте більше часу у колі рідних та друзів. Ніщо так не піднімає настрою, як спілкування з близькими та приємними людьми.

9. Правильно харчуйтеся! Але не намагайтеся компенсувати поганий настрій солодощами або великою кількістю їжі. Зайві кілограми лише додадуть проблем.

10. Стимулюйте імунітет. Для цього підійдуть природні стимулятори типу настоянки елеутерококу, відвару шипшини або китайського лимонника, а також трав'яні чаї. Збагатіть свій раціон овочами та фруктами або ж придбайте в аптеці полівітамінні препарати. Не бадьоріть себе міцними гарячими напоями на зразок чорного чаю або кави, їх чудово замінять ранкова гімнастика, контрастний душ і прогулянка на свіжому повітрі.

І, що не менш важливо, завжди зберігайте позитивний настрій. Намагайтеся переконати себе, що осінь має свої переваги, якими теж можна насолоджуватися. Пригадуєте слова пісні з популярного фільму «Службовий роман»? - «у природи немає поганої погоди, кожна погода – благодать». Отож, не упустіть свій шанс насолодитися усіма радощами такої чудової пори року.

Пам'ятайте, щоб позбутися депресії, треба цього дуже захотіти.

Спілкувалася
Світлана ВІТРОВА.

“Голосуйте так, як хоче громада”, – голова виконкому “Народного контролю” Андрій Мисик

13 листопада Тернопільська обласна організація «Громадського руху «Народний контроль» зібрала у Тернополі активістів та депутатів від НК усіх рівнів: обласної, районних і міських рад, а також сільських та селищних голів. Розмовляли про перспективи та здобутки партії, а також обговорювали питання і напрямки роботи новообраних депутатів. На зустріч з активістами приїхали представники центрального офісу: голова виконавчого комітету політичної партії «Громадський рух «Народний контроль» Андрій Мисик і керівник телевізійного проекту «Гаряча лінія «Народного контролю» Христина Бучковська.

Відкрила засідання голова Тернопільської обласної організації політичної партії «Громадський рух «Народний контроль» **Олена Абакумова**. До присутніх звернулися також лідери НК Тернопільщини. Зокрема, депутат Тернопільської міської ради **Володимир Бліхар** подякував усім присутнім за активну роботу, проаналізував рейтинги, представив депутатів міської ради від ПП «Громадський рух «Народний контроль». Звертаючись до активу партії, Володимир Бліхар зазначив: «Представництво «Народного контролю» у місцевих самоврядних органах краю значною мірою підвищить ефективність роботи. Наші депутати будуть безперешкодно контролювати місцеву владу із середини».

Депутат обласної ради **Володимир Болєщук**, у свою чергу, привітав усіх присутніх з перемогою і окреслив плани на майбутнє. Знайомлячи актив партії із новообраними депутатами обласної ради, він підкреслив: «Народний контроль» - це молода політична сила, яка утворилась у постмайданівський час і об’єднала у своїх лавах активістів Майдану, учасників АТО, журналістів, громадських діячів, соціально відповідальних підприємців. Саме їх ми згуртували у своїй політичній силі і саме їх обрали краяни, щоб вони представляли їхні інтереси у місцевих радах усіх рівнів. Ми робитимемо усе від нас залежне, щоб не розчарувати наших виборців».

Андрій Мисик привітав актив партії з успішним результатом і запевнив: «Тепер, коли у нас є чітко сформована команда, ми повинні скласти програму розвитку свого міста, району та області. Жодні олігархи та люди згори, як про це пишуть у жовтій пресі, не будуть вам диктувати, які рішення приймати та яким шляхом іти. Активісти кожної області вирішуватимуть це самостійно та нестимуть відповідальність за кожне натискання кнопки. Голосуйте так, як хоче громада, підтримуйте ті проекти, які принесуть користь людям. Для цього ми і прийшли у владу, щоб працювати для людей».

«Результат Тернопільщини на місцевих виборах є одним з кращих результатів «Народного контролю» по всій Україні, – проаналізував А.Мисик. – А це означає, що на Тернопільщині активісти, котрі здобули велику довіру серед людей, зможуть і надалі відстоювати їхні інтереси».

Відзначив Андрій Мисик також успіхи та перспективи медіа-проекту. Зазначив, що чиновники були вкрай здивовані, коли на наступний день після виборів до їхніх кабінетів знову навідались журналісти зі зверненнями від тернополян. Це ще раз свідчить про силу, принциповість та довготривалість проекту.

РАЗОМ ЗРОБИМО БІЛЬШЕ! Звертайтесь на Гарячу лінію 0800502945!

Як журналістка подалася в тернопільські поліцейські

Із 14 жовтня до 4 листопада тривав прийом заявок на відбір до нової патрульної служби Тернополя. Охочих виявилося 4 тисячі 776. Серед них трохи більше 7% нинішніх правоохоронців, 35% - жінки, 4053 - з Тернополя або області. Майже 60% кандидатів мають вищу освіту.

Після прийому анкет виявилося, що на одне місце в патрульній поліції претендують 24 особи. Нині в області триває перший етап відбору – комп’ютерне тестування на вміння логічно мислити. Далі кандидатів ще “просіють” через тест на рівень фізичної підготовки, медогляд і психологічний тест. Потім буде інтенсивне навчання, після якого ми отримаємо 200 поліцейських.

Кажуть, раз у кільканадцять років професію треба кардинально міняти. Вирішила і я спробувати щось нове й подала документи в патрульну поліцію. Правду кажучи, ніколи не мріяла, ані уявляла себе поліцейським, бо як не крути, а міліцію у нас не вельми полюбляють. А тут така приваблива можливість змінити щось не тільки у власному житті, але й загалом у країні.

А чому б і ні?

Ідея податися у патрульні з’явилася за кілька днів до офіційного старту набору в Тернополі. До того просто гортала новини, читала про запровадження проекту в Києві, інших містах України. Але це було десь дуже далеко, аж раптом сусідка в розмові між іншим сказала, що спробує сили у відборі. І тоді я сама себе запитала: а чому б і ні?

Анкету можна було подати особисто в Українському домі «Перемога» або ж через Інтернет. Цікавість взяла гору – вирішила побачити все на власні очі. Не ризикнула в перший день прийому документів (а це було 14 жовтня), бо розуміла, що черги будуть чималенькі. Другого дня бажаючих було не густо, ну, принаймні, черг не спостерігала. Анкету заповнила швидко, пані в приймальній комісії уважно вивчила дані з паспорта та звірила з записами в анкеті. Те ж повторила з водійськими правами. Мило посміхнулась і сказала, щоб я очікувала повідомлення на електронну скриньку. На тому й завершився перший етап. Лист від комісії прийшов наступного дня, в ньому повідомляли, що анкету розглянуть і, якщо кандидатура підійде, то запросять до подальшого тестування.

Перевірка на логіку та увагу

Мабуть, моя анкета комісії припала до душі, бо я таки дочекалася запрошення на наступний етап – комп’ютерне тестування. За півтори години треба було відповісти на 60 запитань, за кожне правильне нараховувалось по одному балу. Тестування відбувалось у Науковій бібліотеці економічного університету. Просторий комп’ютерний зал вмістив десь до 30 осіб, можливо, було й більше, не рахувала. Приблизно третина – жінки. Зустрічали претендентів двоє представників комісії, які перевіряли паспортні дані й рекомендували всім зайняти місце в холі, означене двома письмовими столами. Крок вліво або крок вправо за означені межі карався нервовим криком членів комісії. Ага, то було не вельми приємно слухати, якось не дуже позитивно були в той день налаштовані у комісії.

Аби хоч приблизно орієнтуватись, що ж чекає на тестуванні, день перед тим залізла в Інтернет і почитала відгуки попередників. Після прочитаного очікувала справді складних запитань, але, певне, мені легкі завдання трапилися. Тести були поділені на підгрупи, до кожної з яких додавалась окрема детальна інструкція. Логіка, математика, українська мова, вміння будувати правильно висловлювання – десь такий набір завдань. Добре, що всім учасникам роздали чисті аркуші паперу та ручки, бо множити й ділити тризначні числа в умі не так то й просто. Принаймні, для мене. З того, що запам’ятала, завдання були приблизно такі: “Відомо, що всі хребетні мають хребет. Риба належить до хребетних, то яке твердження випливає з цього”. Або: “Мама купила подарунки для дітей: шарф, книгу, рукавиці, футболку. Відомо, що: 1. Подарунок Діми лежить біля футболки. 2. Подарунок Ніни лежить між подарунком Лілі та шарфом, а шарф не призначений на подарунок Вані. Кому мама що подарувала”.

Загалом результат мене задовольнив, заважаючи на те, що тестування завершила на 25 хвилин раніше зазначеного часу (здається, я була перша, хто покинув аудиторію). Не задумуючись, не перевіряючи жодної відповіді, набрала 48 балів з 60.

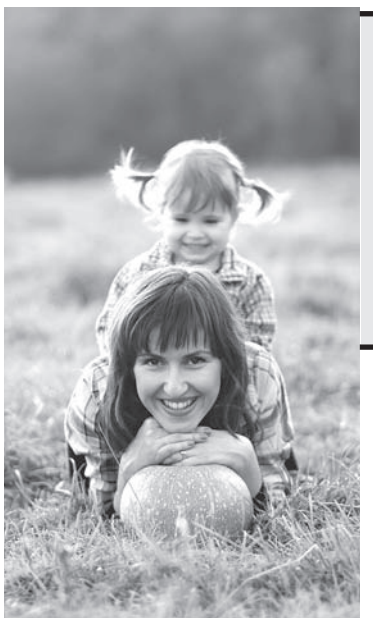
Того ж дня прийшов черговий лист, мене запросили на черговий етап відбору – військово-лікарська комісія. Кандидатам необхідно мати при собі паспорт, витяг із медичної документації за місцем проживання за останні 5 років, а для чоловіків – військовий квиток. Ті, хто отримає позитивний висновок лікарів, і будуть проходити наступні випробування.

Майбутніх нових поліцейських навчатимуть у Львові, на базі університету внутрішніх справ. Заплановані навчання на кінець січня.

У травні нова патрульна служба вже буде на вулицях Тернополя, обіцяють у відомстві.

Катерина НОВІЦЬКА.

Надійка ГЕРБІШ: «Для мене важливо не позувати, не намагатися сподобатися, а говорити щиро...»



Вона вміє радіти дрібницям й любити не лише серцем, а й справами. Творить буденні дива, які роблять життя сонячним та добрішим. Молода письменниця, перекладач, журналіст і просто мама в найбагатшому сенсі цього слова. Її рядки пронизані теплом, а слова зігрівають душу. Недаремно, мабуть, і авторські книги її називаються «Теплі історії до кави» та «Теплі історії до шоколаду». Мрійниця, творчість якої полонила серця читачів, – Надійка Гербіш.

- Надійко, сьогодні ви відома письменниця як в Україні, так і в Європі. Розкажіть, з чого розпочалася ваша творчість?

- З «книжок», які я писала й малювала ще задовго до школи, часто з викривленими в інший бік буквами «И», «Я», «З»; зі шкільних творчих завдань, адже я навіть реферати писала у вигляді казок; з гімназійної газети, згодом були вже дорослі газети, блоґ, переклади... І тільки тоді – антології й власні, «сольні», так би мовити, книжки. Кожен із цих етапів був важливим і цікавим. Я надзвичайно вдячна кожному, хто в той чи інший спосіб долучився до моєї писанини: натхненням, історіями, порадами.

- Які ваші літературні уподобання?

- Мені подобається читати біографії, есеїстику. Дон Міллер, Енн Ламотт і Богдана Матіяш – мої улюблені автори в цьому жанрі. У художній літературі люблю різне – і короткі історії, і романи, і фентезі Люїса та Толкіна. Дитячу літературу, базовану на мемуаристиці, як от у Лори Вайлдер. Зокрема, у неї є цікава мені тема пілігримів-першовідкривачів Америки. Взагалі, дуже люблю дитячі книжки – особливо зараз, коли так багато читаю їх з донечкою.

- Кого з сучасних авторів читаєте? З ким товаришуєте?

- Уже згаданих Дона Міллера. Якось на Різдво отримала книжку з його автографом. Ми не знайомі, але цій маленькій-великій радості посприяв один із видавців, з яким співпрацювала, Андрій Кравченко. Ще люблю Енн Ламотт, Богдану Матіяш і Дзвінку Матіяш – ціную їхню дружбу так само сильно, як і їхні навдивовижу глибокі й ніжні тексти, Тараса Прохаська, Маріанну Кіяновську, Мар'яну Савку, Катерину Міхаліцину (з Катрусею ми теж товаришуємо – дружба з цією неймовірною жінкою надзвичайно наснажує), і, взагалі, дуже багатьох сучасних американських та українських авторів.

- Яка з книг далася вам найважче?

- Навіть не знаю. У кожної книжки своя історія. Хоча... Мабуть, «Художниця» - найболючіша. Бо описаний біль дівчинки, яка любить свого далекого тата – мій власний. Вона вийшла лише в електронному форматі у видавництві «Ездра». Згодом я могла пристати на пропозицію іншого видавця видати її як паперову книжку, але вирішила цього не робити.

- Яке місце у вашій творчості займають читачі? Ви пишете для людей певного віку чи не обмежуєте себе такими рамками?

- Ні, то було б нечесно щодо себе і щодо людей, які читають. Для мене важливо не позувати, не намагатися сподобатися, говорити щиро. Тому, пишучи, я не думаю, для кого. Хоча за останні три роки постійно ловлю себе на думці: «Це ж колись читатиме й Дануська». Я дуже хочу стати кращою і використати максимум тих ресурсів, які Бог дав мені, щоби це послужило натхненням для донечки. Але навіть думки про те, що мої тексти колись читатиме Богдана, не дозволяю змінювати хід написаного.

- Надійко, де вам пишеться найкраще?

- Де є зручне крісло і куди поставити комп'ютер. І де ніхто цей комп'ютер не видирає з рук, щоби поклацати (сміється – авт.). Інші фактори особливої ролі не грають.

- Чи хотіли б, щоб ваші книжки, зокрема дитячі, екранізували?

- Звісно. Особливо дитячі. Щоправда, вони не лише мої, вони наші з художниками. Дуже приємно було би побачити, як вигадані мною і намальовані улюбленими чудовими дівчатами герої «оживають». Але ще більше я хочу красивий додаток на різні планшети-телефони з нашими героями. Ми дуже обмежуємо час нашої доньки за різними ґаджетами. Але є кілька додатків, які настільки чудові, красиві й мудрі, що я не могла їх не поставити собі на айпед. І донечка їх дуже любить.

- Чи є у вас давня мрія, яку б хотілося здійснити?

- Так – зручний будиночок на природі. Але, взагалі, тих мрій так багато. Здійснюються одні – намріюються інші.

- Надійко, ви багато подорожуєте, скільки країн вдалося вже відвідати? У якій знайшли себе?

- Чотирнадцять, здається. Я плутаюся в числах. В Україні, де ж і ще. Насправді, у подорожі я не їду шукати себе. Їду шукати Бога – звучить пафосно, але правда. Бо подорожі наближають мене до Нього. Їду шукати натхнення, пригод та спокою. А ще краси і радості.

- Що означає для вас успіх?

- Робити те, що можу, щоби приносити якомога більше радості людям, яких люблю. Мати тих, про кого дбати, – задоволення. Працювати з натхненням. Втілювати мрії і сміливо мріяти далі. Служити іншим. Мандрувати. Розуміти, що все, що ти робиш, – не даремне і має сенс.

- І на завершення: ваші побажання читачам «Нашого ДНЯ».

- Безстрашних мрій і вперто праці над тим, що для вас насправді має значення.

Надія КУРІЙ.

Четверо тернополян номіновані на Національну премію імені Тараса Шевченка

Оприлюднено список кандидатів на отримання в 2016 році Національної премії України імені Тараса Шевченка. Комітет з її присудження прийняв до участі в першому конкурсному турі 60 творчих робіт. Нагадаємо, що ця премія – найвища в Україні творча відзнака за вагомий внесок у розвиток культури і мистецтва.

Серед нинішніх кандидатів – чотири уродженці Тернопільщини. Усі вони претендують на премію в одній номінації – література. Це зокрема:

Борис Гуменюк (виходець із с. Острів Тернопільського району, нині киянин, воює в зоні АТО) – за книгу поезій «Вірші з війни» (2015 р., вид-во «Ярославів Вал», м. Київ). Представлено Державним комітетом телебачення і радіомовлення України.

Петро Сорока (уродженець с. Грицівці на Збаражчині, нині тернополянин) – за дилогію «Жезл і посох» (2015 р., вид-во «Український пріоритет», м. Київ). Представлено Національною спілкою письменників України.

Богдан Чепурко (виходець із с. Осівці на Бучаччині, мешкає у Львові) – за книги «Бручевиця – кров нестерпна» (вид-во «Астон», м. Тернопіль), «Книга перетлумачень: філософська проза», «Полігон Господа Бога: книга випробувань» (обидві: вид-во «Каменяр», м. Львів; усі – 2014 р.). Представлено Національною спілкою письменників України.

Василь Фольварочний (уродженець с. Нападівка на Лановеччині, нині киянин) – за книги «Хрещеники Сталіна» (2012 р.), «Розчахнута душа» (2014 р., обидві: вид-во «Джура», м. Тернопіль). Представлено Національною спілкою письменників України.

Згідно з положенням, щорічно присуджують до п'яти Національних премій, але не більше однієї з кожного напрямку література, літературознавство і мистецтвознавство, публіцистика і журналістика, кінематографія, музичне, театральне, концертно-виконавське, народне і декоративно-прикладне та образотворче мистецтво). Лауреатам виплачують грошову частину премії, розмір якої щороку визначає Президент України.

Ольга ВОЛИНСЬКА.

В Естонії виготовили глобуси без РФ

В Естонії у продаж надійшли глобуси для дітей, на яких не зазначена Росія, повідомляє ТСН. Величезна за площею територія, де, фактично, розташовується РФ, немає жодної позначки. Тобто, на дитячому глобусі з назвами на естонській мові немає згадки такої країни, як Росія. Зате позначені Таллін і навіть Ратушна площа столиці Естонії.

У Російській версії глобусу (внизу) присутні Москва і Кремль

Юні хоростківчани у захопленні від «Нареченої світанкової зорі»

Вихованці патріотичного гуртка Сокіл «Джура» (учні 7-11 класів) та учні 9-А класу Хоростківської ЗОШ І-ІІІ ступенів №2, що на Гусятинщині, з керівником гуртка Вітою Олександрівною Железняк і вчителькою української мови та літератури Оксаною Михайлівною Сарабун відвідали Тернопільський драмтеатр імені Т. Шевченка. Школярі переглянули прем'єру вистави «Наречена світанкової зорі». Це - легенда про кохання, вічні людські цінності, про занепад людського духу та відродження любові. Юних глядачів надзвичайно вразила талановита гра акторів - правдивістю й щирістю.

Після вистави учні та педагоги мали чудову нагоду поспілкуватись із головним режисером та акторами театру. Опісля школярі ще довго ділилися враженнями та емоціями з однолітками.

- Висловлюємо велику вдячність за теплий і щирий прийом народному артисту України, головному режисеру театру Олегу Мосійчуку, заслуженій артистці України Ярославі Мосійчук та усій трупі театру, - каже Віта Олександрівна Железняк. - Бажаємо сім'ї Мосійчуків, акторам театру, організаторам здоров'я, благополуччя, творчих успіхів.

Олеся БІЛА.

Легкий жанр в нелегкий час – у самий раз!

Або Як тернополян підкорила «Тітка Чарлі»

П'єса англійського автора Брендона Томаса розпочала свій тріумфальний хід і в англійських мюзик-холах, і на Бродвеї ще на початку двадцятого століття.

Ця блискуча комедія з танцями, сміхом, іскрометним гумором прийшла до нашого глядача фільмом «Здрастуйте, я ваша тьотя», підкорила його блискучою акторською грою і стала джерелом крилатих фраз та експромтів.

Режисер нашого драмтеатру заслужений діяч мистецтв України В'ячеслав Жила не прогадав, узявши «Тітку Чарлі» до діючого репертуару театру. І це підтвердив глядач, забезпечивши виставі аншлаги протягом цілого прем'єрного тижня. Думаю, складових успіху було щонайменше три: хороша драматургія, добра режисерсько-акторська робота і нинішній психологічний стан суспільства, що прагне відволіктися від негативу хоча б у театрі.

Збіднілого лорда Баберлея змушують перевдягнутись у жіночий одяг і зіграти роль тітоньки-мільйонерки одного з його друзів, щоб таким чином допомогти двом юнакам одружитися з коханими дівчатами. Герой проходить через усілякі перипетії, в тому числі й пропозиції чоловіків про заміжжя (звичайно ж, з корисливих інтересів). При цьому Баберлей у жіночому образі закохує в себе не лише сценічних потенційних женихів, а й цілий зал.

Роль Френкерта Баберлея – «бразильської тітки» блискуче зіграв з.а. України Олександр Папуша, чудово поєднавши в одному образі наносне жіноче і справжнє чоловіче («Я компромету собою всіх жінок»,- зауважує він). Кожна його поява на сцені викликає захоплену реакцію залу і щирий, непідробний сміх. Жіноче кокетство, манери, хода крізь призму чоловічого сприйняття – це надзвичайно цікаво. Актор укотре доводить, що йому під силу і трагедія, й комедія, і драма. Його присутність пожвавлює мізансцени, а кожне слово, двозначні натяки вивірені, зміна тембру й інтонацій блискавична, емоції буквально «вибухають», очі горять.

Друзяки Баберлея - Джек (Роман Демчук, Дмитро Чоповський)- ініціативний, метикований, спритний, і Чарлі (Євген Лацік, Максим Попович) – сором'язливий, невпевнений, якийсь інфантильний – трохи дивно як для студента Оксфордського університету та ще й кавалера, що хоче женитись. Може, таке завдання поставлене режисером, а може, слід ще попрацювати, щоби образ був переконливим.

Гротескові образи «женихів» бразильської тітоньки – адвоката і полковника. У ролі Стефана Спетлайга – актори Віталій Луговий і Юрій Черненко. Комедійні мізансцени з його біганиною зі сцени за куліси і назад для порятунку викинутого капризною «дамою» капелюха, іграми в хованки з нею. Вона відверто кепкує, а в нього коліна і вся постать догідливо згинаються при думці, як заподобати цю багатійку. У Віталія Лугового образ виразніший, він бундючний, різкий, комічно нервовий, Юрій Черненко м'якший, не вибуховий.

Суть Френсіса Чеснея вже з перших його кроків на сцені окреслює маршова музика. Його рухи як старого солдата, полковника вкладаються у військові команди, стройову ходу – і він «шикує» усіх навколо себе. Судячи з усього, він переніс контузію, заїкається, але з цих недоліків складається цілісний образ вояки, у якого в заплічнику не лише воєнне, а й романтичне минуле. Андрій Малінович творить ураганний, випуклий образ, Микола Бажанов стриманіший, «собі на умі».

Типовий англійський дворецький – незворушний, але хитрий – актор Ігор Наконечний (а також Олег Кирилів і Володимир Процюк).

Безжурними козиньками скачуть по сцені племінниця адвоката Енні (Тетяна Панькевич, Ольга Скала) і його вихованка Кітті (Наталія Олексів, Юлія Яблонська). Юні, манірні, легкі, закохані, вони мріють про заміжжя, перепона до якого – дозвіл опікуна. І їм у пригоді також стає добра й невгамовна тітка Чарлі.

Справжня ж тітка – донна Люція (Оксана Малінович, Вікторія Шараськіна), що з'являється наприкінці, не поспішає викривати самозванця, навіть отримує своєрідне задоволення від спілкування з цим «милим негідником». І вигляд, і манери донни Люції підтверджують її статус – це справді дама з вищого світу (у О. Малінович вона тепліша, у В.Шараськіної – більш холодна, стримана). Вона допомагає своїй юній супутниці Еллі (Алла Кулішевська, Юлія Хміль) з врегулюванням спадку після батька, несподівано зустрічає тут кохання своєї юності, а її супутниця – свого омріяного судженого. Кожен знаходить своє, і щасливий Баберлей , вийшовши з образу тітки Чарлі, полегшено вигукує, обнімаючи кохану: «Нарешті відчуваю себе справжнім чоловіком!». Загальне радісне пожвавлення під «забійні» танцювальні ритми.

У виставі чудовий гумор, над яким, сміємся, не задумуючись, багато експромтів, імпровізації. Романтична лінія, сатирично й любовно виписані персонажі, штрихи характерів, дружба, флірт, інтриги. Самий факт перевдягання чоловіка в жінку – безпрограшний хід, що фонтанує комічними ситуаціями. Нашпигована жартами комедія викликає бурхливу реакцію залу, і по ній видно, що люди скучили за легким жанром.

З прем'єрою, театре!

Влада СОБУЦЬКА
Фото Тараса ІВАНКІВА.

Україна

Розстріл Небесної сотні для Гааги не злочин проти людяності?

Прокурор міжнародного кримінального суду в Гаазі Фату Бенсуда оприлюднила доповідь щодо попередніх висновків у справі кривавих подій на Євромайдані у Києві. Згідно з документом, суд не кваліфікував розстріли на Майдані як злочини проти людяності. При цьому, у тексті йдеться, що українські силовики справді часто застосували «надмірну та невиправдану» силу проти демонстрантів, пише «Укрінформ». «Хоча ці обставини вказують на те, що злочини, які розглядалися, не відповідають поняттю «злочину проти людяності», суд звертає увагу - на Майдані відбулися серйозні порушення людських прав», - йдеться у доповіді прокурора. У докладі Бенсуди наголошується, що протести відбувалися у різних областях України, однак «більшість насильницьких дій відбулася у Києві, а саме на Майдані Незалежності», тому вказані події були «обмежені географічно».

На «зимовий» газ не буде знижки

Діючі тарифи на природний газ для населення, встановлені НКРЕКП на початку 2015 року, збережуться до 1 квітня 2016 року. Про це в інтерв'ю УНІАН повідомив голова «Нафтогазу» Андрій Коболєв. «До кінця зими тарифи на газ для населення залишаться на нинішньому рівні - до 200 м куб. на місяць - по 3,6 гривні за кубометр. Обсяги понад 200 кубів - по 7,18 гривні», - сказав він. І зазначив: нові параметри цін на газ для населення й теплокомуненерго буде введено урядом з 1 квітня наступного року. Глава «Нафтогазу» припускає зниження тарифів на газ для населення у разі падіння ціни на імпортне паливо нижче $209 за тисячу кубометрів.

Гроші в трубу

Українці щороку переплачують 1,7 мільярда гривень через те, що отримують воду, непридатну для пиття, а також ще мінімум 4,5 мільярда - бо гаряча вода постачається із заниженою температурою. Про це повідомляє прес-служба громадської організації «Публічний аудит». Експерти проаналізували тарифи, встановлені Нацкомісією, що здійснює державне регулювання у сферах енергетики та компослуг, у різних регіонах країни і з'ясували: середня вартість кубометра холодної води складає 13,85 гривні з ПДВ. Для порівняння: найнижча вартість встановлена для КП Дніпропетровської облради «Аульський водовід» - 5,77 гривні з ПДВ. 60 відсотків населення отримують питну воду далеко не належної якості. Не всі знають, зазначають експерти, що вартість такої води для населення повинна бути на 20 відсотків нижче, ніж це передбачено відповідною постановою Кабміну.

Порошенко змістив дату вступу до НАТО

Україні потрібно мінімум шість-сім років, щоб відповідати вимогам для можливого вступу до НАТО, заявив президент Петро Порошенко для передачі «Conflict Zone», повідомляє «Німецька хвиля». «Наша позиція полягає в тому, щоб реформувати країну... Потрібно мінімум шість-сім років, щоб відповідати критеріям. Ми повинні провести референдум, запитати українців, чи хочуть українці бути членом НАТО», - сказав президент. Коментуючи позицію міністра закордонних справ Німеччини Франка-Вальтера Штайнмайера, який бачить тільки партнерство України з НАТО, але не її членство в Альянсі, Порошенко зазначив: «Це тільки позиція Штайнмайера у 2015 році. Ніхто не знає, якою буде позиція Німеччини у 2022-у». До слова, у грудні 2014-го Петро Порошенко сказав, що Україні потрібно п'ять років для досягнення критеріїв, необхідних для вступу в НАТО.

Наш антирекод не змогла повторити жодна держава світу

За останні три роки економічний спад в Україні сягнув 20 відсотків. Це - найгірші показники у світі за цей період, повідомляє видання «Фінанси.ua». Основною причиною такого падіння аналітики називають військовий конфлікт на Сході країни. Нестабільна ситуація призвела до валютних коливань. Рівень інфляції цьогоріч складатиме близько 48 відсотків, що боляче б'є по доходах людей. Інфляція з'їла щонайменше 60-65 відсотків доходів українців. Через військовий конфлікт Україна стала ще й інвестиційно не привабливою. За цей рік від іноземців наша економіка отримала не більше 1,5 мільярда доларів. Це в десять разів менше, ніж у докризові часи. Нині українська економіка потребує шокової терпаії, впевнені фахівці. Найперше, слід зменшити корупційну складову в усіх її сферах. За оцінками аналітиків, через нелегальні канали проходить близько 22 мільярдів доларів на рік.

І як це пояснить влада?

Україна освоїла у 28 разів менше коштів, ніж пропонує Світовий банк. Цьогоріч освоєно всього 100 мільйонів доларів кредитів Світового банку із запланованого портфеля у 2,8 мільярда «зелених». Відповідно, фінансування окремих проектів можуть «заморозити» й перерозподілити кошти. Про це в інтерв'ю «Економічній правді» заявив директор Світового банку в Україні, Білорусі та Молдові Чімяо Фан. «Я сказав представникам уряду, що ми маємо значно покращити результативність нашого загального портфелю. Немає жодного сенсу для Світового банку затверджувати нові проекти для України, якщо існуючі просто «висять», не впроваджуються, і за ними мінімальна вибірка», - сказав Чімяо Фан. За останні півтора року Світовий банк став другим після МВФ кредитором України за обсягами фіндопомоги, затвердивши за цей період кредитів на 4,5 мільярда доларів.

Попереду - серйозне подорожчання ліків

Міністерство охорони здоров'я скасує обов'язковий мінімальний асортимент соціально орієнтованих лікарських засобів і виробів медичного призначення для аптечних закладів. Рішення, підписане міністром охорони здоров'я Олександром Квіташвілі, опубліковано на сайті Верховної Ради, повідомляє «Оглядач». До цього аптеки були зобов'язані мати в наявності більше 102 лікарських препаратів і 15 виробів медичного призначення, зокрема, лейкопластири, гірчичники, перев'язувальні матеріали, презервативи, термометри та інше. Тож аптекам тепер необов'язково буде мати, зокрема аспірин, нітрогліцерин, парацетамол, валідол, амізон, ібупрофен, валер'янку і зеленку. Варто зазначити, в Україні різко зріс попит на медпрепарати. Деякі фармацевти скористалися ситуацією й підняли ціни. Однак серйозне подорожчання ліків, наголошують фахівці, ще попереду.

Світ

Франція закликає Євросоюз призупинити дію Шенгену

Франція вимагатиме від країн ЄС ефективного призупинення Шенгенського режиму відкритих кордонів. Таку вимогу французька влада висунула на позачерговому засіданні міністрів внутрішніх справ країн ЄС, повідомляє «The Telegraph». «Французи мають намір натиснути на інших членів ЄС, щоб був уведений прикордонний контроль. Йдеться, зокрема про Бельгію, але це стосується й більш широкої зони. Країнам ЄС запропонують призупинити дію Шенгену», - повідомило джерело. Також Франція запропонує прискіпливіше перевіряти тих, хто перетинає кордон. На який термін можуть бути введені подібні заходи, не уточнюється. Проте джерело вважає, що вони навряд, чи будуть короткочасними. Крім того, у Франції хочуть впровадити систему запису прізвищ пасажирів літаків, кораблів і поїздів, яка може торкнутися не тільки тих, хто в'їжджає в ЄС, але й тих, хто пересувається всередині Євросоюзу.

Росіянин хоче знищити будинок «Бітлз»

Російський олігарх хоче знищити пам'ятку про «Бітлз», щоб задовольнити власні апетити, повідомляє «Телеканал новин 24». Один із учасників легендарної четвірки «Бітлз» Рінго Стар придбав маєток «Sunny Heights» у південно-східній Англії. У ньому проводили час інші «бітли», а по сусідству жили Джон Леннон і Джордж Харрісон. Пізніше в «Sunny Heights» поселилася інша «бітлівська» сім'я - Джон Леннон і Йоко Оно. Згодом вони продали маєток. Власники «Sunny Heights» мінялися кілька разів. Але всі намагалися зберегти спадщину «Бітлз». Цю традицію хоче перервати останній міністр економіки СРСР Володимир Щербаков, який входить до числа найбагатших росіян. Його банківський рахунок оцінюють у $1,5 мільярда. Він виклав за маєток $9 мільйонів і вирішив перелаштувати його на свій лад - знести й звести новий будинок. У британських інстанціях вже отримав дозвіл. На Туманному Альбіоні розгорівся скандал. У пресі вийшла низка матеріалів із звинуваченням на адресу екс-радянського міністра. А він відмовчується.

До 2019 року вступ до ЄС не світить жодній країні

У Єврокомісії вчергове підтвердили принципову позицію, що Євросоюз не буде розширюватися протягом діяльності президента Жана-Клода Юнкера. Про це йдеться у щорічній доповіді Єврокомісії щодо розширення ЄС, повідомляє «Укрінформ». Доповідь стосується таких країн, як Туреччина, Чорногорія, Сербія, Албанія, Македонія, Албанія, Боснія і Герцеговина та Косово (не визнане деякими країнами ЄС). Відзначається також, що Туреччина і країни Східних Балкан серйозно уражені кризою, викликаною масовим напливом мігрантів і біженців з Сирії та Іраку. Варто нагадати, президент Єврокомісії Жан-Клод Юнкер у своїй політичній стратегії на цій посаді заявив, що жодна країна не вступить до ЄС в період його діяльності до 2019 року.

Ватикан оплатить комуналку незаможних італійців

Католицька церква впродовж ювілейного Року милосердя буде погашати борги за комунальні послуги незаможних жителів Риму. Таке рішення прийняло керівництво Конференції католицьких єпископів Італії, повідомляє «Благовіст-інфо». Зокрема, керівник бюро пастирського піклування про сім'ї Конференції єпископів Італії священик Паоло Джентілі зазначив, що Церква занепокоєна зростанням числа сімей, які ледве зводять кінці з кінцями. «Церква завжди закликала прощати борги. Зараз ми хочемо зробити конкретну справу - дати бідним сім'ям видихнути, погасити їхні борги за комунальні послуги», - заявив Джентілі. Таким чином, найближчим часом клірики звернуться до комунальних компаній з проханням про анулювання боргів малозабезпеченим жителям міста. Акція буде проведена спершу в Римі, а потім і в інших містах Італії.

В аеропортах Єгипту нові правила безпеки

Служба безпеки аеропорту єгипетського Шарм-ель-Шейха запровадила оригінальні нові правила безпеки, повідомляє ТСН. Безпосередньо перед посадкою до літака, весь, уже перевірений багаж, вивантажують на злітній смузі. Працівники аеропорту просять пасажирів самостійно виявляти у своїх валізах «підозрілі предмети», які могли з'явитися там уже після перевірки речей на сканерах і металошукачах. Водночас від авіарейсів до Єгипту на деякий час відмовились російський «Аерофлот», «Turkish Airlines», авіакомпанії Нідерландів, Латвії, Литви, Великої Британії, Ірландії та Словенії. Київ заявив, що авіасполучення з Єгиптом не припинятиме.

Московія планує «гібридну війну» на Балканах

Росія звернула свій погляд на Балкани й готується до «гібридної війни» для дестабілізації всієї Європи. Про це заявив президент Болгарії Росен Плевнелієв, повідомляє «Independent». Плевнелієв вимагає, щоб ЄС і НАТО докладали більше зусиль для протидії зростаючій загрозі російської агресії. Плевнелієв звинувачує Москву у запуску масованої кібератаки на держустанови Болгарії і посиленому «тестуванні» болгарського повітряного простору з часів анексії Криму. Російські військові літаки збільшили кількість вторгнень у «зони безпеки» у повітряному просторі над Чорним морем. Плевнелієв переконаний: кібератаки та військові провокації - це ознаки «гібридної війни». Москва намагається прямими й непрямими агресивними вчинками вплинути на Захід.

Трамп розповів, як зупинити Ісламську державу

Кандидат у президенти США і мільярдер Дональд Трамп заявив, що позиції терористичного угрупування Ісламська держава в Сирії повинні були бути ослаблені задовго до атак на Париж. За його словами, США і їх союзники повинні були припинити джерела фінансування ІД - насамперед у нафтовій і банківській сферах, повідомляє CNBC. Нафта, на думку Трампа, є значним джерелом багатства терористів ІД. Кандидат зізнався, що закликав послабити фінансування угрупування протягом двох років. Однак, нинішній президент США Барак Обама слабкий і неефективний у боротьбі з тероризмом. Крім того, Трамп звинуватив кандидата від Демократичної партії Хілларі Клінтон у значному вкладі в проблеми Близького Сходу.

Підготувала Ольга ЧОРНА.

Сімейне гніздечко

Чарувала осінь
молоду дівчину,
Листя золотаве
кидала до ніг,
І стелила росяну,
зоряну стежину
Ту єдину й світлу
поміж ста доріг.

На фото Мирослава Коломійчука: ланівчанка Маргарита Бондар. Дівчина працює перукарем.

Етюд

І тоді промине холодний дощ

Тихим смутком із високості падає на землю дощ. Холодні краплини залітають за комір пуховичка, морозячи не лише тіло, а й душу. А так хочеться тепла і розуміння. Твоєї ніжності.

Та між нами – мовчання. Ти більше часу проводиш із друзями, ніж зі мною. Точніше, ми взагалі майже не бачимося. І я не можу зрозуміти, чи є у нас те майбутнє, про яке ми мріяли?

А пригадуєш серпень? Ще не так давно ми були щасливі. Пам'ятаєш наші побачення, овіяні чарами літніх ночей? Коли ми жартома ловили у долоні зорі і загадували неймовірні бажання. Ти ще завжди наголошував, що сила думки – матеріальна.

А тихі вулички Львова, куди ми часто втікали на вихідні. Вони пахнули кавою, тістечками, моїми парфумами і твоєю усмішкою. Навіть тісна електричка здавалася нам чимось романтичним, коли ми сиділи прихилившись один до одного – плече до плеча, рука у руці.

Куди відлетіло твоє кохання? Які журавлі понесли його у вирій? Повернися, зігрій мене своєю любов'ю. огорни теплими обіймами. Візьми у дарунок моє серце, нехай б'ється воно разом із твоїм в унісон. І тоді швидше промине холодний дощ.

Зоряна К. м. Тернопіль.

Сокровенне

«Летіть мало до Америки...»

- Ви летите до Чикаго? - запитував чоловік пасажирів у Львівському аеропорту. - Чи не допомогли б моїй мамі? Вона минулого року вже летіла до Америки, але хвилюється. У Варшаві треба пересідати на інший літак. Може розгубитися...

Отримавши згоду чужих людей наглянути за старенькою, син, не дочекавшись, коли почнуть проходити паспортний контроль, швиденько попрощався й залишив аеропорт. Мама дивилася йому вслід зі сльозами в очах...

...Баба Маруся вперше летіла в літаку у сімдесят п'ять. Боялася неймовірно. Надивилася у телевізорі всяких жахіть: то терористи літаки зривають, то через якісь неполадки падають...

- Але, що має бути, те буде, - філософськи зауважує.

...Вона мала добротну хату, садок і шматок городу в селі, неподалік обласного центру. З покійним чоловіком тяжко працювали, аби господарку облаштувати і двох синів на ноги поставити. Молодший ріс хворобливим. То ж йому діставалося більше турботи і любові, ніж старшому. Дякувати Богу, переріс недуги. Обидва хлопці закінчили університети. Одружилися. Старшому пощастило виграти «зелену карту» - вже давно виїхав до Америки.

Молодший живе і працює в обласному центрі. Пішов у зяті. Баба Маруся кликала сина з невісткою в село. Мовляв, до міста рукою подати. Тут велика хата, не те, що двокімнатна квартира для двох сімей. Невістка вперлася: в село нізащо.

Коли народилися внуки, жити «колгоспом» стало взагалі нестерпно. Теща з тестем дорікали зятеві, що він неспроможний заробити на квартиру. Наполягали аби їхав на заробітки. Старший брат висилав посилки, деколи й кілька доларів. Але батьків дружини це не влаштовувало.

Кожні канікули баба Маруся забирала внучку з внуком до села - подалі від скандалів. Ділилася з сином городиною. Якусь копійку з пенсії віддавала. Але це не рятувало ситуації.

Якось син заявив:

- Якщо не вирішимо щось із житлом - подам на розлучення. Хоча... Може б, мамо, ви продали господарку. Земля тут коштує дорого. Ми купили б квартиру в місті. Ви перебралися б до нас.

Баба Маруся продавати хату не хотіла. Звикла жити в селі. Мала гарних сусідів. До церкви недалеко. Радилася з родичами. Ті відмовляли: аби потім не шкодувала. Старший син також не був у захопленні від цієї затії. Пробував поговорити з молодшим братом. Але той нарікав на всіх і вся. І дорікав: тобі в Америці жити добре, не те, що тут...

Урешті-решт таки господарку продали. Гроші отримали пристойні. Молодший син підшукав квартиру. При цьому заявив, що з братом ділитися вирученими коштами не обов'язково. Він має помешкання. І американська зарплата - не українська.

Баба Маруся послухала: жодного гроша старшому не дала. Купили в місті квартиру. Їй виділили найменшу кімнату. Влітку любила сидіти на лавці, що неподалік під'їзду. А в холодні зимові дні споглядала на світ з висоти шостого поверху. Внуки підростали. У них свої інтереси. Син з невісткою на роботі. Сусіди також. Часом цілими днями не було з ким словом перекинутися.

Баба Маруся любила куховарити. Тож у новому помешканні взялася до кухні. Та й не звикла сидіти, склавши руки. Але невістка дивилася косо. Їй не подобалося, що свекруха з самого ранку тарабанить каструлями. І вважала: на одній кухні не місце двом господиням.

- Мамо, без вас обійдемось, - пояснив син. - Тут техніка всяка. Ви у тому не тямите. Ще зламаєте щось.

Баба Маруся нудилася. Почала шкодувати, що продала хату. І коли їхала на свята до родичів у село, почувалася на сьомому небі від щастя.

Сон до баби Марусі, бувало, не йшов, вмикала світло, щось читала або тихенько дивилася телевізора. Це також невістці було не до вподоби. Мовляв, за електрику гроші треба платити. А якось випалила чоловікові:

- У твоєї мами є ще один син. Може, пора і його навідати?

Баба Маруся не почула. Аж занедужала від образи. Тим часом невістка продовжувала «пиляти» молодшого сина. Той «здався», і без зайвої церемонії попросив брата взяти маму на деякий час до Америки. Невдовзі зі Штатів надійшло запрошення. Баба Маруся без проблем отримала візу. Старший син купив квитка на літак. Вона летіла на п'ять місяців за океан. Внуки заздрили, син з невісткою раділи, а родичі хитали головами: казали ж не продавати хату...

Ні старший син, ні його дружина навіть не натякнули, що мама обділила їх грішми за продану господарку. Внучки показували місто, - від високосних будівель аж дух перехоплювало. Благо, у сина звичайний одноповерховий будинок із клаптиком землі, який називають садком. Це був рай, порівняно з шостим поверхом. Крім того, бабу Марусю допустили до кухні. І її борщі-вареники-голубці належно оцінили.

Коли настав час повертатися додому, розридалася. Просила вибачення у старшого сина, що вчинила неправильно: не треба було слухати молодшого.

- Мамо, будете мати здоров'я, ще прилетите до нас, - заспокоював той.

Поки баби Марусі не було, в її кімнаті поселився внук. Тепер хлопець нехотя збирав свої речі. А невістка, між іншим, кинула:

- Треба було стягнутися на чотири кімнати. Що таке три кімнатки для двох сімей, тим паче, коли діти дорослі?

Баба Маруся зрозуміла: їй тут ніколи не будуть раді. І готові якнайшвидше спекатися. Але куди?!

Якось син сказав:

- Вам відкрили багаторазову візу, тож можете літати до Америки щороку. Ми вирішили: шість місяців будете жити тут, а шість - там.

- Хто так вирішив?

- Ну, ми тут подумали... Треба буде сказати братові, щоб вам квиток купив.

- То з ним ви не радилися? - перепитала.

Син із невісткою у відповідь здвигнули плечима...

...І ось вже вдруге баба Маруся летить до Америки. Хвилюється. Дивиться, чи не забула «Валідол». Часом біля серця тисне. Дістає з кишені м'ятні цукерки. Вони, каже, для неї - заспокійливе.

...Літак відірвався від землі. Баба Маруся перехрестилася. З очей потекли сльози.

- У пані все в порядку? - запитав ламаною українською молодий поляк, який сидів по-сусідству.

- Все добре. Дякую.

Усміхнулася. Літак набирав висоту...

Ольга ЧОРНА.

Життєва історія

Коли поряд кохана людина

У синьо-голубому небі пролітали срібні павутинки запізнілого бабиного літа, плуталися у багряному листі. Жінка ловила їх і щиро, як колись давно, сміялася. У ті хвилини вона почувала себе щасливою, бо поряд була та людина, яка кохала її...

Того дня у Ганни чомусь було неспокійно на душі, хоч причини, щоб тривожитися, не було ніякої.

– Хоч би нічого не сталося з сином, – майнула думка, але відразу розвіялася: Андрійко прийшов зі школи додому на диво радісний і ще з порога вигукнув:

– Мамо, я – чемпіон!

– Це ж який чемпіон? – здивовано спитала Ганна.

– Сьогодні у школі проходив турнір з шахів. Я зайняв перше місце, – гордо мовив син.

– Ой, який ти в мене розумник! – посміхаючись, мовила Ганна і поцілувала сина в щоку. – Але одними шахами, Андрійку, ситий не будеш. Перед обідом копалкою викопали на городі картоплю, тож йдемо допоможемо бабі і дідові її позбирати.

– Не хочу я картоплю збирати! – манірно почав впиратися син. – У мене ще від ранку спина болить...

– Не хитруй, Андрійку, – мовила Ганна. – Я знаю всі твої викрутаси. Так що не впирайся, а гайда на город. Ти думаєш, що у діда і в баби спини не болять, але вони, як бджілки, працюють щоденно від ранку до вечора.

Хлопчик для годиться ще покомизився трохи і, рад не рад, пішов з Ганною на город.

– Дідусю! Бабусю! – чувся за хвилину його радісний голос, – я чемпіон з шахів у школі!

– Ой, який ти хвалько, сину! – мовила Ганна. – Але хвалися та не захвалюйся дуже. Краще докажи дідові і бабі, як ти по-чемпіонськи збираєш картоплю...

Вже під вечір, коли позбирана картопля була висипана з мішків у засіки підвалу і всі втомлено побрели до будинку, погляд Ганни чомусь ковзнув по ганку, де біля дверей висіла поштова скринька, у якій крізь вічка проглядав конверт. Її чоловік Василь, який з ранньої весни до пізньої осені перебував на заробітках у Києві, вже півроку не подавав про себе жодної звістки, хоч перед тим чи не кожного дня дзвонив по мобільному і розповідав про своє заробітчанське життя.

- Чи не від нього лист? – подумала Ганна і її рука інстинктивно потягнулася до скриньки, де лежав сірого кольору конверт, на якому було вказане її прізвище, написане незнайомим почерком. Відчуваючи щось недобре, Ганна відкрила конверт і стала читати: «Ганно! Так сталося і, може, в тому є моя вина перед тобою, та мушу признатися: ми з твоїм чоловіком Василем пов'язали своє життя і я чекаю від нього дитину. Ми вже давно близькі з ним і він вирішив не повертатися більше додому. Я знаю, ти дуже кохала його. Але і я кохаю не менше. Тому пробач мені, що я стала поміж вами розлучницею...»

Ці слова, мов струмом, вдарили Ганну. Вона скрикнула від пекучого болю, що пронизав її наскрізь, і з ненавистю почала рвати на шматки листа. Її Василь, якого вона так кохала і чекала півроку від нього звістки, зрадив її і знайшов іншу...

– Цього не може бути! – шептали її губи, але в пам'яті виринали слова жінки, що писала листа: «Я чекаю від нього дитину і він вирішив більше не повертатися додому...» Вони мучили Ганну і доводили до нервового зриву.

З того дня Ганну ніби підмінили. Ще донедавна вона була весела і життєрадісна. Для кожного привітне слово знаходила, а тут, навіть, сина не помічає. Обізветься хто до неї, а вона ніби глуха. Йде як сомнамбула і щось своє думає.

– Що з тобою, доню? – питала мати.

– Нічого... – відказує.

– Ти часом не хвора? Може, до лікаря піти?

Ганна не відповіла нічого, тільки сльоза побігла по щоці.

– Напевно, ти за чоловіком так тужиш, що нема його так довго? Навіть не зателефонує, – допитувалася мати. – Ти скажи, виговорися і, повір, легше стане тобі на душі.

– Мені вже, мамо, ніколи не стане легше.

– Ох, доню, – заплакала мати, – і хто тобі таку біду послав? Що за ворог такий?

До кінця вересня Ганна ходила як сама не своя. Вже і жовтень почав золотити листя дерев, а вона, здавалося, не помічала нікого і нічого. І день був для неї не день, а якась мука, і коли вона щось робила, то так, ніби не своїми руками.

Але якось чи то сонце було таке привітне, чи то білі павутинки бабиного літа виманили її за поріг. Ганні враз захотілося піти подалі від дому, від усіх, щоб помилуватися лагідним осіннім днем. Як тоді, коли вони з Василем і Андрійком бродили околицями села понад річкою і збирали на тих одиноких кущах, що росли самотою вздовж берега, ягоди калини, глід, шипшину. Ідилія колишнього безтурботного життя, коли вони всі разом втішалися своїм невибагливим сімейним щастям, привела Ганну до того місця, де Василь одного разу змайстрував лавку, на якій вони відпочивали і часто замріяно складали плани на майбутнє. Ганна сіла на лавку і поринула думками в минуле, що його вже неможливо було повернути ніколи.

– Ганно! – несподівано почула вона чийсь голос і радісно стрепенулася. «Василь?» – майнула пташком думка і серце жінки закалатало так швидко, що, здавалося, вирветься з грудей.

Ганна оглянулася назад, але позад неї стояв не Василь, а колишній її однокласник Юрій, який у шкільні роки був безнадійно закоханий у неї. Та вона і тоді, і пізніше віддала перевагу Василеві, який, на відміну від несміливого Юрія, вмів красиво залицятися і щоразу дарував їй квіти.

– Юро, ти? – здивовано запитала Ганна, ловлячи на собі той колишній, несміливий закоха-ний погляд Юрія.

– Як бачиш, я... – мовив Юрій і, поглядаючи на її зніяковіле обличчя, присів поряд неї на лавці. Розпитував, чому Ганна сама? Де чоловік? Де син? Вони ж завжди були разом.

– Те все було колись, Юро, – мовила зажурено Ганна. – А зараз син у школі, а чоловік пішов у світи і назавжди забув дорогу додому ...

– Що ти таке кажеш, Ганно? Ви ж так кохали одне одного!

– Значить, з його боку це не було справжнє кохання, – силувано посміхнулась Ганна. – В його житті з'явилася інша жінка. Вона писала мені, що чекає від нього дитину.

– І що ти тепер будеш робити, Ганно? – співчутливо спитав Юрій.

– А те, що всі, Юро, – уже впевнено мовила Ганна. – Коли своє життя не вдалося, то буду жити для сина...

При згадці про Андрійка по обличчі Ганни побігла непрохана сльоза. Юрій витер її рукою і несподівано для себе самого обняв і поцілував Ганну в губи. Вона навіть не вирвалася, як одного разу в юності, коли він надумав її поцілувати, а слухняно прихилила свою голову до грудей Юри і слухала як б'ється його сполохане серце.

– Ти прости мені колишнє, Юро, – мовила згодом. – Пригадуєш, як я посміялася з тебе, коли ти надумав якось освідчитися мені в коханні? Яка я дурна тоді була! А ти ось знайшов мене тут і принйняв у свою добру душу без тіні осуду і докорів...

– Я весь час кохав тебе, Ганно. Не одружувався, бо без надії сподівався, що наші дороги колись таки зійдуться докупи. І ось, сподіваюся, це сталося.

Ганна відчувала, як із серця спадає ніби величезний камінь. У синьо-голубому небі пролітали срібні павутинки запізнілого бабиного літа, плуталися у багряному листі. Жінка ловила їх і щиро, як колись давно, сміялася. У ті хвилини вона почувала себе щасливою, бо поряд була та людина, яка кохала її...

Ігор ТОПОРОВСЬКИЙ.

Струни серця

Подорожній

Я спокійний,
тихий подорожній
Ледь помітний:
настільки тихий
І на вулиці кожна й кожні
Посміхаються наче психи.

Я іду своїм шляхом вперто
В рюкзаку тільки
книги й кава.
Світ не має причин померти
Я померти – не маю права.

Неважливо усе з усього
В океані, в морях, на суші.
Ми очікуєм свого Бога
Заховавши огидні душі.

А за мною лиш дим цигарки
Наче німб розстелившись
по кругу
На дорозі скавчать іномарки
Навівваючи сонну тугу.

А десь сосни і хвоя, гори,
Десь глибокі, повільні ріки!
І не знаючи свого горя
Ми ще більші ніж є, каліки.

Коли ти помреш
Коли ти помреш
Остання зоря
Погасне
В сльозах океану
І чайка крилом
Відштовхнеться
У вись
В якій я тебе
Не дістану.

Коли ти помреш
Зів'януть сади
Я вирву всі квіти
З корінням
І стануть жорстокими
Теплі вітри
Окутані
Жовтим промінням.

Коли ти помреш
Я не винесу це
Забудусь
Порву всі блокноти
Я зовсім не проти
Всіх інших смертей
Та щодо твоєї –
Проти!

Коли ти помреш
Помре весь мій світ
Так і не відбувшись
Ні в чому
І в дзеркалі тіло
Зотліє навік
Без серця
Без тіла
Без дому.

Андрій КРАВЧУК.

Устами відомих про жінок

Гріх, якщо жінка виглядає менш красивою, ніж могла би бути.

М. Сервантес

Ніч надає особливого блиску зіркам і жінкам.

Лорд Байрон

Немає нічого парадоксальнішого за жіночий розум. Жінок важко переконати в чому-небудь: їх треба довести до того, щоб вони самі себе переконали. Щоб навчитися їхньої діалектики, треба забути всі правила логіки.

М. Лєрмонтов

Любіть жінку такою, якою ви її зробили, або зробіть її такою, якою ви її любите.

Іспанська приказка

Жінка скоріше полюбить чоловіка, якого вона ненавидить, ніж того, до якого вона байдужа.

Е. Севрус

Нерідко трапляється так, що на наступний день, після того, як жінка віддала ключ від свого серця, вона змінює замок.

О. Сент-Бев

Не говоріть жінці, що вона прекрасна: скажіть їй, що іншої такої на світі не має, і вам відкриються всі двері.

І. Рекар

Існує тисяча способів для того, щоб змусити жінку говорити, але жодного, щоб примусити її замовкнути.

Буше

Жінки майстерно володіють мистецтвом перев'язувати рани – майже так само, як і мистецтвом їх наносити.

Б. д'Оревілі

Красива жінка для очей – рай, для душі – пекло, а для кишені – чистилище.

Б. Фонтенель

Скандал і покарання

Міжнародна федерація легкої атлетики вирішила тимчасово дискваліфікувати російську команду від участі в усіх змаганнях під своєю егідою та Олімпійських іграх, які мають відбутися у Бразилії у 2016 році.

Таке рішення стало наслідком допінгового скандалу. Незалежна комісія всесвітньої антидопінгової агенції навела докази системного використання російськими легкоатлетами заборонених препаратів, а також втручання державних органів в роботу допінг-програми.

Відтак, російські спортсмени не зможуть брати участь у змаганнях під егідою IAAF.

Крім того, Росія втратить право на проведення Кубка світу зі спортивної ходьби та юніорського чемпіонату світу з легкої атлетики наступного року.

Відновити право на участь в Олімпіаді Росія зможе, якщо виконає довжелезний список вимог Міжнародної федерації легкої атлетики.

Тим часом, російські легкоатлети направили лист Міжнародній асоціації легкоатлетичних федерацій (IAAF) і президенту організації Себастьяну Коу з проханням не позбавляти їх мрії виступити на Олімпійських іграх 2016 року.

«Будь ласка, не приймайте рішення, яке завдасть колосального збитку розвитку нашого виду спорту в Росії. Ми не мислимо себе без легкої атлетики, ми живемо можливістю змагатися з найсильнішими атлетами, мріємо виступити на Олімпіаді в Ріо. Ми просимо вас не позбавляти нас цієї мрії», - йдеться в листі.

Ідеальний українець

Український бодібілдер Роман Ющенко став чемпіоном світу серед чоловіків у категорії до 70 кілограмів на змаганнях, що проходили в Іспанії.

Киянин продемонстрував ідеальну масу тіла та якісну композицію, здобувши беззаперечну перемогу. Вона тим важливіша, що здобута у суперництві з висококваліфікованими атлетами - дворазовим чемпіоном світу з Кореї, переможцем світової першості минулого року з Італії та екс-чемпіоном європейського континенту з Польщі.

Зазначимо, що 26-річний Роман Ющенко досі вже мав два титули європейського чемпіона.

Срібло та бронзу в Іспанії поділили між собою представники Кореї та Ірану відповідно.

Ще троє спортсменів збірної України не змогли потрапити до фіналу.

Загалом у турнірі брали участь 262 учасники з 82 країн світу.

Україна в елітному раунді

Юнацька збірна команда України серед гравців до 19 років в останньому кваліфікаційному матчі чемпіонату Європи 2016 року поступилася команді Туреччини з рахунком 3:4.

Україна вели в рахунку в три голи, проте два видалення в нашій команді у середині другого тайму дозволили туркам не тільки вирівняти рахунок, а й вирвати перемогу.

У підсумку Туреччина посіла перше місце в групі, а Україні дістався другий рядок, однак це дозволило команді Олега Кузнецова продовжити боротьбу за путівку у фінальну частину Євро-2016.

Відбірний раунд завершиться 18 листопада, а 3 грудня в Ньоні відбудеться жеребкування елітного раунду відбору, де візьмуть участь по дві кращі команди з групи і чинний чемпіон – Іспанія.

Динамівські фани догралися

УЄФА відкрив справу проти киян після матчу з «Челсі».

Як стало відомо, УЄФА зобов'язав київське «Динамо» провести два найближчі домашні матчі єврокубків без глядачів. Таке покарання столичний клуб поніс за бійку фанатів під час звітного поєдинку.

Також «біло-сині» також заплатять штраф у розмірі 150 000 швейцарських франків. Свій перший матч при порожніх трибунах динамівці проведуть у шостому турі Ліги чемпіонів з ізраїльським «Маккабі».

Офіційно свій вердикт про покарання «Динамо» УЄФА озвучить 19 листопада.

Український боксер суперлегкої ваги Денис Берінчик 14 листопада у Броварах провів другий поєдинок на профі-арені.

Берінчик нокаутував Аніанву

Суперником Дениса в цьому поєдинку став більш досвідчений нідерландець нігерійського походження Інносент Аніанву.

Боксери не поспішали форсувати події у рингу. З перших раундів суперники вели більш розвідувальну роботу, але при цьому було видно значну перевагу українця у технічному плані.

Денис у притаманній йому манері пресингував опонента і підтискав його до канатів, тримаючи Інносента під постійним «вогнем».

З третього раунду нідерландець частіше намагався переходити в атаку або контратакувати, іноді такі випади Аніанву виглядали загрозливо.

Але вже після п'ятого раунду він сховався за блоком і розраховував на один удар, що не могло створити для технічного українця проблеми. При цьому Берінчик не давав супернику навіть секунди відпочинку, постійно завдаючи йому удари як в голову, так і по корпусу.

На першій хвилині шостого раунду рефері вирішив, що суперник українця не може продовжувати поєдинок і зупинив бій.

Передостанній тур

ФК «Полтава» – ФК «Тернопіль» – 1:0

У 17-му турі чемпіонату України серед команд першої ліги ФК «Тернопіль» гостював у Полтаві і, на жаль, за доволі пристойної гри поступився з мінімальним рахунком.

Початок матчу був за господарями. Але тернополяни, витримавши стартовий натиск, теж почали огризатися. Та, коли гру фактично було вирівняно, гості пропустили. Провалом Дубчака, який покинув свою зону, скористалися полтавчани. Передачею партнери знайшли вільного Дениса Фаворова, котрому не склало зусиль поцілити у рамку воріт (1:0). Забувши про захист, тернополяни ледь не отримали ще один гол у свої ворота. Кіпер Сергій Чернобай невиправдано покинув ворота, до того ж невдало вдарив по м'ячу, проте екс-гравець «Тернополя» Богдан Семенець у ворота не влучив.

На старті другого тайму тернополяни великими силами пішли вперед, раз по раз загрожуючи воротам суперника. Але на 60-й хвилині матчу в боротьбі за позицію Ігор Сороцький отримав удар ліктем, власне про що сповістив арбітра. Суддя з Києва Володимир Новохатній не вагаючись показав... по картці обом футболістам. Для тернополянина це попередження виявилося другим і він змушений був залишити поле. Незважаючи на гру в меншості, гості продовжували атакувати. Близьким до взяття воріт були Сергій Полянчук, Тарас Кривий, Віталій Богданов. А за декілька хвилин до завершення матчу арбітр не побачив відверту руку в карній зоні ФК «Полтава». Це власне був останній шанс тернополян зрівняти рахунок.

Зауважимо, що матч запам'ятався доволі жорсткою грою. Сумарно команди на двох «заробили» 10 гірничників (по п'ять кожна) та два вилучення.

Після Полтави на ФК «Тернопіль» чекає останній офіційний матч у 2015 році. 21 листопада команда прийматиме харківський «Геліос».

«Нива» – «Черкаський Дніпро» - 1:1

У 17-му турі Першої ліги футбольний клуб «Нива» зіграв у нічию з «Черкаським Дніпром». Наприкінці гри тернополяни не реалізували пенальті.

Матч проти черкаської команди став для «Ниви» останнім домашнім у цьому році, тож команда прагнула виступити перед своїми вболівальниками якнайкраще.

Матч у Тернополі розпочався з атак гостей. Уже на першій хвилині капітану «Ниви» Віктору Яневичу довелося головою виносити м'яч після навісної подачі.

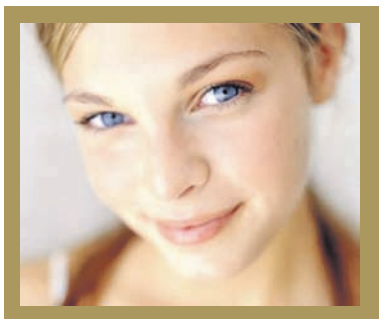
А от перший ж момент «Ниви» у цьому матчі повинен був закінчитись взяттям воріт. Після подачі Озарківа з лівого флангу номінальний нападник нашої команди Іван Мучак вдало обробив м'яч і завдав потужного удару по воротах. Однак фортуна була прихильною до гостей — м'яч влучив у поперечину. Наступний момент тернополяни створили у середині першого тайму, проте наш бомбардир не зумів пробити у дотик. Натомість його удар з гострого кута уже жодної небезпеки воротам суперників не ніс.

Натиск на ворота черкаського клубу таки приніс успіх на 30-ій хвилині. Блискучий удар вдався Андрію Кухаруку, який вразив дальню «дев'ятку» воріт Ореста Будюка і відкрив рахунок у матчі, забивши вперше у цьому чемпіонаті.

Та вже на 45-ій хвилині, здавалось, рядова подача гостей у штрафний майданчик «Ниви» завершилась голом. Високий та потужний форвард черкащан головою пробив точно після навісної подачі з лівого флангу.

У другому таймі наші опоненти намагались більше контролювати м'яч, подали ряд кутових, але безрезультатно. «Нива» хоча і не володіла цілковитою перевагою, але моменти створювала регулярно. А за лічені хвилини увесь стадіон був на ногах – «Нива» заробила право пробивати пенальті. Виконувати одинадцятиметровий підійшов центральний оборонець Олександр Портянко, який уже відзначався ударом з пенальті у минулому турі. Цього разу фортуна відвернулася від Сашка, який пробив повз стійку.

Таким чином, «Нива» втратила перемогу, але продовжила свою безпрограшну серію, яка тепер становить три матчі поспіль.



Вище ніс:

як дізнатися про стан організму по своєму носу

Виявляється, за станом носа можна визначити наявність деяких хвороб. Дізнайтеся, про що розповість ваш ніс.

Отже, якщо періодично червоніє ніс - зверніть увагу на стан шлунково-кишкового тракту і зверніться до гастроентеролога.

Якщо ви звернули увагу на те, що кінчик носа став білим, - відвідайте гастроентеролога або терапевта. Такий симптом може свідчити про порушення кровообігу або, наприклад, виразкову хворобу.

Якщо шкіра носа набула червонувато-синюватого відтінку - зміряйте артеріальний тиск. Швидше за все, він підвищений. А якщо на шкірі носа виступили прожилки кровоносних судин – поспішайте до кардіолога. Це може бути ознакою проблем з серцем і підвищеного тиску.

Якщо ви помітили тріснуті капіляри в області крил носа - це сигнал про застійні явища в організмі.

А якщо шкіра крил носа занадто бліда або потовщена - сходіть до пульмонолога. Це може бути ознакою захворювань легенів.

Досить рідко зустрічається ознака - поперечна складка-зморшка на переніссі. Вона може свідчити про гіпофункцію щитовидної залози.

Чим корисна КВАШЕНА КАПУСТА і її сік?

Перші згадки про цю страву були знайдені ще в стародавніх літописах часів зведення Великої Китайської стіни. Правда, рецепт азіатів дуже відрізнявся від нашого, в нього входило біле вино. Сьогодні лікарі-дієтологи у багатьох країнах всіляко розхвалюють квашену капусту на всі лади. І це не дивно, адже в ній величезна кількість вітамінів і мікроелементів.

Вітаміни для всіх

Наприклад, навіть у 10 грамах такої капусти - близько 2 міліграмів корисного вітаміну С. Завдяки цьому капуста зміцнює імунну систему і запобігає старінню тканин і клітин. Крім цього, у складі кислої капусти багато вітаміну А, вітамінів К і U, а також вітамінів групи В. Дуже багато в такій капусті йоду, що дуже корисно для роботи внутрішніх органів.

Як відомо, квасять капусту спеціальні кисломолочні бактерії. Коли з продукту вони потрапляють в кишечник, то покращують роботу кишечника, пригнічують шкідливу мікрофлору, приводять у норму корисну і усувають дисбактеріоз.

Як ліки кислу капусту використовують для усунення неприємних симптомів гастриту, особливо хронічного, а також лікування цього захворювання. Для профілактики гастриту лікарі рекомендують вживати квашену капусту три рази на день перед кожним основним прийомом їжі. Досить невеликої порції, заправленої соняшниковою або оливковою олією. Необхідно протриматися не менше трьох тижнів. А найкраще завести нову звичку і ласувати таким салатом постійно. Особливо корисно це для людей, які страждають від цукрового діабету. Адже кисла капуста ефективно знижує кількість цукру в крові.

Знахідка від анемії

Для вагітних квашена капуста особливо корисна. Правда, вживати її необхідно в помірній кількості, адже там багато натрію. Особливо цією речовиною багата консервована кисла капуста. Надлишок солі з цього продукту може викликати підвищений артеріальний тиск.

В останні місяці вагітності організм жінки виробляє додаткові червоні кров'яні тільця, які необхідні для нормального розвитку плоду. Дуже небезпечно, якщо при цьому є нестача заліза, що може призвести до виникнення анемії з такими неприємними симптомами, як відчуття постійної втоми, слабкість і погане самопочуття. Уникнути подібних наслідків допоможе якраз квашена капуста. У 200 мл цього продукту міститься майже 2 міліграма заліза. Для організму майбутньої мами необхідно надходження близько 30 міліграмів на добу. Тому кислу капусту рекомендують додавати в салати та інші страви.

Американські вчені довели, що діти, мами яких їли цей продукт, найменш схильні до ризику розвитку ракових захворювань. А, крім того, як і в багатьох інших овочах, у ньому містяться особливі антиоксиданти, які "вміють" нейтралізувати вільні радикали в організмі людини.

Якщо будь-які продукти викликають у майбутньої мами підвищене газоутворення, то разом з ними потрібно вживати кислу капусту. Цей продукт сприяє нормальному травленню людини, а також видаляє з кишечнику шкідливі бактерії.

Є в складі капусти і фолієва кислота. Це поживна речовина, яку необхідно одержувати в достатній кількості кожній жінці.

Для чоловіків

Дуже корисно регулярно споживати квашену капусту для представників сильної статі. А чоловікам у віці можна використовувати його як безпечний лікарський засіб для повернення своїх сексуальних здібностей.

Сік – для краси і здоров'я

Найчастіше в медичних цілях або як косметологічний засіб використовують сік квашеної капусти, вірніше, розсіл. Для того, щоб омолодити обличчя, зробити шкіру пружною, здоровою, красивою і еластичною, можна приготувати своїми руками капустяно-яєчну маску. Для цього три столові ложки розсолу змішують з одним білком курячого яйця, збитим до міцної піни. Інгредієнти потрібно дуже ретельно перемішати до однорідної маси і нанести на обличчя, зону декольте і шию. Через 15-20 хвилин маску змити водою кімнатної температури.

Також корисна кисла капуста ще й тому, що вона активно сприяє зниженню ваги. Цей продукт містить мало калорій, тому його можна сміливо вживати у великій кількості, не страждаючи від сильного голоду. Важливо відзначити, що квашена капуста має так звану " негативну" калорійність. Це означає, що організм витрачає набагато більше на перетравлення страви, ніж отримує.

Чи є протипоказання?

Незважаючи на те, що квашена капуста - дуже корисний продукт для дорослих і дітей, все ж є у неї і деякі протипоказання. Хоч її і рекомендують вживати при виразках дванадцятипалої кишки і шлунку, під час сильного загострення захворювань від кислої капусти краще все ж відмовитися. Заборонена вона і всім, у кого підвищена кислотність шлункового соку.

Протипоказана вона при хворобах підшлункової залози, будь-яких проблемах зі щитовидкою, гіпертонії (адже в її складі дуже багато органічних кислот), нирковій недостатності й каменях в жовчному міхурі.

МЕНЮ довгожителів:

що їсти, щоб жити довго і щасливо

Всі прагнуть дізнатися секрет довголіття і деколи витрачають на це багато часу і сил, а насправді таємниць ніяких і немає. По суті, наше здоров'я і молодість укладені в нашому способі життя, відсутності шкідливих звичок і, звичайно ж, в їжі, яку ми щодня споживаємо.

За підсумками останніх експериментів, які були проведені західними вченими, визначена низка продуктів харчування, які позитивним чином впливають на обмінні процеси в нашому організмі. На підставі цього було розроблено спеціальне меню, яке, на думку науковців, продовжує життя.

У це меню входять: шоколад, бажано чорний, зелений чай, кава - продукти, що містять антиоксиданти, які перешкоджають старінню нашого організму на внутрішньоклітинному рівні, прискорюють обмінні процеси і активно виводять токсини. Крім цього, необхідно збагатити свій харчовий раціон різними фруктами й овочами: апельсини, полуниця, гранати, чорниця, помідори, чорна смородина, сливи - це ті продукти, вживаючи які, ми активно захищаємо організм від вільних радикалів, які руйнівним чином діють на клітини нашого організму.

За останніми даними, до числа перерахованих вище продуктів були додані яблука. Як виявилося, в них виявили складний елемент - епікатехін поліфенол, який здатний підтримувати еластичність судин, що, у свою чергу, є профілактикою тромбозів, різних хвороб серця, інфаркту, інсульту. Крім цього, не варто виключати з харчування багаті білком продукти (м'ясні, рибні, злакові, молочні) - вони благотворно впливають на внутрішні клітинні процеси, що відбуваються в організмі.

Народні рецепти для гарного зору

Поліпшити зір також можна не тільки оперативним втручанням або медичними препаратами, а й за допомогою лікарських рослин. Можна вживати ось такі настої замість чаю.

Шипшина

Для приготування лікувального засобу необхідно взяти 1 ст. л. висушених подрібнених плодів, залити їх 0,5 л окропу. Після цього поставте напій на вогонь і прокип'ятіть 10 хвилин, залиште настоятися 2-3 години. Приймати напій по 75-100 г 3-4 рази в день.

Суниця

Для приготування лікарського засобу з суниці потрібно взяти 2 ст. л. висушеного листя або ягід, залити їх окропом і поставити на 10 хвилин на вогонь. Після приготування напій настоювати 2 години і вживати по 1 ст. л. 3 рази на добу. Також можете в аптеці придбати настоянку лимонника китайського. Такий засіб потрібно вживати на ніч по 20-30 крапель.

Чорна смородина

Для приготування цього рецепту візьміть 1 ст. л. висушеного листя, залийте 200 г окропу і залиште настоятися 10-20 хвилин. Згодом процідіть і приймайте по 100 г 2-3 рази в день. Можете замінити звичний для вас чай.

Кульбаба

Щоб приготувати цей лікарський засіб, необхідно взяти 1 ст. л. висушеного і подрібненого кореня і самої трави, залити 1 склянкою води і варити 20 хвилин. Після приготування залишити настоюватися 30 хвилин. Вживати 1 ст. л. 3 рази в день.

Празникові страви для гарної забави

До святкового столу кожна господиня старається приготувати щось смачненьке, аби здивувати своїх гостей. У нашій сьогоднішній добірці ви знайдете найрізноманітніші празникові страви – від гарячих частувань до холодних закусок, а також тортики на десерт.

Крученики зі свинини

ПОТРІБНО: 500 г свинини (філе), 400 г печериць, 1 цибулина, 3 ст. л. борошна, олія, спеції за смаком (базилік, орегано, коріандр, майоран, чебрець, перець), сіль за смаком.

ПРИГОТУВАННЯ: крученики зі свинини можуть бути з найрізноманітнішою начинкою – від картоплі і овочів до горіхів і ананасів. Ми обрали простий варіант і сьогодні пропонуємо твоїй увазі крученики зі свинини з грибною начинкою. Помите м'ясо нарізати впоперек волокон шматками завтовшки приблизно 1 см, гарненько відбити, посолити і поперчити. Спасерувати цибулю, додати дрібно нарізані печериці, трохи спецій, посолити і смажити приблизно 10 хв., щоб випарувалася рідина. Відкласти 2-3 ст. л. готових грибів із начинки для подальшого тушкування кручеників. У середину кожної відбивної покласти грибну начинку і загорнути рулетиком, акуратно підгортаючи краї, щоб із них не випадала начинка, і сколоти дерев'яними шпажками. Кожен рулетик обваляти у борошні й обсмажити на олії з обох боків до утворення золотистої скоринки. Помістити крученики в каструлю, пошарово перекладаючи рештою грибів із начинки, залити водою (або бульйоном), так, щоб вона трохи покривала крученики, посолити, додати приправи. Тушкувати крученики під кришкою на повільному вогні приблизно 40-50 хв., в залежності від ступеня прожарювання м'яса. Крученики зі свинини добре подавати з різним гарніром: пюре, овочами тощо. М'ясо в готових кручениках виходить м'яким і ніжним.

М'ясний паштет: смачна закуска

ПОТРІБНО: 700 г свинини, 300 г свинячого шпику, 2 моркви, 1 цибулина, 2 лаврових листа, 3 горошини духмяного перцю, щіпка меленого коріандру, чорний мелений перець за смаком, щіпка цукру, сіль за смаком, 100 мл бульйону або води.

ПРИГОТУВАННЯ: чудовий м'ясний паштет - м'який, пластичний і без грудочок. Свинину і шпик порізати не дуже великими шматочками. Моркву порізати невеликими кубиками. Подрібнити цибулю. У сотейник закинути шпик і цибулю і, помішуючи, обсмажити на середньому вогні 5-7 хвилин. Потім додати моркву і тушкувати під кришкою 20 хв. Покласти в сотейник м'ясо, додати бульйон або воду і обсмажити на швидкому вогні до закипання. Потім додати спеції, сіль і цукор, зменшити вогонь, і тушкувати під кришкою 40-60 хв. Стежити, щоби м'ясо не підгоріло, при необхідності додати ще рідину. Трохи остудити готове м'ясо, видалити лавровий лист і духмяний перець. Подрібнити блендером або м'ясорубкою до стану паштету. Посолити за смаком. Готовий паштет зберігати у холодильнику.

Ковбасні «Трояндочки»

ПОТРІБНО: тісто солоне бездріжджове, ковбаса варена.

ПРИГОТУВАННЯ: так як тісто куповане, місити його не доведеться. Готовий продукт розморозити і трохи розкачати. Нарізати на смужки близько 2 см. Ковбаску нарізати тоненькими скибочками і навпіл. Отримані півкружки викласти на смужку тіста, щоб залишився один вільний кінець тістової смужки, інакше наші "бутончики" будуть виглядати неакуратними. Далі слід зробити трояндочки. Для цього звернути ковбаски в рулетики. Змочити водичкою місце шва, немов приварюючи його. Без цього тісто розклеїться при випічці. Для того, щоб бутончик "трояндочки" був красивим, нижній край тіста трохи загорнути під низ. Таким чином приховаємо невеликі недоліки. Тісто з боків можна змастити збитим яйцем або жовтком,щоб надати йому колір. При такому кроці потрібно обов'язково стежити, щоб мастило не потрапило на край тіста. Готові "трояндочки" можна прикрасити огірочком, у вигляді пелюсток.

Фаршировані курячі ніжки

ПОТРІБНО: 1 кг курячих ніжок, 300 г курячої печінки, 2 цибулини, 2 зубки часнику, 300 мл молока, 100 г вершкового масла, 50 г сметани, 300 г м'якушки білого хліба, мелений коріандр за смаком, чорний мелений перець за смаком, сіль за смаком.

ПРИГОТУВАННЯ: курячі ніжки помити, обсушити і акуратно, щоб не пошкодити, зняти з них шкіру. При бажанні можна перерубати і залишити частину кістки, за яку буде зручно тримати ніжку. Хлібний м'якуш розмочити в молоці і трохи віджати. Куряче м'ясо, часник і хліб пропустити через м'ясорубку. Курячу печінку порізати на невеликі шматочки. Дрібно порізати цибулю. Обсмажити її в розігрітому вершковому маслі до прозорості, потім додати печінку і смажити ще 5 хвилин. Остудити зажарку, пропустити її через м'ясорубку і додати у м'ясний фарш. Фарш посолити, поперчити, додати коріандр і гарненько перемішати. Курячу шкіру нафарширувати отриманою начинкою, скріпити краї ниткою або зубочистками і змастити сметаною. Викласти курячі ніжки у змащене маслом деко і відправити у розігріту до 180°С духовку на 30-40 хвилин.

Салат святковий

ПОТРІБНО: філе оселедця – 1 шт., горіхи волоські – 100 г, морква – 1 шт., цибуля – 1 шт., свіжі гриби – 200 г, яйця – 2 шт., зелена цибуля – невеликий пучок, олія – 1 ст. л., майонез або сметана – 300 г, сіль – за смаком.

ПРИГОТУВАННЯ: філе оселедця нарізати шматочками і змішати з подрібненими горіхами. Цибулю нарізати півкільцями, моркву натерти на крупній тертці. Овочі з'єднати і обсмажити, але злегка, не допускаючи зміни кольору. Гриби відварити в підсоленій воді, нарізати. Яйця і зелену цибулю дрібно порубати. Викладати салат шарами, промазуючи майонезом через шар, в наступному порядку: оселедець з горіхами, яйця, овочі, гриби, зелень. Верхній шар покрити майонезом і посипати зеленню.

Салат «Осінній лист»

ПОТРІБНО: куряче філе (відварене) - 1 шт., огірок свіжий (великий) - 1 шт., сир твердий - 100 г, майонез – півсклянки, болгарський жовтий перець - 2 шт, кріп - 2 гілочки, сіль, перець чорний мелений за смаком.

ПРИГОТУВАННЯ: куряче філе дрібно порізати. Перекласти в салатник. Огірок вимити, зрізати шкірку. Нарізати огірок дрібними кубиками. Додати в салатник до курки. Додати сир, нарізаний дрібними кубиками. Заправити майонезом, посолити, поперчити. Перемішати. Болгарський перець вимити, видалити серцевину, нарізати дрібними кубиками. Залишити осторонь для декорування. Обов'язково пробуйте на смак кожен перець, так як попадаються гострі (перезапиленні) вони можуть зіпсувати смак страви. На тарілку викласти салат у вигляді кленового листочка. Зверху викласти кубики болгарського перцю. Прикрасити гілочками кропу, виклавши їх у вигляді прожилок у листочка.

Салат з картоплею, зеленню і грибами

ПОТРІБНО: картопля – 3-4 шт., буряк – 1 шт., морква – 1-2 шт., зелень, майонез, оливкова олія, гриби – консервовані або свіжі.

ПРИГОТУВАННЯ: відварити овочі. Картоплю, буряк натерти на крупній тертці. Також на тертці натерти моркву (варену або сиру). Викласти інгредієнти в такій послідовності: морква, буряк, зелень, майонез, картопля. Збризнути оливковою олією, прикрасити петрушкою, кропом і покласти зверху консервовані або обсмажені гриби.

Фруктово-желейний десерт

ДЛЯ ТІСТА: 250 г борошна, 200 г цукру, 1 ч. л. розпушувача, 6 ст. л. оливкової олії, 250 мл води (соку, сиропу), щіпка солі;

ДЛЯ КРЕМУ: 300 мл ягідного соку, 60 г манної крупи, цукор за смаком;

ДЛЯ НАЧИНКИ: 300 г консервованих фруктів (персики, яблука, ананаси, полуниця), 100 г горіхів, желе для торта.

ПРИГОТУВАННЯ: для коржа з'єднати просіяне борошно, розпушувач і цукор. Влити у суху суміш олію і воду (або фруктовий сироп). Залежно від солодкості сиропу відкоригувати кількість цукру. Замісити тісто із консистенцією сметани. Помістити тісто в змащену олією форму і випікати у розігрітій до 180°С духовці 25-30 хв. Готовий корж залишити у формі, щоб охолов. Приготувати крем. Вилити у каструлю фруктовий сік, додати за смаком цукор, насипати манку і, помішуючи, довести до кипіння. Варити крем на повільному вогні, постійно помішуючи, поки він не загусне, 5-7 хв. Потім остудити крем і збити блендером до стану білого мусу. Корж просочити фруктовим сиропом, змастити кремом і зверху гарно викласти фрукти. Тут є де розгулятися фантазії, щоб торт вийшов нарядним і яскравим. Зверху торт залити желе і залишити, щоб застиг. Потім дістати з форми і з боків обсипати горішками.

Сметанний торт з крекеру

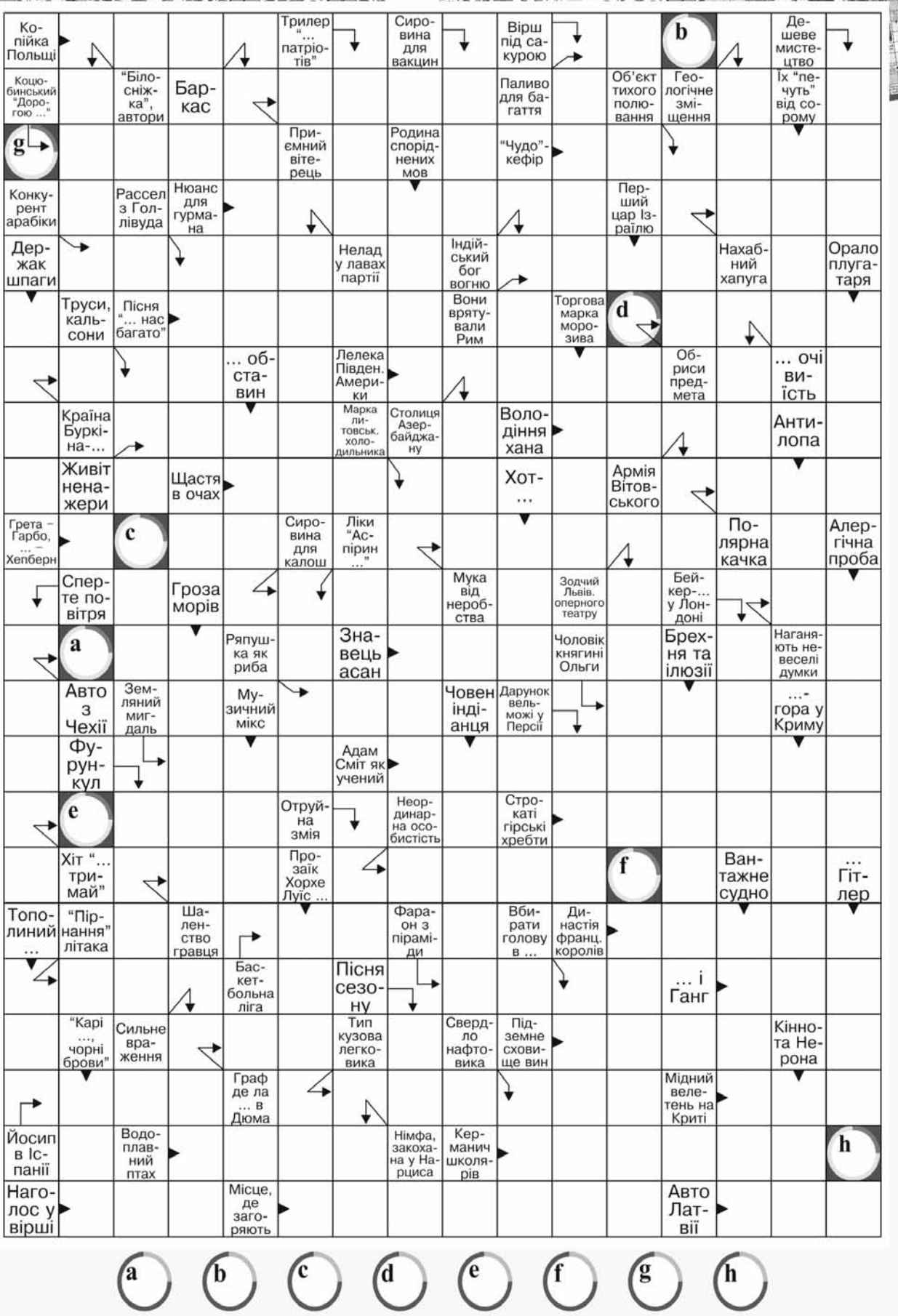
ПОТРІБНО: сметана – 500 г, цукрова пудра – 150 г, желатин – 30 г (2 пакетики), печиво "крекер" – 300 г, шоколад – 200 г, фрукти для прикраси (банани, виноград, полуниця), желе для тортів.

ПРИГОТУВАННЯ: Замочити желатин в невеликій кількості холодної води, дати розбухнути. Змішати сметану і цукрову пудру. Розтопити желатин на водяній бані і ввести в сметану, швидко помішуючи. Крекер поламати. Додати до сметани, перемішати. Розкладну форму застелити харчовою плівкою. Натерти шоколад. Викласти сметану в три шари, пересипаючи шоколадом. Поставити в холодильник на годинудві. Прикрасити фруктами, полити желе для тортів (або звичайним, розведеним в меншій кількості води, для кращого застигання). Поставити в холодильник до повного застигання (краще на ніч).

перший великий український журнал кросвордів!

ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС 98552

УКРАЇНСЬКІ КРОСВОРДИ



Інформація про ваше минуле, сьогоднішнє і що вас чекає завтра, знімаю вроки, вінок безшлюбності, поставлю сильний дзеркальний захист, можлива особиста зустріч і консультація на відстані.

Тел. (096)556-10-28 (питати Інну).

У компанію з реалізації кави потрібні торгові представники.
Тел. (098) 932-00-28

Продаю

Автомобіль ЗАЗ VIDA, 2013 року випуску. Пробіг – 9500, срібного кольору, в дуже хорошому стані.
Тел. (067) 436-48-15.

***

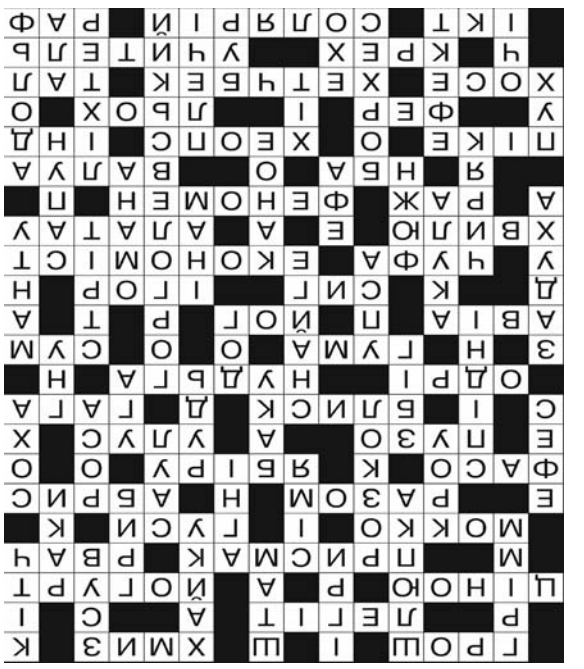
Холодильну вітрину у хорошому стані, залитий новий фреон. Довжина – 2.30 м, ширина – 1.30 м. Ціна – 5,5 тис. грн.
Тел.: (068)-0472549.

Пропоную

Усі види ремонтних робіт: малярні та штукатурні, євроремонт, будівельні роботи. Помірні ціни.
Телефон: (068) 0570068, Ігор.

Ейвон – аромат в подарунок і знижка 26% на продукцію при безкоштовній реєстрації. Замовлення щомісяця не обов'язкові. Можливості кар'єрного зростання та створення власного бізнесу. Телефонуйте на номер: 0961253885

Відповіді



Українські анекдоти

Молода мама вирішила похвалитися перед гостями, яка розумна в неї донечка.

- Доцю, нумо, покажімо, як ми вивчили назви місяців! Отже, починаймо. Сі...
- ...чень!
- Розумничка! А тепер далі. Лю...
- ...тий!
- Правильно. А тепер сама.
- ...резень, тень, вень, вень, пень, пень, ресень, тень, топад, день.

***

Іноземець поселився в готелі невеличкого провінційного містечка. Увечері запитує в адміністратора:

- У вас тут якась нічна розвага є?
- Аякже! Тільки в неї сьогодні розболівся зуб.

***

Секретарка заходить до кабінету начальника й каже:

- Від сьогодні я матиму тисячу доларів зарплатні й чотири вихідних на тиждень.
- І хто це тобі таке сказав? - саркастично усміхнувся начальник.
- Гінеколог і адвокат!

***

Синоптик диктує секретарці прогноз:

- У неділю тепло, вітер помірний, можливий дощ...

Секретарка:

- Жаль! Ми якраз у неділю зібралися на природу.
- Ну, тоді дощ викресліть.

***

Іноземець проводить нашу дівчину. На зупинці вона каже:

- Ось і мій тролейбус.
- Твій тролейбус?! А казали, що в Україні бідно живуть.

***

- Тату, коли ти мені купиш обіцяного велосипеда?
- Тоді, коли за допомогою виваженої монетарної політики уряду, прозорої і чесної приватизації, збільшення інвестування у вітчизняну економіку іноземного капіталу, державної підтримки малого та середнього бізнесу, виведення обігових коштів із тіні стабілізується наш сімейний бюджет, синку.
- Я й не здогадувався, що слово «ніколи» можна передати такою довжелезною фразою.

***

Пожежник прийшов записатися до музичної школи. У нього запитують:

- Яка різниця між скрипкою і роялем?

Той подумав і каже:

- Рояль довше горить

Наш ДЕНЬ
Громадсько-політичний тижневик.
Свідоцтво про державну реєстрацію ТР № 601- 201Р, видане 17 травня 2013 р.
Індекс видання – 68710.
Засновник і видавець Кушнірук З.А.

Головний редактор - Зіна КУШНІРУК.
Адреса редакції: м.Тернопіль, вул. Крушельницької, 18, офіс 409, індекс 46400;
тел./факс (0352) 40-77-60;
http://nday.te.ua. e-mail nday-te@ukr.net

Банківські реквізити: отримувач – ФОП Кушнірук Зіна Антонівна, р/р №26006010939623, в ПАТ «Укрсоцбанк» м. Київ, МФО 300023, код 2265003402
Друк: ПП Зволейко А. Л., м.Чернівці, вул. Героїв Майдану, 65/8
тел./факс (0372) 54-45-46
Тираж 15013

Думки авторів можуть не збігатися з позицією редакції. Редакція залишає за собою право редагувати та скорочувати тексти. Оригінали не рецензуються і не повертаються. Відповідальність за зміст реклами несе рекламодавець.

Вітаємо!

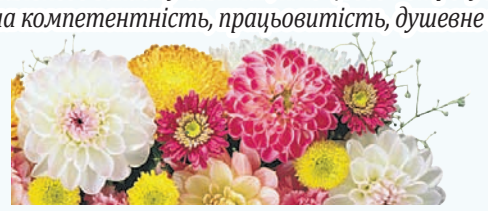
Директора Почаївського психоневрологічного будинку-інтернату, Заслуженого працівника соціальної сфери України

Василя Антоновича Миська

з 32-ю річницею трудової діяльності в будинку-інтернаті!

Зичимо доброго здоров'я, щастя, успіхів і добробуту.
Керівник - це робота без вихідних, відповідальність за кожен крок, за кожне слово, за благополуччя підопічних і колективу. Завдяки Вам і Вашій багаторічній праці будинок-інтернат є зразком державної турботи і соціального захисту для тих, хто цього потребує.
Нехай Ваша компетентність, працьовитість, душевне тепло і надалі служитимуть людям.

Від душі вітаємо щиро,
Бажаємо щастя, радості, добра,
Благодаті Божої і миру,
Щоб доля щедрою й прихильною була!



З повагою - колектив будинку-інтернату.

Вітаю!

Дорогу подругу, щиру, прекрасну людину

Антоніну Петрівну Хабурську

з Теребовлі із Днем народження, яке вона відзначатиме 21 листопада.

Хай б'ється джерело життя бурхливо,
Хай буде рівним Ваш життєвий шлях,
Прекрасним, щедрим, наче хлібна нива,
Чарівним, як мелодія в піснях!
Щасливі Ви, бо Вас шанують люди,
За труд, за чуйність, за тепло душі.
Нехай здоров'я й сил до Вас прибуде,
Нехай до серця старість не спішить!
Хай роки чудові й далі плинуть –
Аж до сторіччя по живій воді,
Щоб були Ви радісні й щасливі,
Та серцем і душею молоді!

З любов'ю і вдячністю – Марія Маліцька.

Вітаємо!

Працівників фермерського господарства «Вікторія – 92»

Михайла Ярославовича Мельника, Михайла Васильовича Стасишина, Михайла Петровича Пеляка, Михайла Петровича Дмитрука, Михайла Степановича Починка

з Днем ангела!.

Від щирого серця ми вас вітаєм,
Здоров'я міцного і щастя бажаєм.
Хай буде цей день незабутньо прекрасним,
А небо завжди – чистим і ясним.
Хай сонце світить промінням ласкавим,
Життя буде довгим і дуже яскравим.
Хай збудуться мрії, що ще не збулися,
Хай знайдуться друзі, які не знайшлися.
Хай ясною буде життєва дорога,
Опіка і ласка від Господа Бога!

Керівництво та працівники фермерського господарства «Вікторія – 92», Козівський район.

Передплата-2016 на «Наш ДЕНЬ»

незалежний громадсько-політичний тижневик Тернопілля

індекс - 68710

1 місяць – 12,93 грн.
3 місяці – 38,09 грн.
6 місяці – 74,48 грн.
на рік – 147,76 грн.

У ціну газети враховано вартість поштових послуг: прийом та доставка видання до передплатників

Передплатити «Наш ДЕНЬ» можна у будь-якому поштовому відділенні або у листоноші.

Вітаємо!

Старшого водія 18 державної пожежно-рятувальної частини Козівського району

Олега Іваника

З Днем народження, яке він святкуватиме 22 листопада.

Нехай здоров'я завжди добрим буде,
Щоб в роботі ладилось усе,
За справи добрі хай шанують люди,
У дім хай доля затишок несе.
Хай горе обходить завжди стороною,
А щастя приходить і ллється рікою!
Бажаєм тепла, і добра, і любові!
Хай Господь дарує многії літа,
А в серці довіку живе доброта.

З найкращими побажаннями - колеги по роботі

Погода в Тернополі й області

18 листопада - хмарно з проясненням, дощ, температура повітря вночі 6-7, вдень 9-11 градусів тепла. Схід сонця - 7.31, захід - 16.33.

19 листопада - хмарно, можливий дощ, температура повітря вночі 5-7, вдень 9-11 градусів тепла. Схід сонця - 7.33, захід - 16.32.

20 листопада - хмарно, дощ, температура повітря вночі 4-8, вдень 5-9 градусів тепла. Схід сонця - 7.34, захід - 16.31.

21 листопада - хмарно, дощ, місцями зі снігом, температура повітря вночі 1-3, вдень 4-8 градусів тепла. Схід сонця - 7.36, захід - 16.30.

22 листопада - хмарно, дощ, температура повітря вночі 0-1, вдень 0-4 градуси тепла. Схід сонця - 7.38, захід - 16.29.

23 листопада - хмарно, без опадів, температура повітря вночі 6-8, вдень 1-6 градусів морозу. Схід сонця - 7.39, захід - 16.28.

24 листопада - хмарно, без опадів, температура повітря вночі 2-8, вдень 0-1 градус морозу. Схід сонця - 7.40 захід 16.27.

Пегас усівсь на твої плечі, друже...

Я не поет. Але, як професійний журналіст, завжди цікавлюся новинками римованих творів своїх земляків. З ким – переживаю, кому – щиро заздрю, бо самому Бог не вділив таланту щедро змальовувати вдалі поетичні образи...

Свою чергову збірку «Тайни роздоріж» Арсен Васильович Вікарук приніс до офісу Тернопільської облорганізації НСЖУ, де я працюю, й подарував «на згадку». Подумав тоді з іронією: «Невже Пегас усівся на твої рамена лише з виходом на пенсію?». Бо знаю Арсена Васильовича ще з 1974 року, коли писав про нього в обласній пресі, як про чудового фахівця з інституту «Укрсільгосптехпроект». Ще тоді відчув його поетичну душу, але й не здогадувався, як вона у майбутньому виллється у чудові поетичні твори. Та факт залишається фактом. І переконався у цьому, перечитавши цей «вищий сорт» римованих рядків.

Я не критик і не збираюся писати рецензії на кожну збірку чи кожен вірш Арсена Васильовича. Скажу по-журналістськи: кожен народжений поетичний рядок «бере за живе», хвилює серце і душу, змушує співпереживати з автором, несе в собі глибоку образність, філософські роздуми, що переплітаються з нашим сьогоденням.

Ось як він сам себе характеризує у римованих рядках «До читача»:

«... отак бреду крізь терна навмання, слова збираю у старенький ранець і вперто йду до самовизнання». Та це вже не той поет-початківець, що мріє десь опублікувати свій вірш, а «стиглий плід» великої поезії, гідної загальнолюдського визнання. Прочитайте останню із шести збірок «Тайни роздоріж» і самі переконаєтеся в цьому.

Богдан ГАРАСИМЧУК, член Національної спілки журналістів України.

ГОРОСКОП

з 18 по 24 листопада

Овен

Ваша енергія примушує рухатися тільки вперед. Виникнуть інтереси, які надихнуть на нові досягнення.

Телець

Нові події сколихнуть розмірене життя — ви активно діятимете, прийматимете багато рішень. Підтримка коханої людини допоможе визначитися зі складним вибором.

Близнюки

Ви зможете спокійно насолоджуватися життям. Настав час балувати себе, займіться тим, до чого тягнеться ваша душа.

Рак

Удача чекає вас майже в усьому. Ви зможете укласти вигідні угоди і реалізувати цікаві проекти. Не бійтеся ризикувати.

Лев

На цьому тижні вдасться надолужити згаяне і реалізувати давні плани. Не бійтеся братися навіть за найскладніші справи.

Діва

Життєва енергія б'є через край. Важливо направити її у потрібне русло. Зірки не схильні до лінивих. Більше бувайте серед людей та проводьте час з користю.

Терези

Тиждень пройде в сімейному колі. Сили і думки будуть направлені на вирішення побутових питань. У вас з'явиться можливість відвідати культурні заклади.

Скорпіон

Стосунки з коханою людиною залежатимуть від вашого душевного спокою. Відкладіть справи і присвятіть час відпочинку. Цього тижня вам пощастить.

Стрілець

Попереду насичений тиждень. Ви отримаєте нові пропозиції від компаньйонів. Результат від них буде саме такий, на який ви розраховували.

Козеріг

Сприятливий період для покупок, які покращать ваш побут. Фінансові надходження не забаряться. Кохані потішать вас чимось приємним. Вихідні проведіть з рідними.

Водолій

Зірки рекомендують приділити увагу профілактиці здоров'я. Вживайте більше фруктів та овочів. Не забувайте про фізичні навантаження. На вихідних вирушайте у мандрівку.

Риби

На цьому тижні обставини сприятливо складатимуться для вас. Партнери підуть вам назустріч. Ваше основне завдання — розумно використати можливості, які у вас з'явилися.