



Тернопільська юристка Оля Вінницька стала шопером і тепер знає усі таємниці правильного гардеробу

8 стор.

Життєві історії у "Сімейному гніздечку"

Чи варто слухати маму?

10-11 стор.



Незалежний громадсько-політичний тижневик Тернополя

Наш
www.nday.te.ua

ДЕНЬ
Твій. Мій. Наш ДЕНЬ. Разом!

Заснований у червні 2013 року

№47 (231), 29 листопада-5 грудня 2017 р.

**Триває передплата
«Нашого ДНЯ»
на наступний 2018 рік!**

індекс - **68710**

3 міс. – 54 грн. 64 коп.

6 міс. – 105 грн. 68 коп.

12 міс. – 208 грн. 76 коп.

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

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



З повагою –
Юрій ХОМІЦЬКИЙ,
директор Тернопільського
казенного експеримен-
тального протезно-
ортопедичного
підприємства,
магістр з управління
соціальним закладом,
заслужений працівник
сфери послуг України.

**Щороку, 3 грудня, разом із світовою спільнотою
Україна відзначає Міжнародний день інвалідів**

Цим прогресивне людство засвідчує, що громадяни з обмеженими фізичними можливостями потребують особливої уваги, що для них мають бути створені такі умови, які б дозволяли повноцінно інтегруватися в соціум. Адже ставлення до людей з інвалідністю визначає рівень цивілізованості суспільства.

Вони не просять чогось особливого. Сила їхнього духу долає усілякі перешкоди, люди з інвалідністю дивують своєю мужністю, жагою до життя і бажанням зробити цей світ кращим. Вони прагнуть лише одного: бути рівними з усіма.

Наше підприємство, історія якого розпочалася ще в дале-

кому 1945-ому році, забезпечує протезно-ортопедичною продукцією десятки тисяч людей з інвалідністю. Ми тішимося, що частка і нашої праці є у тому, аби вони почували себе комфортно і повноцінно.

Висловлюю найтепліші слова жителям Тернопільщини, на долю яких випали нелегкі випробування. Бажаю усім Вам бадьорості духу та міцного здоров'я, життєвого оптимізму, добробуту, щастя. І надалі залишатися для нас прикладом безмежних людських можливостей та міцної сили волі, що ці можливості породжує. Нехай справдяться всі Ваші бажання та задуми!

Берег Касперівського водосховища перетворили на приватну територію

**Правоохоронці
розслідують
захоплення землі
у заказнику
державного
значення**

3
стор.



**Квартири
1-, 2-, 3-кімнатні
у новозбудованому
будинку на бул. Куліша
в Тернополі**

Телефонуйте: 52-65-55

Сучасні інноваційні технології

СТОМАТОЛОГІЯ

СІМ'Ї ПРИДРУГИ

м. Тернопіль, вул. Замкова, 8/1.

+38 (098) 77 000 60

+38 (098) 37 000 60



Мирного неба і довголіття!

У неділю, 3 грудня, світова спільнота відзначає
Міжнародний день інвалідів



Інвалідність - це не вирок, часто кажемо ми, переконуючи і травмовану людину, і суспільство в тому, що такий життєвий виклик гуртом під силу подолати. Якщо людина стає інвалідом, будучи вже дорослою, пристосуватися до життя, що змінилося, дуже важко. Часто такі громадяни просто не можуть знайти собі застосування в нашому суспільстві, залишаючись наодинці зі своїми проблемами. Щоб вони не замикались у своєму горі і вели повноцінне, активне життя, руку допомоги вже багато років людям з обмеженими можливостями, які потерпіли на виробництві, простягає управління Фонду соціального страхування України в Тернопільській області.

На сьогодні структури Фонду в області опікуються більше, як тисячею інвалідів праці I-III груп. Робота набула системного характеру: Фонд оплачує інвалідам праці близько тридцяти видів медико-соціальних допомог та послуг. Таким проектом, який поєднував людей з непростим долею, стали спортивні змагання спартакиади «Сила духу», які п'ять років поспіль проходили на теренах держави. Адже особливо важлива підтримка для людей, які витримали випробування, що випали на долю, та не втратили оптимізму і життєлюбства, зберегли неабиякий здоровий дух, віру в себе, і це варте особливої шани та поваги. Довіра та задоволення роботою Фонду - це головна лінія, пріоритет у діяльності організації.

Бог приходить у засуху зливою, а до людей з інвалідністю - вірою, благословенням та підтримкою друзів і рідних. Тож хай здоров'я, сімейний затишок, віра та добробут в родинах людям з особливими потребами помножать сили, дарують серцю велику вітху, а душі - радість і гармонію. Мирного неба та довголіття!

За дорученням колективу управління виконавчої дирекції Фонду соціального страхування України в Тернопільській області,

**з повагою та шаную -
начальник управління
Федір БОРТНЯК.**

Тернопільщину поділять на чотири госпітальні округи

Про перспективи реформування закладів охорони здоров'я Тернопільської області говорили під час спільного відкритого засідання обласної ради та облдержадміністрації. Зокрема, про створення в області госпітальних округів, тобто функціональних об'єднань закладів охорони здоров'я, які розмішуватимуться на відповідній території забезпечуватимуть надання вторинної спеціалізованої медичної допомоги населенню цієї території.

«З приводу формування госпітальних округів та їхньої структури виникло багато запитань. Основна мета госпітальних округів - надання гарантованого доступу до відповідного пакету медичної допомоги, надання допомоги на вторинному рівні, а також ефективне використання бюджетних коштів, створення умов підготовки закладів охорони здоров'я, що надають санаторно-медичну допомогу, а саме функціонування у розрізі зміни системи фінансування», - наголосив начальник управління охорони здоров'я ОДА Володимир Богайчук.

Згідно з сучасним проектом нашої області буде поділена на чотири госпітальні округи: Тернопільський (м. Тернопіль, Тернопільський, Підволочиський Збарзький, Зборівський, Гусятинський ра-

йони та частина Тербовлянського району), Бережанський (Бережанський, Козівський, Монастирський, Підгаєцький райони, частина Зборівського і Тербовлянського районів), Кременецький (Кременецький, Шумський, частина Зборівського та Збарзького районів), Чортківський (Чортківський, Борщівський, Заліщицький, Бучацький райони, частина Гусятинського і Тербовлянського районів).

Основними критеріями створення госпітальних округів були радіус обслуговування - 60 км, прибуття до багатопрофільної лікарні інтенсивного лікування протягом години, ліжковий фонд та окремі показники демографічних ситуацій. Межі госпітальних округів визначалися орієнтуючись на створені об'єднані територіальні громади, проте такі межі можуть змінюватися. За планом лікарні першого рівня будуть обслуговувати до 120 тисяч населення, а другого - до 200 тисяч.

Ще одним аспектом медичної реформи стане зміна фінансування. Потреби первинної ланки фінансуватимуться Національною службою здоров'я без опосередкування на територіальні громади чи районні ради. Кожен госпітальний округ для реорганізації отримає 52 мільйони гривень.

Степан Кубів на Тернопільщині: «Сьогодні ми формуємо систему ефективного збереження зерна. І прикладом цього є відкриття надпотужних елеваторів»

На Тернопіллі спостерігається позитивна динаміка зростання показників врожайності. Лише ранніх зернових культур поля області вродили понад 1 мільйон 400 тис. тонн. Про це повідомив голова Тернопільської обласної державної адміністрації Степан Барна під час урочистого відкриття зернового елеватора у селі Дзвиняч Заліщицького району.



«Сьогодні ми перебуваємо на об'єкті, який становить майже 3% потужностей всіх елеваторів області. У перспективі очікуються всі 10%, - зазначив Степан Барна. - Особливістю нашої спільної командної роботи є максимальна підтримка бізнесу й допомога у розвитку підприємств на території області, адже це у подальшому забезпечує створення нових робочих місць».

Будівництво комплексу зберігання зерна розпочалося у травні минулого року. Його потужність становить 90 тис. т. Запуск першої черги потужністю 30 тис. т. Відбулося у п'ятницю, 24 листопада. Запуск другої черги потужністю 60 тис. тонн планується у 2019 році.

Участь в урочистому відкритті взяв Перший віце-прем'єр-міністр України - Міністр економічного розвитку і торгівлі Степан Кубів.

«Перш за все висловлюю щирю вдячність місцевій владі та інвесторам. Тепер у Заліщицькому районі запрацює одне з найперших підприємств, що формуватиме нову економічну та господарську Україну. Поєднання іноземних технологій, професійних навиків українських інженерів та зусиль громади допомогли реалізувати цей проект. Функціонування цього комплексу тягне за собою здешевлення затратного механізму та зменшення витрат енергоспоживання. І найважливіше - сьо-

годні ми формуємо систему ефективного збереження зерна і даємо можливість для формування ланцюга доданої вартості для випічки хліба, різних солодощів, виробництва олії та її розливу», - зазначив Степан Кубів.

Принагідно, перебуваючи із робочим візитом на Тернопільщині, Перший віце-прем'єр-міністр України - Міністр економічного розвитку та торгівлі оглянув стан капітального ремонту однієї з основних магістралей області - траси Н-02 Тернопіль-Львів. На ремонт цієї дороги уряд виділив 302 млн. грн. За словами Степана Кубіва, ремонт автомагістралі проводиться якісно та відповідально. Також він наголосив на

важливості ремонту доріг і зазначив, що Уряд заклад до бюджету-2018 42,8 мільярдів гривень для того, щоб продовжити ремонтні роботи на дорогах України.

Крім огляду траси Тернопіль-Львів та відкриття комплексу для зберігання зерна у Заліщицькому районі, Степан Кубів також побував на м'ясопереробному підприємстві у селі Росохач Чортківського району та на тернопільському молокозаводі «Молокія». Серед переваг обох підприємств він наголосив на високій якості продукції та розумній вартості. І підкреслив, що успіх підприємств залежить від застосування сучасних технологій.

Берег Касперівського водосховища перетворили на приватну територію



Правоохоронці розслідують захоплення землі у заказнику державного значення

Загороджений берег, відсутність септиків, вирубані дерева та незаконне будівництво – такі реалії туристичного бізнесу у Касперівцях Заліщицького району. Бізнесмени настільки активно зайнялися організацією відпочинку для всіх охочих, що абсолютно забули і про закон, і про людяність. З одного боку, створення сучасних туристичних комплексів сьогодні дуже необхідне, адже це привабить у наш край туристів. Але чомусь горе-підприємці намагаються лише використати по максимуму природні ресурси та заробити гроші. Як то кажуть, після нас хоч потоп...



Щоб побачити на власні очі сумні реалії тернопільського туризму, вирушаємо у Касперівці. Місцина тут, насправду, мальовнича навіть пізньої осені. Це – ландшафтний заказник загальнодержавного значення площею 818 гектарів. Розташований у межах Заліщицького та Борщівського районів. Під охороною – унікальні рослини і тварини, багато з яких занесені у Червону Книгу України, скелясті береги з вапняками оригінальних форм, сарматські пісковики у вигляді плит.

«Тут так красиво, зупинилися і милуємось», – зустрічаємо по дорозі у Касперівці родину на березі Серету. Розговорилися. Жінка розповідає, що живуть у сусідньому селі. Запитую, чи варто приїздити на відпочинок. Каже, звісно. Тільки вода не дуже чиста – відходи із туристичних баз замість септиків зливають прямо в річку...

Жителі самих Касперівців теж не особливо раді таким недобросовісним сусідам, які не лише загороджують їм доступ до берегів, а ще й забруднюють воду.

Минулого року ми спеціально робили аналіз води, – розповідає сільський голова Володимир Галайдід, – Зважаючи на результати, у санстанції навіть не рекомендували купатися у Касперівському водосховищі. Ми повідомили про це у «Росинку» і там порозвішували оголошення. Але, схоже, ніхто цього не дотримувався.

Довкола Касперівського водосховища є доволі багато відпочинкових комплексів. Щоправда усі вони поза законом. ТОВ «Росинка» – єдина база, що має державний акт на право постійного користування 2,5 га землі у Касперівському заказнику.

У 1996 році у сільській раді оформляла документи лише «Ро-

синка», жодні інші бази відпочинку жодних документів не подавали, – підтверджує цю інформацію Володимир Галайдід. – Сьогодні згідно з земельним кодексом на заповідних територіях допускається лише розміщення рекреаційних комплексів лікувально-оздоровчого значення. Правоохоронці виявили на березі водосховища самозахоплення території. Знаю, що одна справа вже в суді... Нещодавно перевірка приїздила знову.

Проблема захоплення землі на берегах Серету існує вже давно. Громадські активісти порушували її ще з 2012 року, з'являлися публікації і в ЗМІ. Однак віз і далі там, а незаконні бази успішно приймають відпочивальників.

Ще, працюючи у рибоохороні, ми з колегами під час рейдів у Касперівське водосховище проти браконьєрів побачили, що берег забудовують, пробурюють свердловини для води та виливають відходи у водойму, – розповідає керівник ГО «Скеля» Андрій Об'єшик. – У 2013 році почали бити на сполох місцеві жителі – бізнесмени із сусідньої області вирубав близько сотні дерев у заказнику державного значення. Зрубані стовбури він навіть не приховував – вони були складені

збоку, щоб їх використати на опалення бані. А ще хтось із місцевих правоохоронців справно інформував бізнесмена. Тому важко було застати на місці події порушників. Однак врешті інформацію вдалося зібрати і цією справою зайнялося обласне управління поліції. Сьогодні її розглядає Чортківський районний суд.

Йдеться про базу відпочинку «Аквамарин». За інформацією обласного управління поліції, понад 0,8 га заповідних територій в Касперівцях Заліщицького району уродженець Чернівеччини вирішив експлуатувати на власну користь. Не маючи жодних дозвільних документів, він вибудував цілу відпочинкову базу з декількома будинками, надвірними будівлями, басейном та іншими об'єктами. Правоохоронці наклали на базу арешт. Цікаво, що, розгорнувши таку бурхливу діяльність з надання відпочинкових послуг, чоловік навіть не зареєструвався приватним підприємцем і кошти до державного бюджету на сплатував. Після арешту правоохоронцями база працювати не припинила – інформація про це з'явилася у ЗМІ влітку минулого року. Сьогодні цю справу розглядають в суді. За словами Андрія Об'єшика, сьогодні «Аква-

марин» продовжує розширювати свою територію. Окрім того, на території самої «Росинки» є також доволі багато порушень.

Замість 25 тимчасових дерев'яних будиночків тут виросло цілих 75, – розповідає Андрій. Багато з них цегляні і є спорудами капітального будівництва, а не тимчасовими, як цього вимагає закон. Є інформація, що належать вони багатьом впливовим посадовцям не лише з Тернопільщини, а й з сусідніх областей. За межами «Росинки» ще понад два гектари самовільно захоплених територій. Це рекреаційні землі, тож за такі дії передбачена кримінальна відповідальність.

Сьогодні бази відпочинку у Касперівцях пустують – не сезон. На кожній номері телефону, за якими можна звертатися. На території «Росинки» можна зустріти лише охоронця. Із приходом весни усі вони, найімовірніше, відновлять свою роботу. Принаймні, так було з «Аквамарином». Незважаючи на відкрите кримінальне провадження, комплекс працював і приймав відпочивальників.

Ситуація із базами відпочинку у Касперівцях провокує багато питань до різних служб, які працюють у нас в області, – додає Андрій. – Це не лише зрубані дерева, видобування води чи захоплення землі. Згідно з законом тут заборонено навіть палити вогонь і кататися на моторних катерах. Але тут все це є – і оренда моточовнів, і мангали повсюди. Коїться справжній безлад. Це частина національного природного парку «Дністровський каньйон», тож все, що тут відбувається, проблема не лише обласного, а й державного значення. Є відповідна служба НПП «Дністровський каньйон», яка за нього відповідає. Але з 2012 року до червня 2017-го її працівники склали лише три протоко-

ли про порушення. Ми надсилали їм численні звернення про вирубування лісів, браконьєрство, інші порушення. Чим ця установа займається – не відомо. Чому вони не б'ють на сполох, не звертаються до влади, депутатів? Якщо говорити про тих людей, які захопили територію на березі Касперівського водосховища і вчиняють злочини, то ми бачимо, що більші злочинці ті люди, які мали б це не допускати. Підприємець зрубав дерево і бачить, що його ніхто не карає, то він наступного разу зрубав десять. Тому що не несе відповідальності за свої вчинки. Саме бездіяльність служб, які мали б охороняти природу, провокує таке байдуже ставлення людей до неї...

Серет надзвичайно мальовничий і красивий у будь-яку пору року. Відпочинок на берегах цієї річки насправду незвичайний. Але як майбутнє її чекає через десять років, якщо кожен бізнесмен почне вирубувати дерева, загороджувати берег та нищити природу? Що залишимо наступним поколінням? Це те ж саме, що рубати гілку, на якій сидиш. Хіба захочуть люди відпочивати на березі брудної річки, посеред пнів і сміття?

Антуан де Сент-Екзюпері колись писав: «Ми навчилися літати, як птахи, плавати, як риби, залишилося навчитися жити, як люди». І справді, незважаючи на нестримний розвиток і прогрес, людяність чомусь завжди залишається в дефіциті...



Юлія ТОМЧИШИН.



ТОВ «Тернопільбуд» - єдина будівельна організація Тернопільщини, що працює за державною програмою «Доступне житло»

28 листопада 2017 року розпочався прийом заяв громадян для участі у програмі «Доступне житло» в Тернопільському регіональному управлінні Держмолодьжитла.

Міжвідомча комісія Міністерства регіонального розвитку, будівництва та житлово-комунального господарства України затвердила два будинки, які зводить ТОВ «Тернопільбуд» за адресою: вул. Тролейбусна, позиція 1, 2 та Київська-Генерала М. Тарнавського, позиція 37, 38, 39 - для участі у державній програмі «Доступне житло».

У рамках програми «Доступ-

не житло» держава сплатує 30 відсотків вартості майбутнього житла громадянам, які потребують поліпшення житлових умов, не мають власного житла, або ця житлова площа складає не більше 13,65 м кв на кожного члена сім'ї.

Щодо громадян, на яких поширюється дія пунктів 19 і 20 частини 1 статті 6, пунктів 10-14 частини 2 статті 7 та абзаців 4, 6 і 8 пункту 1 статті 10 Закону України «Про статус вете-

ранів війни, гарантії їх соціального захисту» та внутрішньо переміщеним особам держава компенсує 50 відсотків для купівлі нового житла.

Для отримання державної допомоги їх середньомісячний грошовий дохід разом із доходами членів сім'ї повинен складати не більше 5-кратного розміру середньомісячної заробітної плати із розрахунку на одну особу, розрахованого згідно з даними Держстату.



Платник перевів кошти з одного свого рахунку - на інший: чи вважається це доходом?

«Юридична особа - платник єдиного податку після оподаткування коштів перевів їх з одного свого рахунку - на другий. Чи буде це вважатися доходом?»

У Тернопільській ОДПІ роз'яснили, що доходом платника єдиного податку для юридичної особи є будь-який дохід, включаючи дохід представництв, філій, відділень такої юридичної особи, отриманий протягом податкового (звітного) періоду в грошовій формі (готівковій та/або безготівковій); матеріальній або нематеріальній формі, визначеній п. 292.3 Податкового кодексу.

Датою отримання доходу платника єдиного податку є дата надходження коштів платнику єдиного податку у грошовій (готівковій або безготівковій) формі, дата підписання платником єдиного податку акта приймання-передачі безоплатно отриманих товарів (робіт, послуг). Для платника єдиного податку III групи, який є платником податку на додану вартість, датою отримання доходу є дата списання кредиторської заборгованості, за якою минув строк позовної давності.

Для юридичної особи - платника єдиного податку III групи датою отримання доходу також є дата відвантаження товарів (виконання робіт, надання послуг), за які отримана попередня оплата (аванс) у період сплати інших податків і зборів, визначених Кодексом.

Отже, оподатковані кошти є прибутком підприємства, тобто власними коштами платника єдиного податку третьої групи - юридичної особи, які залишаються у розпорядженні підприємства.

Враховуючи вищевикладене, кошти, які після оподаткування переведені з рахунку платника єдиного податку III групи - юридичної особи на рахунок цього ж платника в іншому банку, не підлягають повторному оподаткуванню єдиним податком.

Детальніше - у Центрі обслуговування платників і за телефоном: 43-46-10.

СІРІ ПОСЕРЕДНОСТІ - СТАНДАРТ КАДРОВОЇ ПОЛІТИКИ В УКРАЇНІ. СКІЛЬКИ НА ТЕРНОПІЛЬЩИНІ ТАКИХ «ПРОФЕСІОНАЛІВ»?

Також у нас багато офіційних «вболівальників» за бізнес, покращення життя держави і народу. Проте, якщо глянути на соцдослідження, розташування України у світових рейтингах, постійний потік заробітчан закордон, ціни, тарифи, матеріальну незабезпеченість пересічних громадян та неймовірні статки «слуг народу», напрошується запитання: чим насправді займаються згадані «борці» та «вболівальники»? За які послуги на оплату їхньої праці з бюджету витрачають величезні кошти? І не тільки їхньої...

Приміром, звідки у працівників апарату Верховної Ради зарплата у 100 тисяч гривень? Щоправда, офіційний оклад у цих щасливчиків трохи більше 13 тисяч. Але...

Заробіткам апаратників дивуються самі депутати. Так, виконувач обов'язків керівника апарату ВР Петро Бондар наприкінці жовтня задекларував 100 тисяч гривень. Його колега - головна бухгалтерка Лілія Савкова цього ж місяця заробила ще більше - 116 тисяч, повідомив телеканал «24». Бондар пояснив, що два роки не був у повноцінній відпустці, звернувся за компенсацією і... «впали» великі гроші. А бухгалтерка отримала допомогу на оздоровлення. Щастить декому.

Народні обранці обурюються, бо заробляють менше - близько 14 тисяч. І скаржаться, що керівники апарату час-то випишують собі величезні премії.

Наступного року доходи співробітників апарату Ради можуть зрости ще більше. Якщо цього року їм на зарплату витратили 688 мільйонів гривень, то у проекті держбюджету-2018 заклали по-

В Україні кілька структур борються з корупцією. У багатьох західних країнах стільки «борців» тамтешнім законодавством не передбачено. Але корупції там значно менше.

над 900 мільйонів. До слова, максимальна кількість співробітників апарату парламенту сягає 1115 осіб.

Не шкодує премій для себе й голова Нацагентства із запобігання корупції Наталія Корчак. У Рахунковій палаті зазначають: щомісяця Корчак у середньому заробляє понад 100 тисяч гривень. Бо ж премії собі нараховує по 200-450 відсотків від окладу.

Стосовно нардепів, то нарікати їм на життя гріх. Бо в парламенті «слуги» заробляють неабиякі гроші. «Верховна Рада схожа на ринок, де купують депутатські голоси. Тому, якщо є бажання, у її стінах можна заробляти великі гроші», - сказав на телеканалі ZIK лідер Соціальної національної асамблеї та політичної партії «Національний корпус» Андрій Білецький. І додав: «Там дуже мало людей, які трудяться над законами. Вони, радше, дбають про інтереси власного гаманця».

Своєрідним дзеркалом діяльності «борців», «уболівальників» й інших видів «слуг» є рейтинги нашої країни та соціальні зрізи. В ці «дзеркала» уважно дивляться закордонні уряди, політики, дипломати, інвестори, банкіри. І роблять висновки...

Що, приміром, може подумати закордонний інвестор, коли побачить ось таку інформацію: організована злочинність вбиває бізнес - Україна увійшла до топ-

25 світового антирейтингу. Так, наша країна посіла 113 місце в рейтингу країн із найнебезпечнішою організованою злочинністю. У нас - один із найвищих у світі впливів організованої злочинності на бізнес. Такий висновок експертів Світового економічного форуму. Вони оцінювали вплив кримінальних угруповань у 137 країнах світу. Україна опинилася на досить низькій позиції, розташувавшись поруч з державами Південної Америки, Латинської Америки й Африки. Наші найближчі сусіди в антирейтингу - Уганда та Тринідад і Тобаго. Зате в нас вистачає борців з криміналом, які звітують про свої «досягнення». І отримують за це нормальні зарплати.

А ось перелік країн, де злочинність не має впливу на бізнес: Фінляндія, Норвегія, Оман, Ісландія, Сінгапур.

Щодо інвестицій, то, як заявив голова комітету економістів України Андрій Новак, за десять цього року місяців до України надійшло лише \$1,6 мільярдів іноземних інвестицій. Більша половина з них - це українські гроші, виведені через офшори. «Реально прямих іноземних інвестицій цього року до нас надійшло 600-700 мільйонів доларів, що для такої держави як Україна можна вважати взагалі відсутністю інвестицій», - сказав економіст виданню «Фінанси. ua». Слід нагадати, що цього року Каб-

мін очікував збільшення припливу інвестицій до \$4,5 мільярдів. Мрії не збулись...

У ряді інших рейтингів наша держава поки також продовжує відставати від розвиненіших країн. Так, у рейтингу економічної свободи Україна опинилася на 166-й позиції із 180. В індексі глобальної конкурентоспроможності - на 81-у місці зі 137. Експерти наголошують: сильно впливає позиція України в рейтингу «Transparency International» за рівнем корупції, де наша держава розташовувалася на 131-й сходинці зі 176. Також Україна тримається у десятці найбідніших країн світу в рейтингу «Bloomberg's».

Чому у нас все так незграбно? Можливо, має рацію політичний аналітик Юрій Михальчишин, який в ефірі телеканалу ZIK сказав: посередності, агресивні нездари та злі, заздрісні, жадібні люди сьогодні складають керівну ланку й становлять собою так звану українську еліту. Це є свідомо стратегія ворогів Української держави для витіснення з країни всього дієздатного та боєздатного. Натомість пропонується культ сірих посередностей і людей, не здатних виконувати базові функціональні обов'язки. Це стало стандартом кадрової політики у багатьох сферах.

Приклади щодо складаного можна знайти і у високих владних інстанціях, і на місцевому рівні. Жителі Тернопільщини знають не одного такого «професіонала»...



Ольга ЧОРНА.



Інна МОНАЧИН:

«На невизначеність треба реагувати, як діти – о, знову щось нове!»

Ймовірність того, що вранці на роботі почуємо від шефа, що наше місце зайняли роботи, сьогодні незначна. Але викликів у світі стає все більше. Тернопільський психолог розповіла, як кожній людині справлятися з непередбачуваними ситуаціями у житті.

Уже з середини ХХІ століття з людьми буде відбуватися безперервне "обана", кажуть науковці. Іншими словами - ситуації стресу. Наприклад, коли на роботі дізнається, що такої сфери діяльності більше немає, або її, наприклад, замінили роботи. Чи відбулися певні політичні зміни - і вашої країни не існує. Подібні події вже переживали на початку 90-х, коли Україна стала незалежною і всі повинні було швидко пристосуватися до нових умов. Складною є і теперішня війна на території нашої держави. Ситуація «обана» може бути прикріплена до будь-якого місця в світі. Не можна сказати: «Я виїду до Нової Зеландії, де ніколи такого не буде». Буде де завгодно. Які ж "навички майбутнього" нам треба освоювати уже сьогодні? Про це ми поговорили з кандидатом психологічних наук, доцентом кафедри психології Тернопільського національного технічного університету Інною Моначин.

- Пані Інно, уже нині загальна кількість змін у світі - технологічних, політичних, соціальних - така велика, що дехто вважає, що світ сходить з розуму.

- Сьогодні дуже популярним є термін VUCA-світ. Це абревіатура з англійських слів volatility (нестабільність), uncertainty (невизначеність), complexity (складність) і ambiguity (неоднозначність). Іншими словами - це мінливий, непередбачуваний світ.

Вперше концепцію VUCA почали використовувати американці у збройних силах. Зокрема, полковник Стефан Гаррос, доктор поведінкових наук. Перед ним сто-

яло завдання - передбачити, як слід діяти, коли бойова обстановка постійно змінюється. Тоді він і запропонував концепцію VUCA, яка дуже добре описувала ситуацію. Українською ми можемо це назвати ефектом "обана".

- Тож якою повинна бути людина, щоб у періоди змін почуватися комфортно й досягати успіху?

- Зміни, що відбуваються в суспільстві, вимагають здібності адаптуватися до них. Людина має знаходити своє місце і спрямовувати ці зміни в потрібне для себе русло. Водночас, сьогодні зрозуміти, до чого саме готуватися, ми просто не зможемо. А це означає,

що потрібно виробляти в собі загальне вміння гнучко реагувати на виклики в світі.

Найбільш адаптивними до вуса-світу будуть ті, хто розуміє, що може надіятись лише на себе. У них добра фізична підготовка, емоційна стійкість, наполегливість і готовність діяти. До вуса-світу звикають люди з підприємницькими якостями - які можуть в умовах невизначеності приймати рішення, діяти й бачити можливості, а не лише загрози.

Відповідно, потрібно виробити таку якість, як здатність реагувати на невизначеність і складні ситуації позитивно. Типу: "О, знову щось нове і що ми з цим можемо зробити?" Така реакція притаманна дітям, котрі все сприймають за допомогою дослідницької поведінки. Батькам і вчителям потрібно створювати такі програми, такі ситуації, в яких кожна дитина не втрачає можливість активно діяти, споглядати, і тим самим зможе справлятися з труднощами.

- Але як переконати себе, що хаос і невизначеність - це не просто напасть, а шанс для позитивних змін і пробудження?

- Бо так і є. Лише необхідно виробляти в собі навички, які необхідні для сучасних людей та сучасного VUCA-світу. З них десять основних заслуговують на увагу.

Самоорганізація - одна з найбільш затребуваних. Простими словами - це вміння організувати свій день. Дотримання балансу між роботою та особистим життям, захопленнями і турботою про здоров'я мають значний вплив на успіх.

Іноземна мова. Кажуть: скільки мов ти знаєш - стільки разів ти людина. Знання англійської - вікно до глобалізації. А друга іноземна мова може бути і професією, і додатковою перевагою на ринку праці.

Фінансова грамотність - сукупність знань і навиків у сфері фінансової поведінки людини. Хто вміє вправлятися зі ста гривнями, той зможе й розпоряджатися і мільйонами.

Творче мислення - це прагнення до інтелектуальної новизни у вирішенні завдання, здатність бачити ситуацію під новим кутом зору і продукувати ідеї.

Базові знання з ІТ. Необхідність у таких фахівцях сьогодні дуже висока, тому необхідно постійно поглиблювати знання у цій галузі.

Проактивність. Ми несе-мо відповідальність за власні рішення і дії. Вміння відстоювати свою думку і брати на себе відповідальність, доводити справу до кінця і розуміти свої прагнення, уміння, заявляти про свої бажання - необхідні навички сучасної людини.

Взаємодія і співпраця. Вели-

ке мистецтво - працювати в команді. Команда може зробити те, що не під силу одній людині.

Презентація ідей, нові знання. Щоб отримати бажане, не можна сидіти і чекати, що хтось зверне увагу на твій талант. Необхідно розвивати навички самопрезентації. Просувати себе і використовувати для цього будь-яку можливість. Отримувати нові знання і навички сьогодні повинна кожна людина незалежно від віку. Саме в цьому полягає суть інвестицій у людський капітал - частину вільного часу необхідно вкладати у своє навчання, бо можна застрягти в минулому.

Комунікація. Левова частка ефективного розвитку бізнесу залежить від вміння встановлювати контакти, доносити думки до співрозмовника, слухати і чути.

Відповідальність і адаптивність. Сучасний світ вимагає особистісної відповідальності, гнучкості в різних ситуаціях. Це ще одна необхідна сьогодні навичка.

- Уявімо: якщо навіть така успішна людина, приміром, втратила улюблену роботу...

- Думайте про це як про шанс. Сьогодні все частіше ми чуємо про продовження життя людини. Людство постійно збільшує тривалість життя. І коли ми знайомимося з науковими дослідженнями в генній інженерії, то розуміємо, що в скорому майбутньому вік 120 років буде звичною нормою. І тому людина зможе змінювати до 5 сфер діяльності протягом життя. Важливо сприймати це як норму, а не трагедію. Вчитися на помилках і постійно шукати нові шляхи, які допоможуть стати кращими в тому, що ми робимо і любимо робити. Тож давайте собі можливість вільно творити, щоб, врешті, досягати очікуваних результатів.

Інна МАТУШ.

Топ-10 порад, як підняти самооцінку

① Годі порівнювати себе з іншими людьми. Завжди знайдуться багатші, успішніші, стрункіші або молодші. Чи не краще знайти в собі «цікавинки» або «фішки» та розвивати їх?

② Перестаньте сварити себе і дорікати собі. Постарайся не використовувати лайливі вислови на свою адресу, а краще замініть їх у своєму лексиконі на щось більш приємне. Частіше хваліть свій зовнішній вигляд, навіть найменші успіхи та досягнення, як у кар'єрі, так і в особистому житті.

③ Забудьте про «не». Намагайтеся якомога рідше вживати негативні вислови на свою адресу. Підвищити самооцінку допоможуть позитивні твердження, які слід говорити собі якнайчастіше. Наприклад, «мені все вдається», «все добре».

④ Радійте компліментам. У відповідь на фразу друзів, колег усміхніться і скажіть «дякую».

⑤ Оточіть себе позитивом. Більше позитивних книг, фільмів, музики.

⑥ Виділяйте час на улюблену спра-

ву. Це може бути що завгодно, головне, щоб приносило задоволення й ви могли досягти в цій сфері результатів, якими можна пишатися.

⑦ Спілкуйтеся з позитивними й упевненими в собі людьми. Якщо у вашому оточенні одні скиглії, песимісти й енергетичні вампіри, не дивно, що у вас настрій на нулі.

⑧ На зациклюйтеся на критиці. Цілком можливо, що ваші кривдники просто і заздрять або ж негативом, спрямованим у ваш бік, просто звільняють себе

від своїх негативних емоцій.

⑨ Створіть список своїх досягнень. Не будьте скромними. Адже ви насправді значно кращі, ніж вам здається! Покладіть список на видне місце - і доповнюйте його новими добрими справами.

⑩ Вірте у себе. Якщо ви самі не вірите у свої сили, то чому у вас повинні вірити навколишні? Запорука успіху всіх великих і впевнених у собі людей у тому, що вони щиро вірили в те, що роблять, керуючись лише своїми бажаннями, фантазіями, думками та вибором.

Мріяв про трактор, а втратив 48 тисяч

Шахраї продовжують обманювати жителів області

Схеми старі, а потерпілі – нові. Одна з таких – неправдиві оголошення про продаж того чи іншого товару на різноманітних інтернет – сайтах.

Як показує практика, аферисти перед відправкою товару поштою просять або аванс, або 100%-ву передоплату. Після надходження грошей псев-

допродавець зникає назавжди: перестає виходити на зв'язок, відключає телефон, видаляє запис.

За такою шахрайською схемою потерпіло декілька жителів Тернопільщини. В першому випадку ланівчанин перерахував 33 000 гривень за дороговартісний ноутбук, але товар так і не отримав. В іншому - мешканець Бучацького району мав намір придбати міні-трактор, а як результат - втра-

тив 48 000 гривень.

Житель села Стінка Бучацького району розмістив в інтернеті оголошення про продаж квадроцикла. Суму з покупцем обумовили в 31 000 гривень. Заявник відправив товар, але кошти на його рахунок так і не надійшли.

Відомості про події внесено в Єдиний реєстр досудових розслідувань відповідно до частини 1 статті 190 ККУ – шахрайство.

Правоохоронці нагадують мешканцям Тернопілля правила безпеки :

- *Перевірте інформацію про продавця або покупця. Найпростіше – ввести наявну у вас інформацію (прізвище, номер телефону, номер картки) в пошуковик і перевірити, чи є про нього відгуки в інтернеті.*

- *Ніколи і нікому не повідомляйте паролі і коди, що надходять на ваш номер у вигляді SMS-повідомлень.*

- *Нікому не повідомляйте додаткові реквізити картки: термін її дії та код на зворот-*

ному боці.

- *Якщо вас просять підійти до банкомата для підтвердження зарахування грошей, будьте впевнені - ви говорите з шахраями!*

- *Якщо у вас виникли питання, не обговорюйте їх з тим, хто вам телефонує, а зателефонуйте на гарячу лінію фінустанови самостійно за телефоном, вказаним на офіційному сайті банку.*

- *Перед тим, як відправити передоплату за товар, зверніть увагу на дату реєстрації продавця на майданчику. Якщо він зареєстрований не більше кількох місяців, а, тим більше, пару тижнів – це привід не довіряти йому.*

Крав ікру і шоколад

Тернополяни виносив із крамниць елітну продукцію

22-річний чоловік обкрадав продуктові крамниці. Як з'ясувалося, лиходій причетний до шести фактів незаконних заволодінь товаром. З крамниць крав переважно шоколад, ікру та елітний алкоголь. Загальна сума збитків, завданих власникам крамниць, – понад три тисячі гривень.

Безробітний тернополянин обкрадав переважного торгові заклади на масивах Бам та Східний. Заходячи до крамниці, шастав поміж

стелажми з товаром і все, що подобалося, ховав під куртку. В одному з торгових закладів охоронці помітили недобросовісного покупця і навіть пробували затримати його, та той вирвався і втік. Ще в одній з крамниць камери відеоспостереження зафіксували, як лиходій ховає під верхній одяг пляшки з дорогим алкоголем.

На момент досудового розслідування зловмисникові було обрано в якості запобіжного заходу домашній арешт. Нині він чекає на вирок суду.

Що потрібно знати про місце відкриття спадщини?

Місцем відкриття спадщини є останнє місце проживання спадкодавця. Першим кроком на шляху до оформлення права на спадщину є правильне встановлення і підтвердження місця відкриття спадщини. Адже українське законодавство передбачає: місцем відкриття спадщини є останнє місце проживання спадкодавця або місцезнаходження нерухомого майна чи основної його частини. Важливо знати, що згідно із законодавством України, місце відкриття спадщини не може підтверджуватися свідцтвом про смерть.

Також передбачено, що у разі відсутності в спадкоємців документів, які підтверджують місце відкриття спадщини, нотаріус роз'яснює спадкоємцям їх право на звернення до суду із заявою про встановлення місця відкриття спадщини. У такому випадку місце відкриття спадщини підтверджується копією рішення суду, що набрало законної сили.

Право на спадкування мають особи, визначені у заповіті. У разі відсутності заповіту, визнання його недійсним, неприйняття спадщини або відмови від її прийняття спадкоємцями за заповітом, а також у разі неохоплення заповітом усієї спадщини, право на спадкування отримують спадкоємці за законом у порядку черговості. Кожна наступна черга спадкоємців отримує право на спадкування у разі відсутності спадкоємців попередньої черги, усунення їх від права на спадкування, неприйняття ними спадщини або відмови від її прийняття, крім випад-

ків, коли спадкоємцями укладено договір про зміну черговості права на спадкування.

Спадкоємець, який бажає прийняти спадщину, але на час відкриття спадщини не проживав постійно із спадкодавцем, має подати до нотаріальної контори заяву про прийняття спадщини. Заява подається спадкоємцем особисто.

Для прийняття спадщини встановлюється термін у шість місяців, який починається з часу відкриття спадщини. Якщо спадкоємець протягом цього терміну не подав заяву про прийняття спадщини, він вважається таким, що не прийняв її.

За письмовою згодою спадкоємців, які прийняли спадщину, спадкоємець, який пропустив строк для прийняття спадщини, може подати заяву про прийняття спадщини до нотконтори за місцем відкриття спадщини. У разі відсутності такої згоди, за позовом спадкоємця, який пропустив строк для прийняття спадщини з поважної причини, суд може визначити йому додатковий строк, достатній для подання ним заяви про прийняття спадщини.

- Правильне визначення місця відкриття спадщини важливе тому, що саме за місцем відкриття спадщини український нотаріус заводить спадкову справу на підставі відповідної заяви, яку слід подати до шести місяців у нотаріальну контору.

А.РУДНІЦЬКИЙ, державний нотаріус Першої Тернопільської державної нотаріальної контори.

Маленького втікача знайшли на горищі

Півсотні правоохоронців вісім годин шукали 9-річного хлопчика



Незвичайна пригода трапилася у селі Плотича Козівського району. Близько 16 години вечора співробітникам Тернопільського відділення поліції повідомили про зникнення 9-річного хлопчика. На пошуки школяра негайно виїхало більше півсотні правоохоронців. Усі розуміли, що дитину потрібно знайти ще до настання ночі.

Працівники районного відділення поліції, спецпризначенці, кінологи, рятувальники, громада села організувалися та оглядали село. Батьки не знали куди міг податися їхній син і лише згодом пригадали, що того дня насварили хлопчика.

Допоки пошукова група прочісувала територію села, старший лейтенант Тараса Новосад разом із колегою зі слідчо-оперативної групи повернувся на подвір'я та повторно оглянув все обійстя.

- Я задумався, де б міг сховатися 9-річний хлопчик, де в такому віці діти почуваються найбезпечніше – вдома! – розповідає оперуповноважений сектору кримінальної поліції Тернопільського районного відділення нацполіції Тарас Новосад. – Зазирали у всі господарські будівлі, кликали малого на ім'я і, зрештою, почули якийсь тихий звук на горищі. Була майже північ, коли ми знайшли пропажу.

Хлопчик після сварки з мамою заховався на горищі й заснув там. Побачивши в своїй схованці поліцейського у формі, він добряче злякався, а ще боявся, що його знов сваритимуть. Маленького втікача повернули батькам. Хлопчик почувався добре, але дуже змерз.

Відтепер можна отримати «ідентифікаційний номер» не за місцем прописки

Головне управління ДФС у Тернопільській області повідомляє, що 21 листопада 2017 року набрав чинності наказ Мінфіну від 29.09.2017 №822 «Про затвердження Положення про реєстрацію фізичних осіб у Державному реєстрі фізичних осіб - платників податків» (далі - наказ №822).

З метою створення комфортних умов для фізичних осіб – платників, наказом №822: передбачено, що реєстрація фізичних осіб у Державному реєстрі здійснюється протягом трьох робочих днів від дня подання до контролюючого органу відповідної заяви; надана можливість громадянам України, які тимчасово перебувають за межами населеного пункту проживання, подати документи для реєстрації або внесення змін до Державного реєстру до будь-якого контролюючого органу; унормовані питання отримання фізичними особами відомостей з Держреєстру про суми виплачених доходів та утриманих податків засобами електронного зв'язку.

У частині внесення до паспортів громадян України даних про реєстраційний номер облікової картки платника податків з Держреєстру або повідомлення про відмову від його прийняття (для осіб, які через свої релігійні переконання відмовляються від реєстраційного номера облікової картки платників податків та офіційно повідомили про це відповідний контролюючий орган) наказом №822 визначені процедури та компетенція державних органів окремо щодо паспортів у формі книжечки та щодо паспортів у формі картки. Така інформація до паспортів у формі книжечки вноситься контролюючими органами, а до паспортів у формі картки - органами, що здійснюють оформлення паспортів, відповідно до Закону України «Про Єдиний державний демографічний реєстр та документи, що підтверджують громадянство України, посвідчують особу чи її спеціальний статус».

Огорнімо любов'ю, Боже Дитя!

Приготування людей до приходу Спасителя почалося, можна сказати, відразу після їхнього гріхопадіння. Взагалі до зустрічі люди готувалися тисячоліттями і всякими способами – прообразами, пророцтвами, жертвами та різними видами богослужіння. Відповідно до цього богомудрі отці Церкви визначили в річному богослужбовому колі особливий період підготовки до свята Різдва Христового.

28 листопада – початок Різдвяного посту. Його ще називають Пилипівкою. Різдвяний піст – один з багатоденних постів церковного року. Розпочинається він завжди в один час у день святого апостола Пилипа – 28 листопада і триває сорок днів до самого Різдва. Його мета – підготувати нас до зустрічі свята Різ-

ва Христового. Звідси його назва – Різдвяний піст. День його початку дав іншу назву – Пилипівка.

Цей піст називають ще «малою чотиридесятницею». Кожний передсвятковий піст, чи це Великий, чи Пилипівка, чи Спасівка, має своє значення, бо він день по дню поглиблює у віруючій душі очікування свята, постійно спрямовує до нього думки і почуття, привчає глибше переживати очікувану подію. Те саме треба сказати і про Різдвяний піст.

Хоча передріздвяний піст має багато важливих празників і днів пам'яті святих, однак вони лише деякою мірою допомагають у підготовці нас до свята Різдва Христового. Більшу вагу в цьому мають уставні піснеспіви, які вводяться в церковне богослужіння передріздвяного посту.

На свято Введення в храм Пресвятої Богородиці ми вперше чуємо в церкві на утрени радісні пісні різдвяного канону «Христос рождається, славіте...» і цим ніби започатковуємо підготовку до великого свята – зустрічі з народженим Месією – Христом.

І в день наступного празника святителя Миколая церковна стихира закликає готуватися до Христового Різдва ясла, пастухів, мудреців, бо до вертепу вже йде Пресвята Мати Христа.

Впродовж п'яти неділей Церква своїми піснеспівами готується до великого свята Різдва Христового. У дві останні неділі перед Різдрвом Церква вшановує пам'ять святих Праотців і святих Отців Старого Завіту, які жили і вмерли у вірі в грядущого Месію. Ці неділі, присвячені пам'яті предків Ісу-

са Христа по плоті і взагалі всіх старозавітних праведників, які за старого Завіту з вірою очікували пришествия Відкупителя.

Свята Церква хоче, щоб ми прийшли підготовленими до святкування Різдва Христового, зрозумівши незвичайні дороги Промислу Божого, якими Бог провадив весь рід людський, до явлення Христа у плоті.

Йдімо назустріч цьому радісному святу з очищеними в покаянні серцями. Постом і молитвами приготуємося святкувати той завжди бажаний великий празник Різдва Христового! Добрими ділами і теплою любов'ю вітаймо Боже Дитя – нашого Спасителя і Відкупителя, а тоді Віфлеємська зоря завжди і нам світитиме, буде нас вести через усі ночі нашого життя на землі і приведе нас до вічної небесної



радості, щоб з Ангелами ми заспівали – «Слава на небі Богові і на землі мир...».

Хай Бог благословить пройти цей шлях приготування, огорнути любов'ю Боже Дитя і обдарувати дарами християнських чеснот.

о. Богдан Зінченко,
член Національної
спілки
журналістів України.

"Нехай у душах залишиться маленький вогник свічечки"

Школярі з Тернопільщини провели дослідження страшними сторінками історії Голодомору

В останні дні листопада весь світ говорить про Україну першої третини ХХ століття. Десятиліттями забороняли говорити правду, доглядати за могилами, поминати вбитих голодом. Загибель мільйонів людей влада намагалася приховати. Аж до 1987 році жодної згадки про голод 1930-х років у радянській історіографії і пресі не було.

У наш час уже ніхто не забороняє говорити про голодомор. Вчені-дослідники вивчають цю проблему. Про голодомор у світі надруковано понад

7 тисяч публікацій. Багато матеріалів про ці жахливі події міститься і у нашій пресі. Голодомор – це народна трагедія, українське пекло, яке запалив сталінський режим. Це була кара за "куркульський саботаж", а фактично – засіб винищення селянських родин.

Як же так сталося, що на багатій українській землі без війни, без стихійного лиха почали вмирати хлібороби з діда-прадіда? Відповідь на це питання шукали впродовж історичного веб-квесту учні школи села Борщівка Лано-

вецького району.

Діти працювали у групах. "Історики" визначили причини та періодизацію Голодомору; "статисти-аналітики" аналізували масштаби трагедії на основі документальних джерел, фотографій та спогадів очевидців.

Група "експертів-блогерів" систематизувала інформацію про Голодомор на сайті школи та змонтувала для перегляду документальний фільм. "Політологи" проаналізували Голодомор в контексті міжнародного права та створили реко-



мендації щодо вшанування у нашій школі. "Журналісти" зацікавили всіх проектом про "Людей Правди", які розповіли світові про Геноцид українського народу.

- На цей урок ми з дітьми запалили свічки, як на поминки, перетворивши шкільний кабінет у храм пам'яті, - розповідає вчитель історії Лілія Волянчук. - Кожен школяр отримав свічку, поминальний

буклет та колосочок з чорною та жовто-синіми стрічками. Нехай у душах залишиться маленький вогник як спомин про тих, хто загинув страшною смертю, кого сьогодні немає серед нас.

Вогники символізують нашу скорботу і пам'ять про мільйони загублених життів, кажуть вчителі та учні. Це - знак пам'яті і символ очищення задля майбутнього.



Стиліст Оля ВІННИЦЬКА:

«Коли людині подобається її зовнішність, вона впевнено крокує по житті»



Тернопільська юристка стала шопером і тепер знає усі таємниці правильного гардеробу

У шафі багато речей, а вдягнути нічого – це, напевне, проблема багатьох жінок. Це не залежить ні від соціального статусу, ані від віку. Дуже часто ми купуємо одяг, керуючись емоціями, або ж тому, що на нього діє акція чи сподобався колір. А от згодом розуміємо, що річ не підходить або носити її ні з чим. Близько десяти років тому у світі з'явилася нова професія – шопер. Це фахівці з покупок, які вчать витратити гроші з розумом. З кожним роком вона набуває все більшої популярності. «Наш ДЕНЬ» відшукав професійного шопера у Тернополі. Отож, знайомтеся! Ольга Вінницька – талановита, смілива, стильна жінка, яка вміє змінювати життя людей з допомогою одягу.



«Ольго, коли у вас з'явилася захоплення модою і стилем? Звідки все почалося?»

- Я з дитинства любила гарно виглядати, диктувала свою моду мамі кожного ранку перед садочком, коли вона одягала мене в те, що мені не подобалася, протестувала слізьми. Моя лялька Барбі мала декілька паперових ящиків одягу. В школі був період, коли в мене не було багато одягу, я намагалася щось придумати щоб відрізнитися, носила підтяжки. Мене завжди цікавило красиве вбрання.

«А як обирали професію?»

- Ще в 5 класі вирішила, що стану юристом, за період навчання в школі я передивилася всі фільми про поліцію, адвокатів, детективів, перечитала багато правових журналів і всю Агату Крісті. Я успішно закінчила юридичний факультет ТНЕУ та Львівський університет внутрішніх справ. Працюю з 17 років, перша моя робота була на посаді старшого інспектора в Тернопільському міськрайонному суді. Деякий час я працювала юристом, однак я завжди відчувала, що законодавство, договори, позовні заяви, які я дуже люблю, і загалом моя професія, обмежує мене в творчості, якої мені завжди дуже бракувало.

«Як юрист перетворився на професійного шопера – коли зрозуміли, що треба щось змінювати?»

- Одного разу я побачила випадково рекламу про набір учасників на курс «Стиліст-шопер» відомого українського стиліста Роста Дікого і, не задумуючись, перерахувала кошти і розпочала навчання. Я тоді не розуміла до кінця, навіщо це мені, просто було цікаво дізнатися щось нове та вивчати ази стилю і секрети правильного гар-

деробу. Мої рідні, близькі, подруги часто мене запитували поради щодо вибору одягу або брали з собою на шопінг. Ходити по магазинах, торговельних центрах, вибирати одяг я могла годинами і мене це ніколи не змучувало, а навпаки було за радість, тому виконувати практичні завдання мені було не важко, а цікаво. Я сприймала це як гру. Але вже коли я їхала в потязі додому з Києва після здачі екзамену, тоді я вже точно знала, що це не просто чергове хобі, а щось більше. З кожним виконаним практичним завданням курсу мене захоплювала ця професія все більше і більше, коли я бачила як з зовнішніми змінами змінювалося відношення людей до себе і до свого життя, і зрозуміла, що це саме те, чим хочу займатися, що мене надихає, наповнює і це саме те, для чого я живу.

«Чи важко було так кардинально змінити сферу діяльності?»

- Було складно розпочинати працювати, наважитися покинути роботу начальника юридичного відділу і піти за мрією. Багато друзів дивувалися, що я так ризикую, дехто відмовляв від такої ідеї, інші, навпаки, завжди вірили і підтримували. Звичайно, що Тернопіль не Київ, і такі послуги в новинку, але я бачу в цьому величезну потребу. Немає вільного місця в шафі, і нема що одягнути – це реальна проблема сучасної жінки, а не парадокс, і це не залежить від її смаку, достатку, віку чи освіти. Ніхто не може стати вищим, красивішим, розумнішим, молодшим, багатішим, ніж він є, але можна зробити за допомогою одягу так, щоб інші подумали, що людина володіє цими якостями.

«Хто найчастіше звертається до шоперів?»

- Іноді чую, що це послуга ви-

ключно для забезпечених людей. Мені дивно, оскільки ніхто не ходить голим, де б не жив, ким би не працював, яким би не був його матеріальний стан, все одно люди купують одяг та взуття. То чому б зразу не купити речі, які поєднуються між собою? Гардероб повинен бути найкращим другом. Одяг є ключем, який відкриває не одні двері. З'явившись в потрібний момент і в потрібному образі, можна кардинально змінити своє життя. Зараз це для мене не просто робота, це улюблена справа, за допомогою якої я нагадую красивим людям, що вони красиві. Насправді я за час роботи зрозуміла, що багато людей зневірюються в собі, не люблять себе. Повірте, коли людині подобається її зовнішність, вона з впевненістю крокує по житті.

«Серед ваших клієнтів є чоловіки?»

- Думка про те, що гарно та стильно одягатися мають лише жінки, давно застаріла. Чоловіки зараз теж слідкують за модними тенденціями і хочуть гарно виглядати. Для мене було відкриттям, що з чоловіками працювати легше, ніж з жінками, однак більша частина моїх клієнтів – це все ж таки жінки. До мене звертаються не лише тернополяни, а й мешканці Хмельницького, Вінниці, Києва, Волочеська.

«Не можу не скористатися нагодою і не розпитати вас про цьогорічні модні тенденції. Що актуально у цьому сезоні?»

- Якщо говорити про тенденції жіночої моди 2017-2018 року, то вже другий сезон дуже актуальним є оксамит та вельвет, який багатий і кольором, і фасоном. На піку популярності хутра штучні та натуральні, об'ємні завдяки покрою або ворсу та різного ко-

льору. Джинс залишається в моді. Особливо актуальний саме темний відтінок або поєднання різних тонів. Шкіра, зокрема чорного кольору, а-ля фільм "Матриця", додає до образу трішки провокативного і сексуального характеру. Актуальний блиск, в моді – металік, як в аксесуарах, так і в вечірніх вбраннях, об'ємні пуховики з блискучої тканини та незвичного крою. Взагалі асиметрія присутня і в сукнях, і в блузках, і в жакетах. Сукні в білизняному стилі актуальні і цього сезону, дизайнери лише додали мереживо, вишивку, різні вставки. На піку популярності принт клітинка. Модні м'які тканини, висока посадка в штанах, сукні оверсайз. Щодо взуття, то потрібно віддати перевагу високим ботфортам, взуттю з лакованої шкіри, блискучому взуттю, зібраним в складки халявам і масивним каблукам. Мода на головні убори з козирком, кепки. Серед найактуальніших кольорів – гранатово-червоний, елегантний бордовий, блідо-рожевий, теплий тон бежу, темно-синій, натуральний сірий, перелив смарагдового і бірюзового кольорів, свіжий золотий лайм та модний морський.

«Що порадите жінкам, які вирушають за покупками? Яких правил потрібно дотримуватися, купуючи одяг?»

- Перед тим як формувати гардероб, щоб стильно, модно і недорого одягатися, потрібно визначити, що вам підходить у кольоровій гамі, для вашої фігури й відповідно до стилю життя, потрібно прислухатися до себе і завжди запитувати себе, для кого ви одягаєтеся і для чого. Не гнатися за брендами. По-перше, бути одягненою з ніг до голови в одязі одного бренду – це моветон, а по-друге, бренд і якість – не завжди тотожні поняття.

Не купувати фейковий одяг чи взуття, якщо нема змоги купити оригінал, це виглядає безглуздо. Зараз багато хороших і доступних марок українських виробників. Перед тим, як купувати одяг, потрібно звертати увагу на прийомний і якісний матеріал, рівні шви, вдалий покрій. Не варто забувати про акценти: шарфи, хустки, сержки, прикраси на шию, брошки, пояси та ремінці. Не купувати в емоціях одяг, який завеликий або замалий, речі на особливий випадок. Вони будуть просто лежати в шафі. Дуже важливо навести порядок у гардеробі і робити ревізії не менше двох разів в рік кожного сезону для того, щоб економити час зранку і точно знати, який одяг у вас є. Варто мати в гардеробі одяг, який практично з моди не виходить, тобто базові речі, і тоді вже доповнювати модними і трендовими речами. Щоб шопінг був правильним і приносив задоволення, потрібно відповісти на три питання: чи я дійсно буду носити цей одяг, чи є до одягу комплектуючі: взуття, сумки, аксесуари, чи це найбільш затребувана річ за функціональністю. І бажано написати конкретний список речей, а не купувати в емоціях все, що сподобається.

«Що побажаєте читачкам «Нашого дня»?»

- Почніть любити себе – і вас полюбить весь світ. Радійте життю, експериментуйте, носіть яскравий одяг, вибирайте той стиль, який вам близький, а не нав'язаний кимось, і ви завжди будете виглядати щасливою, красивою, а одяг лише буде підкреслювати вашу привабливість.

Юлія ТОМЧИШИН.



Україна

Майже шість тисяч жінок воювали в АТО



За час ведення бойових дій на Сході України близько шести тисяч жінок пройшли АТО. Троє з них загинуло. Про це сказав міністр оборони Степан Полторак, повідомляє «Укрінформ». Він зазначив, що в українській армії повинні бути створені рівні умови для жінок і чоловіків не лише для проходження служби, а й в носінні форми та побутових умовах. І додав, що хотів би бачити одним із своїх заступників жінку.

Здешевлення «голубого палива» - підліткові мрії Гройсмана

Заяви прем'єра Володимира Гройсмана щодо зниження ціни на газ - це підліткові мрії. Адже у меморандумі із МВФ Україна зобов'язалася навпаки - підвищувати тарифи. Про це в ефірі телеканалу ZIK сказав директор енергетичних програм Центру світової економіки і міжнародних відносин НАН Валентин Землянський. На його думку, всі заяви Гройсмана є політичними і до ринку газу чи економіки стосунку не мають. «Грошей у бюджеті не вистачає. Давайте припиняти мріяти. Ніхто не буде знижувати ціну на газ. Схема субсидій непрозора і дає можливість створювати корупційні плани. Тому я, швидше, повірю в те, що з січня тарифи виростуть», - наголосив експерт.

На діяльність президента витратять з бюджету більше мільярда

Бюджетні витрати безпосередньо на діяльність президента Петра Порошенка та його Адміністрації наступного року сягнуть 1,126 мільярдів гривень. Про це повідомляють експерти проекту «Марлін», проаналізувавши бюджетні запити Держуправління справами на 2018 рік, пише «Економічна правда». На зарплату чиновників АП наступного року з бюджету скерують 365,7 мільйонів. Автори проекту додають: із 2016 року кількість персоналу, який обслуговує перших осіб держави, зросла з 553 осіб до 638. Найбільше грошей з державної казни піде на забезпечення діяльності самого президента, його Адміністрації та допоміжних органів - 285,2 мільйонів гривень. Так, робота авіапідприємства «Україна» обійдеться платникам податків у 245,7 мільйонів і ще 24,7 мільйонів - ремонт літаків. Візити президента за кордон коштуватимуть 81,6 мільйонів, а в межах України - 8,2 мільйони. Ще 14,1 мільйон освоють чиновники ДУС та АПУ на власні відрядження за кордон. Наступного року з Порошенком полетять за кордон 612 чиновників проти 402, які літали у 2016 році.

Правління «Нафтогазу» ошчасливили мільйонними преміями

Керівництво НАК «Нафтогаз України» отримало премії за перемогу в першому раунді судового протистояння в Стокгольмі з російським «Газпромом». Відповідна виплата ще в серпні була узгоджена наглядовою радою НАК,

а транші здійснені у вересні-жовтні, інформує «Економічна правда». Премії отримали: Андрій Коболев, Сергій Перелом, Юрій Вітренко, Ярослав Теклюк і Костянтин Пожидаєв. У «Нафтогазі» виплату премій підтвердили, проте цифру не повідомили. За попередньою інформацією, премії склали розмір «однієї річної зарплати». Торік, приміром, платня Андрія Коболева сягнула трохи більше 19 мільйонів гривень.

У світі масло дешевшає, а в нас - дорожчає

Друга декада листопада відзначилася зростанням цін на 17 найменувань товарів із 23, що підлягають державному моніторингу. Про це повідомив голова Асоціації постачальників торговельних мереж Олексій Дорошенко у Facebook, інформує «Народна Правда». Він зазначив, що вершкове масло додало в ціні 1,5 гривень за кілограм, що складає майже відсоток. Середня ціна масла зараз 160 гривень за кілограм. Тим часом світова вартість цього продукту знижується - в листопаді масло у Євросоюзі подешевшало на сім відсотків. Найбільше подорожчали в Україні молочні вироби, м'ясо та соняшникова олія.

Син нардепа-радикала пограбував магазин

14-річний син народного депутата від «Радикальної партії» Ігоря Попова Богдан разом зі спільником пограбували продуктовий магазин в Оболонському районі столиці. Підлітки забили з пістолетом, пригрозили і забрали касу. Покупці допомогли затримати грабіжників. Їх доставили до відділку поліції. Нардеп, коментуючи інцидент, приніс вибачення за такий вчинок сина. Синові Попова оголошено про підозру, повідомляє прес-служба прокуратури Києва.

Перші водійські права видаватимуть тільки на два роки

У МВС України офіційно повідомили, що відтепер перше водійське посвідчення видаватимуть на два роки. Про це інформує прес-служба МВС. Воно діятиме два роки. Якщо протягом цього часу не буде зафіксовано три і більше адмінправопорушень у сфері забезпечення безпеки дорожнього руху, водію видадуть постійне посвідчення. «У разі, якщо такі порушення були, громадянин обмінює на постійне посвідчення водія після складання практичного та теоретичного іспитів у сервісному центрі МВС», - наголосили в МВС. Поновлення права керування авто здійснюється після чергової підготовки у відповідному навчальному закладі та після складання іспитів. Таке посвідчення знову видається на два роки.

Харчування дітей у початкових класах хочуть зробити платним

Харчування учнів у державних та муніципальних школах стане платним, повідомляє «Знай». Згідно законопроекту, який внесли на розгляд Верховної Ради, запроваджується обов'язкове меню для всіх - із 1-го по 11-й клас, тільки от з місцевих бюджетів виділятимуть всього 30 відсотків вартості сніданків і обідів, решту 70 відсотків покривають батьки. Зараз Законом «Про загальну середню освіту» регламентується безкоштовне харчування дітей-сиріт, дітей із особливими освітніми потребами, а також учнів 1-4 класів. За статистикою, загальна кількість учнів складала 3,75 мільйонів, але харчуванням були забезпечені лише 1,5 мільйонів. Коли стартують нововведення і в скільки родин обійдеться шкільна їдальня, поки що не розголошують.

Світ

Це правда? Українська влада прийме біженців з Німеччини?



Ця стаття була опублікована в Німеччині у невеличкій газеті «Kreuzgau News» баварського містечка Кройхгау, тому не привернула особливої уваги ні в Україні, ані в ФРН. Але зважаючи, що чутки про прийняття Україною частини біженців з Близького Сходу з'являються не вперше, редакція сайту «24» вирішила опублікувати цю статтю. Можливо, інформація є щось більше, ніж прості чутки. У статті, зокрема, йдеться: «Україна висловила готовність до кінця 2018 року прийняти 20 тисяч біженців з Європи. Можна припустити, що Україна, перш за все, прийме мігрантів з Баварії. МЗС у Берліні та Києві вже узгодили програму дій... Головна мета проекту - перетворення України на «регіон, толерантний до біженців та шукачів політичного притулку». Про це повідомила експерт правового та консульського відділку німецького посольства в Києві Доротея Мечковскі, під час круглого столу на тему: «Біженці в Україні. Розвінчування міфів»... Наші установи почали діяти, аби зменшити кількість мігрантів у нас в країні. Німеччина щороку приймає більше 1,5 мільйонів мігрантів... Якщо Україна прийме кілька тисяч біженців, це полегшить фінансове навантаження на німців. Дякуємо за Вашу допомогу, пане Порошенко!».

Поляки використали уламки пам'ятника УПА для ремонту доріг

У Польщі, в селі Грушовичі, уламки пам'ятника воякам УПА використали для ремонту доріг. За словами мера Януша Слабійського, з ініціативи якого відбувся демонтаж пам'ятника, він вдався до таких дій, бо передбачав, що українці зберуть уламки і «зроблять з них реліквію», пише naTemat.pl. «Каміння було утилізоване. Служить польському суспільству. З нього були зроблені дороги. Я очікував, що бандерівці захочуть зробити з них реліквії і національну святиню. Тому я їм це унеможливив. Цинічно, зрештою», - сказав Слабійський. І запевняє, що зараз немає найменшого шансу на відбудову пам'ятника, хіба у випадку зміни влади.

Уряд Британії не визнав Голодомор геноцидом

Українське посольство у Лондоні висловило жаль через відмову уряду Великої Британії визнати Голодомор 1932-33 років в Україні геноцидом, повідомляє «Український тиждень». Водночас українське посольство схвалило позицію уряду Британії, що невизнання Голодомору геноцидом не применшує тяжкість цього злочину. Приводом для заяви стала офіційна відповідь британського уряду на заклики визнати геноцид українців, які пролунали під час спеціального парламентського слухання у Вестмінстері. Група парламентарів фактично одностайно підтримала заклик ініціатора слухань, депутата від урядової Консервативної партії Полін Латам, про визнання Голодомору геноцидом. Але у відповіді британського МЗС сказано: уряд вирішив не змінювати свою позицію, згідно з якою термін «геноцид» у Лондоні офіційно використовують лише до злочинів у Сребрениці, Руанді та щодо Голокосту. Українська сторона вважає, що Лондон у випадку Голодомору міг би піти на політичний

крок, визнавши цей злочин геноцидом, або Британія могла б ініціювати судове дізнання у справі Голодомору, аби кваліфікувати його як геноцид щодо українців.

Прекрасна половина масово зазнає насильства

Генсек ООН Антоніу Гутерреш констатував: третина жінок у світі страждає від фізичного або сексуального насильства. Про це повідомляє Центр новин ООН. «Кожна третя жінка у світі зазнає фізичного або сексуального насильства. 750 мільйонів дівчат виходять заміж у віці до 18 років і понад 250 мільйонам роблять на статевих органах операції, що призводять до каліцтва», - сказав Гутерреш. Він засудив акти насильства щодо жінок-політиків і жінок-правозахисників. І закликав «не закривати очі на жахливі знущання над жінками», а саме на їх сексуальну експлуатацію. Це явище, за його словами, особливо поширене в зонах збройних конфліктів та в місцях панування екстремістської ідеології.

У якій країні ЄС найпростіше отримати дозвіл на роботу?

585969 - стільки тимчасових іммігрантів прийняла Польща у 2016 році. Це більше, ніж Німеччина. Лідером із прийняття для громадян із-за меж Євросоюзу є Великобританія. Такі дані оприлюднив Євростат, передає портал tvn24bis.pl. За інформацією Євростату, у Польщі найбільше перших дозволів на перебування отримали українці - 512 тисяч. Це 82,7 відсотків з усіх осіб, яким згадана країна видала посвідки на перебування у 2016 році. Німеччина, яка опинилася на третій сходинці рейтингу, видала майже 505 тисяч дозволів громадянам із-за меж ЄС. Найбільші групи іммігрантів із-за меж ЄС, яким видали дозволи на перебування на терені Євросоюзу, це: українці - 588 тисяч, сирійці - 348 тисяч та американці - 250 тисяч.

Іммігрувати в Японію майже неможливо

Японський уряд не хоче пом'якшувати імміграційні правила, незважаючи на старіння і скорочення населення країни. Держава погоджується приймати лише чітко визначені категорії трудових мігрантів і молодь, пише immigrant today. Прем'єр Сіндзо Абе заявив, що його адміністрація не має «жодного наміру» послабити сувору імміграційну політику, незважаючи на попередження про старіння населення і скорочення його чисельності. Робоча сила Японія складає 65 мільйонів. До 2050 року чисельність населення катастрофічно скоротиться до трохи більше 40 мільйонів. Приблизно кожен п'ятий в Японії старший 65 років, а рівень народжуваності рекордно низький. В країні зараз менше двох відсотків населення є іноземцями. Біженців Японія взагалі не вітає і в першій половині цього року прийняла лише трьох прохачів притулку. Японія проявляє велику обережність щодо імміграції, оскільки багато її громадян пишаються своєю культурною та етнічною однорідністю.

Євросоюз виділить гроші для захисту від російської пропаганди

ЄС планує збільшити фінансування робочої групи, яка займається оперативною протидією російській пропаганді. З 2018 року будуть щорічно виділяти 1,1 мільйон євро з бюджету Євросоюзу, передає «Голос Америки». До робочої групи входить 400 журналістів та експертів. Основним завданням спілки є роз'яснення політики ЄС щодо країн Східної Європи і виявлення неправдивих повідомлень російських офіційних осіб та ЗМІ.



Підготувала Ольга ЧОРНА.

Краплини життєвої мудрості

♦ Раніше я думав, що найгірше у житті – це залишитися самотнім. Але це не так. Найгірше – це залишитися з людьми, з якими відчуваєш себе самотнім.

Робі УІЛЬЯМС.

♦ Двері в душу, як і двері в будинок, треба тримати зачиненими. У відкриті двері дме холодний вітер, заносить всякий бруд і лізуть люди з недобрими намірами. А той, хто дійсно хоче увійти, ввічливо постукає.

♦ Коли ти хочеш здатися й опустити руки, бо, здається уже нема жодних сил, встань на коліна і підними руки. До Господа.

♦ Щастя – це коли є той, хто тебе цінує, а не оцінює. Той, хто дорожить тобою, а не використовує. Радіє за тебе, а не задирить.

♦ Ніколи не переоцінюйте свою роль у житті інших людей. Не принижуйтеся і не випрошуйте уваги. Якщо до вас хтось перегорів, викрутіть лампочку і ви. Економте енергію.

♦ Щоб пожинати добро – треба його сіяти.

♦ Якщо не хочеш, аби тобі сіли на шию, – не кланяйся низько.



**Ах, молодість! Яка вона багата
На почуття, політ і відкриття.**

**Вона легка, відважна та крилата -
І перед нею ще усе життя...**

**Вона уся в передчутті кохання,
Нема ні зради, ані каяття.**

**У ній лиш зародилося світання -
І перед нею ще усе життя...**

**На фото Мирослава КОЛОМІЙЧУКА: Олеся Яблонська.
Дівчина проживає в селі Нападівка Лановецького району.
Навчається у Київському національному лінгвістичному
університеті за фахом «Викладач іноземних мов».
Юнку вабить любов до пісні та гри на фортепіано.**



Сокровенне

**Маршрутку
штурмували, наче
ворожі позиції. Час
«пік». Люди поверталися
з роботи і перебували
на вокзал приміські
електрички. Ще й дощ
почав накрапати.**

З двома невідомими торбами Ліда ледве запхалася в автобус. Водій віз пасажирів так, наче то були мишки з картоплею. Коли вчоргове різко загальмував, двічата, які стояли поряд, полетіли на Ліду.

- Триматися не можете?! - гаркнула жінка.

- Вибачте, ми ненароком, - мовила одна.

Але Ліда «завелася» і на адресу двічат та всієї молоді поспалася купа звинувачень. І такі, і сякі...

- Пані, певно, ви ніколи не були молоді, - сказала та, яка її перепрошувала. - Не носили коротких спідниць, не кохали, не жартували. З коліски були злою пенсіонеркою.

Ліда вмить прикусила язика. Вона ще не пенсіонерка. Просто, виглядає...

На своїй зупинці ледве виволокла торби. І відчула до себе жалість. Аж в очах «засльотилося». Зачепило її те дівчисько...

Переступивши через поріг квартири, гепнула сумками біля порогу.

- Стьопко, - гукнула до чоловіка, - занеси-но все до кухні.

- Чекай, дай подивитися, що той депутат скаже. О, так, так...

Пора про людей подумати, - ледве відірвав очі від телевізора чоловік.

- А про мене ти коли-небудь подумаєш? - знову «заводилася» Ліда.

- Мамо, чого ви кричите? - виглянула зі своєї кімнати донька.

- Скажи своєму, щоб сумки в кухню заніс.

«Певно, ви ніколи не були молоді»

- Славко спить.
- Переробився?
- Та шукав, шукав він роботу...
- Що чоловік, що зять... одна непотріб, - злісно кинула Ліда і поволікла свою ношу до кухні.

Розбирала сумки, а з голови не виходили слова дівчиська. Як це вона не кохала? Кохала! За Стьопкою колись в річку вскочила б, хоча плавати не вміє. Був першим хлопцем на селі, якби то знаття, що він таке ледащо.

І гарною в молодості була. Одна коса чого вартувала. Це тепер - «хімія» на голові. Міськю з сусіднього села вірші писав. Болотом до клубу три кілометри заради неї чалапав. Дарма насміхалася з його залищень. Тепер Міськю у начальниках ходить. А трійчонниця Галька, дружина його, - в панях.

І коротку спідницю носила. Батько не раз сварився, що колінами «світить». Бувало, виходила з дому в довгий сукенці, а в подружжя, на танці, перевдягалася в «міні».

Коли ж то останнім часом в її шафі обновка з'явилася?

Усе життя годить Стьопкову. Сама вина, бо так навчила. А тепер хлоп не знає, де ложки лежать. І на жодній роботі не може довго втриматися. Тяжко йому. На дачу теж не витягнеш. Зате перед телевізором днював би й ночував. Нічого в хату не приніс. Якби її батьки не допомогли, то замість трикімнатної квартири досі тулилася б у малосімейці...

І донці годила. Все найкраще - дитині. Вивчила. Зараз медсестрою в поліклініці працює. Але

так на роботу нарікає, наче щодня вагони розвантажують.

У Ліди також диплом є. Виховательки дитсадка. Навіть не пам'ятає, куди ту синю книжечку поклала. Що в тому дитсадку заробиш? То до Польщі на сезонні роботи їздила, то на ринку стояла. Тепер з бригадою ходять ремонтити робити. Через зиму ще помарафетить чужі оселі, а навесні знову до Польщі подасться.

Зять... Щоб йому! Роботу півроку шукає. На малу зарплату йти не хоче, а великої не пропонують. Донька на свою платню волоче. І Ліда...

Так і живе - для чоловіка, для доньки. А тепер ще й для зятя. Власне життя щодня відкладає на завтра. Не помічає, як воно пролітає. І якби нині її не назвали пенсіонеркою...

- Що буде на вечерю? - запитає чоловік. - Чогось доброго хочеться.

І це Ліду «добило». Не знала, до чого причепитися, аби вихлюпнути злість і жаль. Погляд перечепився через надщерблене горня. Червоне з білими горошками, старе, незграбне. Таке, як її життя. Спересердя кинула горня в смітник. За ним туди ж полетіли ще кілька «поранених» горня, потріскані тарілки, надщерблена склянка.

В серванті стоїть посуда не чіпана. Збирала, збирала... Кому потрібні ті кришталі, сервізи надцятірочної давності, скляночки з «позолоченими» вінцями? Коли з них їсти-пити? На тамтому світі?

- Ти що, з глузду з'їхала? - за-

- Треба? Їдь, збирай і квас. Зять у поміч!

Стьопка отетеріло дивився на дружину. Ліда попрямувала до дверей.

- А сніданок?... - промирив услід.

Ліда йшла вулицею і думала: чи то спершу на голові порядок навести, чи в одяговий магазин зайти. Глянула на своє відображення у вітрині. Ні, таки спочатку треба позбутися «хімії». Добре, що вона відросла.

- У вас гарне густе волосся, навздо його «хімією» псуєте? - запитала молода дівчина-перукар. - То що будемо робити?

- Щось... аби було... на ваш розсуд.

- Зафарбуємо сивину. Зараз колір підберемо. Підстрижемо. Коротко. Вам пасуватиме. Ви чимось схожі на мою маму. Я їй такі модні зачіски роблю!

- Певно, ваша мама молодша за мене.

- Я пізня дитина. Мама вже на пенсії. Але любити виглядати гарно. То що, експериментуємо?

- Може, ще брови трохи підправити...

Ліда аж закрила від несподіванки очі. З великого дзеркала на неї дивилася інша жінка. Молоділля. З незвичним відтінком волосся. З незвично короткою стрижкою. Майстерно укладено. Тільки одяг не пасував до нового образу.

Дівчина-перукар приязно усміхалася:

- Подобається?

- Дуже. Дякую.

Того дня з'явилися обновки в гардеробі.

...Стьопка підозріло дивився на дружину. З якої радості такі «реформи»?

Зять не міг второпати, чому теща раптом змінила імідж.

Донька прикидала, скільки все це коштує.

- Нікуди я не їду. Справи маю.

- Це ж які? Вже капусту пізно пора збирати. Квасити.

Ольга ЧОРНА.

Невигадаана історія

Лариса обожнювала невістку Олену, а в онуках – душі не чула. Щонеділі несла їм важку сумку: свіженьких піріжків, котлеток, кашу, бульйону з домашньою лошиною, яку онуки Андрійко і Матвійко дуже люблять. Син Володя іноді піджартовував, мовляв, за стільки років подружнього життя хотілося б йому спробувати втретє, як дружина готує. На що Олена теж жартома відповідала: «Боюся, аби животи усіх не боліли від моїх страв».

Лариса розуміла, що сама розбещує невістку, проте залюбки виконувала її обов'язки, бо надто хотілося їй завоювати прихильність Олени, щоб мати опору на старості. Пекла, смажила, варила, бо шкода було сина, який зник ситно поїсти. Й онуки, яким необхідна здорова їжа. То поки ще сили у неї є – чому б не допомагати дітям?

Не скупилася Оленці на дорогі подарунки, хоч для неї у невістки завжди бракувало коштів. Зате у свахи, яка ніде не працювала, з'явилися гарні речі, косметика, вишукані парфуми.

Олена з кожним днем ніби розквітала. Стала однією з найперших модниць у їх містечку. Зате Володимирів, який був її ровесником, наче з десятком літ додавалося. Зарання посивів, вихуд, пошк. Коли Ларисі зробили важку операцію на хребті, сам перейняв роботу на кухні, вдома, на городі. В Олені, як завжди, не було часу. Зсиділася на важку роботу на фірмі. Виходила з дому, коли діти ще спали, а поверталася, коли спали...

Частенько вихвалалася перед чоловіком обновками. Крутилася перед дзеркалом: мені – пасує? А для Володі давно нічого не купували. Лариса тепер не могла підсоби́ти синові – половина її пенсії йшла на ліки.

Якось Володимир прийшов до матері у пригніченому настрої. Вперше не стримав пені. То що, експериментуємо?

- Може, ще брови трохи підправити...

Ліда аж закрила від несподіванки очі. З великого дзеркала на неї дивилася інша жінка. Молоділля. З незвичним відтінком волосся. З незвично короткою стрижкою. Майстерно укладено. Тільки одяг не пасував до нового образу.

Дівчина-перукар приязно усміхалася:

- Подобається?

- Дуже. Дякую.

Того дня з'явилися обновки в гардеробі.

...Стьопка підозріло дивився на дружину. З якої радості такі «реформи»?

Зять не міг второпати, чому теща раптом змінила імідж.

Донька прикидала, скільки все це коштує.

- Нікуди я не їду. Справи маю.

- Це ж які? Вже капусту пізно пора збирати. Квасити.

Ольга ЧОРНА.

Етюд

Втомлений від виснажливої дороги чоловік у камуфляжній формі із нашивками Збройних сил України задрімав у напівпорожньому автобусі. Люди, які, хоч як би це жажливо не звучало, вже, мабуть, звикли до війни і втомилися від неї, не звертали на бійця уваги. Пасажир як пасажир.

На одній із зупинок до салону автобуса забігло синьооке дівчатко. Допитливий по-

Чи варто слухати маму?

усі знатимуть, що у неї добрий чоловік. Так і сказала Володі. Та чомусь її слова не втішили сина.

Одного разу в їх офіс прийшла симпатична бухгалтерка. Струнка, голубоока, з пишними волоссям і ямочками на щоках. Володимир зустрівся з нею очима і збагнув – кохання з першого погляду все-таки існує! Марта була розлучена, виховувала синовка Максимка.

Напередодні Нового року Олена заявила, що разом із колегами з роботи їде святкувати у гори. Начальство уже й хороший готель оплатило – чом не скористатися шансом?

Її лукава усмішка насторожила Володимира. «Може, не з колегами, а з колегою поїдеш?» - вмить спаленів він. Олена артистично впала на каналу і східно зареготала. Її істеричний сміх летів за ним по коридору, боляче бив у скроні. Зайшов у кіоск, де продавали ялинки. Купив найгарнішу, а ще торт фруктів, маски діткам і відвіз усе це до мамі Ларисі. Не став пояснювати, чому не буде святкувати з родиною. Матір і не допитувалася. Була впевнена: Олена придумала романтичне свято на двоє. Вона ж така винахідлива! Тим паче, Володя втомився, звалив на плечі і свою, і жіночу роботу. І заслугував на сюрприз.

А хлопці, очевидно, святкувати знову новоріччя з друзями. А завтра, вона не проти, нехай приходять до неї на гостину.

Володимир Олені вдома не застав. Набрив її номер, але абонент був «поза зоною». Гіркий клубок підкотився до горла: таки поїхала в ті кляті гори! Уявляє, як весело святкуватиме його королева!

А він у свої тридцять шість став дідунком, який навіть на Новий рік не потішив себе якоюсь обновкою. Ще й усю премію віддав Олені на поїздку. Якій же він дурень! Глянула на себе у дзеркало і ніби прозрів – хіба він не заслуговує на щастя? Спересердя начищав старі черевики, дістав із шафи ще весільний костюм...

Проте слова сина голкою вколювали Ларису у кожну клітинку: «Де твоя совість, скажи? Чи ти збожеволів? У тебе ж – діти. Визнаю, я давно зрозуміла, що Олена – хитра, підступна, егоїстична, але мусиш терпіти. Чуєш? І тягнути лямку заради дітей!» - не могла вгамуватися Лариса.

Володимир намагався запересердя начищав старі черевики, дістав із шафи ще весільний костюм...

А він у свої тридцять шість став дідунком, який навіть на Новий рік не потішив себе якоюсь обновкою. Ще й усю премію віддав Олені на поїздку. Якій же він дурень! Глянула на себе у дзеркало і ніби прозрів – хіба він не заслуговує на щастя? Спересердя начищав старі черевики, дістав із шафи ще весільний костюм...

Проте слова сина голкою вколювали Ларису у кожну клітинку: «Де твоя совість, скажи? Чи ти збожеволів? У тебе ж – діти. Визнаю, я давно зрозуміла, що Олена – хитра, підступна, егоїстична, але мусиш терпіти. Чуєш? І тягнути лямку заради дітей!» - не могла вгамуватися Лариса.

Володимир намагався запересердя начищав старі черевики, дістав із шафи ще весільний костюм...

А він у свої тридцять шість став дідунком, який навіть на Новий рік не потішив себе якоюсь обновкою. Ще й усю премію віддав Олені на поїздку. Якій же він дурень! Глянула на себе у дзеркало і ніби прозрів – хіба він не заслуговує на щастя? Спересердя начищав старі черевики, дістав із шафи ще весільний костюм...

А він у свої тридцять шість став дідунком, який навіть на Новий рік не потішив себе якоюсь обновкою. Ще й усю премію віддав Олені на поїздку. Якій же він дурень! Глянула на себе у дзеркало і ніби прозрів – хіба він не заслуговує на щастя? Спересердя начищав старі черевики, дістав із шафи ще весільний костюм...

А він у свої тридцять шість став дідунком, який навіть на Новий рік не потішив себе якоюсь обновкою. Ще й усю премію віддав Олені на поїздку. Якій же він дурень! Глянула на себе у дзеркало і ніби прозрів – хіба він не заслуговує на щастя? Спересердя начищав старі черевики, дістав із шафи ще весільний костюм...

А він у свої тридцять шість став дідунком, який навіть на Новий рік не потішив себе якоюсь обновкою. Ще й усю премію віддав Олені на поїздку. Якій же він дурень! Глянула на себе у дзеркало і ніби прозрів – хіба він не заслуговує на щастя? Спересердя начищав старі черевики, дістав із шафи ще весільний костюм...

А він у свої тридцять шість став дідунком, який навіть на Новий рік не потішив себе якоюсь обновкою. Ще й усю премію віддав Олені на поїздку. Якій же він дурень! Глянула на себе у дзеркало і ніби прозрів – хіба він не заслуговує на щастя? Спересердя начищав старі черевики, дістав із шафи ще весільний костюм...

Оля ГЛАДЧУК-ПОПАДЮК.



Падав лапатий сніг, коли Володимир вийшов на вулицю. Купив великого білого ведмеда, пакет смаколиків. Чомусь був впевнений: Максимкові, синові Марти, сподобається іграшка. І пішов до них...

Максимковій радості справді не було меж. Так і влігся з ведмедиком спати. Марта запалила свічки. Володимир відкрив шампанське. «З Новим роком, кохана!» - мовив, почервонівши. Марта знітилася від слова «кохана». Усмінулася своїми ямочками, дістала подарунок для Володі – голубу кружку, на якій відображена його світлина. Тепер стали у моді такі подарунки. «Звідки у тебе моє фото?» - спитав Володимир, розчулений до сліз. Марта відповіла, що зняла з Дошки пошани, бо чомусь відчувала, що він прийде. А у Новий рік у них все буде по-новому. Володимир впивався її вродою, дарував їй ніжність і ласку, і подумки жадав, щоб ця чарівна жінка ніколи не зникла з його життя.

Йому було так тепло, комфортно, мило поруч із нею. І він освідчився Марті. І вона прийняла його пропозицію одружитися...

У перший день Нового року Володимир, мов на крилах, летів до матері. Розповів про святкування, про Марту. Про те, що він давно не потрібен дружині. Що в Олені своє життя. А з Мартою він хоче пов'язати свою подальшу долю, бо теж заслуговує на щастя. Залишається лишень подати на розлучення. Його очі горіли, а серце тривожно тріпотіло у грудях.

Ось і цьогоріч не за горами Новий рік. Колись цей день приніс щастя, хай і коротке, Марті і Володимир. Нині вони далеко один від одного. Марта переїхала в інше місто до сина Максима, доглядає онуків. Як і Володимир, вона уже на пенсії. Розчавлені долею, тепер вони бачать один одного хіба лишень у снах.

Та пам'ят'я в їх серцях не старіє, гріє душу. І часто мимоволі у голові Володимира зринає думка: чи варто було слухати маму, щоб на схилі літ zostатися наодинці? Чи варто було терпіти приниження, насмішки, зраду і немильність навіть заради дітей?

Марія МАЛІЦЬКА.

Раз-по-раз повторювала: «Безсоромний! Бабий!»

...Олена додому не спішила. Різдово святкували без неї. Гірчила Володимирів мамина кутя. Від того, що мати його не розуміє, а дружина зраджує. Мов крізь сон слухав мамині «розрадливі» слова: «Головне у житті – сім'я. І, навіть погану, її слід зберегти заради дітей. А кохання приходить і відходить». Володимир догідливо кивав головою, а на серці було гірко і порожньо.

Після поїздки Олена ще більш віддалилася від Володимира. Стала пихата, незалежна, горда. Як хотілося Володимир знову пірнути в обійми Марти, відчутти її м'яке дихання, почути ніжні слова... Однак він уникав зустрічі з коханою, бо так веліла його мати. Він не знав, як пояснити Марті свій вчинок і дуже мучився. Марта ж, яка щодня плакала у подушку, не вимагала у нього пояснень, бо все ще вірила – вони будуть разом.

Літа злітали, як розсідлані коні. Сивина помережила їх голови. Відійшла у засвіти Лариса. До останнього подиху з нею був Володимир. Олена, дізнавшись про хворобу свекрухи, разом із синами подалася в далеку Іспанію, де вийшла заміж за багатого сеньйора. Володимир давно перестав її цікавити. Налаштувала проти нього і синів, які теж забули батька.

Ось і цьогоріч не за горами Новий рік. Колись цей день приніс щастя, хай і коротке, Марті і Володимир. Нині вони далеко один від одного. Марта переїхала в інше місто до сина Максима, доглядає онуків. Як і Володимир, вона уже на пенсії. Розчавлені долею, тепер вони бачать один одного хіба лишень у снах.

Та пам'ят'я в їх серцях не старіє, гріє душу. І часто мимоволі у голові Володимира зринає думка: чи варто було слухати маму, щоб на схилі літ zostатися наодинці? Чи варто було терпіти приниження, насмішки, зраду і немильність навіть заради дітей?

Марія МАЛІЦЬКА.

Струни серця

Поговори зі мною, думко,
Коли я є на самоті,
Коли моїй душі так сумно,
То ти розрадь, розрадь її.

Коли в обіймах я печалі,
Її відчужу гіркоту,
Коли літа біжать все далі,
Моя ти думко, не мовчи.

Поговори зі мною, думко,
Коли безсоння є вночі,
Коли в подушку так сповзають
Солоні сльози по щоці.

Коли в вікно десь заглядає
Самотній місяць із гори,
То я і тут тебе благаю:
Моя ти думко, говори.

Поговори зі мною, думко,
Поки ще серденько живе,
Бо як колись мене не стане,
То і тебе Господь позове.

Мій рідний край, моя ти Україно,
Де пролітають в небі журавлі.
Така на світі ти лише єдина –
За це тобі вклоняюсь до землі.

Тут я живу і тут моє коріння,
Батьківський шлях продовжую
в житті.
Та й зійдси я нікуди не поїду
І не залишу я тебе в біді.

Настане час і я в те твердо вірю:
За правду нам віддячиться
земля.

І цілий світ побачить

Три поразки з трьох можливих

Минулий тиждень для українського футболу став провальним. Усі три наші клуби, які беруть участь в єврокубкових турнірах, програли своїм суперникам.

Кубок чемпіонів



«Гірники» перенесли питання виходу з групи Ліги чемпіонів на останній тур. Вже з перших хвилин друге протистояння «Наполі» та «Шахтаря» пішло за найгіршим сценарієм. Усе почалося з доволі масивних атак італійців. Це тривало приблизно до 10 хвилини, після чого українська команда відсунула гру до середини поля. Затим хвилин із 20 мала місце переважно позиційна боротьба ближче до центральної лінії, а небезпечні епізоди біля обох воріт майже не виникали.

Потім, згадавши, що їм потрібно вигравати, господарі поля знову пішли вперед. Утім, наші доволі спокійно відбивалися, а Марлос і Тайсон добре вибігали в контратаки, тож нульовий результат першого тайму був закономірним.

У другій половині зустрічі «Шахтар» несподівано пропустив, після чого перейшов до масованих атак, але забув про захист. Відтак, у сітці воріт гостей затріпотіли ще два м'ячі. 3:0 - на користь «Наполі» і у Харкові в протистоянні з «Манчестер Сіті» гірники мають взяти бодай одне очко, щоб гарантовано вийти у плей-оф турніру з другого місця у групі.

Ліга Європи

Луганці поступилися у Швеції місцевому «Естерсунду» з рахунком 2:0. Упродовж дебютних хвилин вболівальники побачили значне домінування господа-

рів та розгубленість у діях футболістів «Зорі». Коли луганцям, нарешті, вдалося відсунути гру від своїх воріт, пропущений гол перед самою перервою відчутно ускладнив ситуацію.

У другому таймі луганці створили кілька моментів для взяття воріт суперника, втім, шведи також не відсиджувались у захисті - «Естерсунд» забив удруге.

В іншому матчі групи J іспанський «Атлетик» переграв німецьку «Герту» - 3:2. Тепер «Остерсунд» має 10 очок, «Атлетик» - вісім, «Зоря» - шість, «Герта» - чотири. В останньому турі у Львові лише перемога над «Атлетиком» принесе луганцям путівку до 1/16 фіналу Ліги Європи.

Кияни завершили невдалий єврокубковий тиждень для всіх українських клубів, програвши в гостях «Скендербеу» з рахунком 3:2. Албанцям потрібно було набирати очки, тобто атакувати. Кияни, котрі вийшли на поле напіврезервним складом, могли дозволити собі пограти у своє задоволення, а значить - атакувати. Словом, атакували обидві команди, причому - увесь перший тайм, забили два м'ячі, а могли більше. Надійністю оборона не відзначалася — ні в тих, ні в тих...

Усе це отримало продовження після перерви, коли після серії помилок у захисті киян «Скендербеу» подвоїв перевагу. «Динамо» мало майже 40 хвилин для виправлення ситуації, проте відсутність турнірної мотивації дала взнаки: наші забили лише один гол, були близькі до нічиєї, проте ...

Попри поразку, кияни з 10 очками очолюють групу В. На друге місце в цьому кварталі вийшли футболісти сербського «Партизана», які переграли швейцарську команду «Янг Бойз» - 2:1. Белградський клуб набрав вісім очок і став недосяжним для суперників. На початку грудня «Динамо» і «Партизан» у Києві помагаються за перше місце в групі.

Їх батьки – не герої. І Ахметов - теж

«Шахтар» - єдиний клуб у Чемпіонаті України, який не вшанував Героїв АТО

У футбольному клубі "Шахтар", який у чемпіонаті України представляє Донецьк, вкотре відзначилися категоричною заборонаю щодо вшанування героїв АТО. Як повідомили ТСН, перед матчем проти іншого донецького клубу "Олімпіка" на столичному стадіоні «Динамо» керівництво гірників заборонило дітям учасників АТО вийти разом зі своїми футболістами у футболках "Мій тато - Герой". За кілька годин до початку матчу батьків попередили, що дітлахи мусять виходити на поле у своїх повсякденних курточках.

Ініціатива акції "Мій тато - герой АТО" надійшла від Федерації футболу учасників АТО і її підтримали усі українські клуби, окрім "Шахтаря". За інформацією журналістів, діти українських воїнів у таких футболках уже сім разів виводили на поле гравців команд Прем'єр-ліги. Крім того, здебільшого футболки з написом "Мій батько - герой України" одягали і самі футболісти.



Окрім того, на матчі 17 туру «Олімпік» - «Шахтар» відзначилися фани гірників, які скандували відоме неонацистське гасло «Зіг хайль, Рудольф Гесс, Гітлер'югенд, СС!»

Фраза "Зіг хайль" - це нацистське вітання, що означає "Перемозі слава".

У 2014 році футбольний клуб "Шахтар" був фігурантом подібного скандалу. Тоді перед матчем у Львові проти місцевих "Карпат" донецчани категорично відмовилися вийти на поле у футболках з надписом «Слава Українській армії!», звинувативши львів'ян у провокаційних діях.

«Нива» розпадається чи оновлюється?

Після завершення першої частини футбольного чемпіонату другої ліги склад тернопільської "Ниви" зазнав суттєвих змін. Як повідомив головний тренер клубу Сергій Задорожний, за рішенням тренерського штабу команду покинули вісім футболістів.

- Дехто з них досягнув свого рівня і ми хочемо бачити на цих позиціях сильніших гравців, - пояснює наставник тернополян. - У деякого проблеми зі здоров'ям і ми вирішили не ризикувати ними перед важкими тренувальними зборами.

Водночас керманіч клубу заспокоїв усіх уболівальників, адже "Нива" взимку планує запросити досвідчених новачків.

- Комплектуватися будемо не лише молодими, але й досвідченими гравцями, які пройшли першу та другу лігу, - каже пан Сергій. - Зараз мені надходить чимало дзвінків від футболістів. Але до підбору кадрів ми будемо підходити дуже виважено.

Нагадаємо, що першу частину сезону "Нива" завершила на 3 місці у турнірній таблиці. Наразі контракти із клубом уже розірвали п'ять гравців - Антон Музиченко, Павло Нагорний, Юрій Головачук, Андрій Понедельнік та Артур Дорі.

АРЕНА

Три дні у польському місті Румя тривав черговий Кубок світу серед професіоналів з армреслінгу. Найсильніші спортсмени із усієї планети цього року змагалися у незвичному форматі, який поєднав класичний турнір і армфайт-поєдинки на праву руку. В одному із таких двобоїв спортсмен з Кременця Андрій Пушкар у фіналі переміг американця Майкла Тода і завоював титул чемпіона світу.



Українські спортсменки виграли три бронзові нагороди на Чемпіонаті світу з боротьби для спортсменів до 23 років. У вазі 55 кг перемогу на туше у бронзовому фіналі здобула українка Аліна Аковія. У категорії 58 кг третє місце посіла Тетяна Кіт. Третьою пе-

реможницею стала Анастасія Шустова, яка виступала у вазі 75 кг.



Український спортсмен Ігор Радівілов виграв золоту медаль у вправах на кільцях під час етапу Кубка світу зі спортивної гімнастики. Натомість, Олег Верняєв не зміг пробитися в трійку лідерів у вправі на коні і посів четверте місце. Андрій Сенічкін став шостим.



Українець Іван Настенко виграв золоту нагороду на першості світу з джиу-джитсу, яка завершилася у Колумбії. Тепер цей спортсмен став володарем повного комплексу головних титулів у своєму виді спорту. Срібну нагороду чемпіонату світу до активу збірної України додав Богдан Мочульський, який у липні цього року здобув золото на Всесвітніх іграх у Вроцлаві.



У шведському Естерсунді 26 листопада стартував перший етап Кубка світу з біатлону. За збірну України в

суперміксті виступили дует Віта Семеренко та Дмитро Підручний, які у підсумку зайняли лише шосте місце. На останньому колі Підручний боровся за третє місце, однак невдало зіштовхнувся з італійцем Бормоліні. Внаслідок цього українця обійшли кілька суперників. Натомість, Віта Семеренко під час свого виступу показала другий найкращий час.

Результати 17 туру УПЛ: "Маріуполь" - "Ворскла" - 0:1; "Олімпік" - "Шахтар" - 2:4; "Верес" - "Чорноморець" - 3:1; "Олександрія" - "Карпати" - 3:0; "Зоря" - "Зірка" - 1:0; "Сталь" - "Динамо" - 0:2. Після 17 турів лідирує донецький "Шахтар" з 39 очками в активі. Аутсайдер чемпіонату - "Сталь" Кам'янське з 12 очками.



народної медицини

Що їсти взимку, щоб не захворіти

Скільки взимку треба їсти сала, чому корисні квашені продукти та яка їжа шкідлива в холодну пору року. Пояснюють лікарі-дієтологи.

Є багато корисних продуктів, які необхідні нашому організму. Але перш за все потрібно сказати про ту їжу, яку вживати не можна, яка погіршує стан здоров'я і шкодить нам. Нажаль, саме ці шкідливі продукти в українців щодня на столі.

На першому місці - їжа яка містить цукор, це рідкі та шипучі напої, нектари та соки.

На другому - випічка та солодощі, все, що містить поєднання муки, цукру та жиру. Третє місце це - смажена їжа, вона перевантажує нашу травну систему, печінку та нирки. Коли ви вживаєте смажену їжу, органи не в змозі засвоювати поживні речовини та вітаміни, а направляють свою енергію на боротьбу за виживання організму.

Четверте - варто відмовитися від глибоко переробленої їжі, яка містить консерванти, це - ковбаси, сосиски, їжа тривалого зберігання.

А тепер - про те, що має бути у раціоні

Найперше, це - овочі! Взимку корисними є морква, капуста різних видів цвітна, броколі, кольрабі, звичайна, а особливо квашена. Адже саме капуста посилює здатність печінки відновлювати організм, підвищує імунітет і піклується про наші клітини.

Важливо вживати продукти, які містять фітонциди та пригнічують розмноження вірусів і бактерій. А це один зубчик часнику, одна долька цибулі, одна четверта чайної ложечки імбиру в чай, пів чайної ложечки куркуми в якусь страву на день.

Велику увагу варто приділити саме квашеним продуктам взимку це - помідори, огірки, капуста адже вони сприяють росту корисної мікрофлори кишечника.

Будете вживати квашені продукти - буде менший ризик підхопити віруси та застуду і захворіти надовго.

Корисні й різні фрукти. Рекомендують у день з'їсти половинку грейпфруту, бо цитрусові багаті вітаміном С і омолоджують наш організм. Не відмовляйтеся від салату із зелені.

Важливими є продукти, які містять вітаміни D

Адже саме в холодну пору року нам не вистачає сонця. І тут на першому місці яйця, але вони мають бути обов'язково не круті, а рідкі.

Яйце - це мега-корисний продукт. В його складі амінокислоти, всі білки які живлять і відновлюють наш організм. Жовток - це фосфоліпіди, які дбають про здорову нервову систему, печінку є профілактикою хвороби Альцгеймера і Паркінсона.

Тому яйця мають бути щодня в нашому раціоні. Можна вживати сири перепелині яйця. Але якщо у вас є вибір між домашнім курячим яйцем і промисловим перепелиним, обирайте звичайно куряче.

Якщо любите шоколад, то зверніть увагу на упаковку

Не менше ніж 80% має бути вміст какао. А краще візьміть чайну ложку порошку какао на склянку води і зробіть такий напій, без молока та цукру.

Взимку потрібно вживати правильні жири

Наприклад, такі як сало, але лише невеликий шматочок, як фаланга нашого пальця. Ще одна умова, воно має бути не смаженим чи копченим, а свіжим або замороженим.

Сало - це дуже корисний продукт, він містить корисні жири, які нагадують оливкову олію, вони знімають запалення, окислення, справді зіграють. Сало не сприяє росту холестерину, не дає розвиватися атеросклерозу і позитивно впливає на весь організм.

Варто завжди пам'ятати про дози всіх продуктів, які ви вживаєте, щоб це було дійсно корисно.



Чому потрібно пити сік з моркви щодня?



По-перше, в морквяному соку величезна кількість антиоксидантів. Завдяки їм можна говорити про боротьбу з вільними радикалами в організмі, які уповільнюють процес старіння.

По-друге, завдяки цьому соку можна запобігти розвитку ракових клітин і злоякісних пухлин в організмі.

У цьому корисному овочі величезна кількість бета-каротину, який на 40% знижує ризик розвитку онкології.

По-третє, морквяний сік покращує зір. У цьому овочі величезна кількість вітаміну А, завдяки якому можна не тільки поліпшити зір, але і загальний стан організму.

Чи шкідливо ковтати жуйку?



Ми добре знаємо, що шкідливо для нашого здоров'я: алкоголь, тютюн, жирна їжа, надмірні навантаження... Але поряд з цими, глобальними ворогами нашого організму, з нами по життю йдуть і інші, менш зловісні «шкідливості», такі як «шкідливо ковтати жуйку, спати на м'якому, читати в туалеті». Багато які з них, до речі, абсолютна вигадка. Скажіть, а це не шкідливо?

1. ЇСТИ ПІДЖАРКИ З ПАТЕЛЬНІ І ПІДГОРІЛІ ХЛІБНІ ТОСТИ?

Шкідливо, тому що вони містять обвуглені білки, які є канцерогенами. Крім того, в таких продуктах багато жиру і солі.

2. КОВТАТИ ЖУВАЛЬНУ ГУМКУ?

Ні, не шкідливо. Вона створена з абсолютно нейтральних матеріалів, нічого не склеює і ніде не застряє, не чинить на здоров'я ніякого впливу.

3. СПАТИ НА М'ЯКІЙ ПЕРИНІ?

Серед лікарів-неврологів існують дві різні точки зору. Одні вважають, що треба неодмінно лежати тільки на жорсткому і тоді не буде турбувати біль у спині. Інші ж стверджують, що уві сні хребет повинен зберігати всі свої хвилюподібні фізіологічні вигини, щоб повністю розслабитися і не відчувати зайвого напруження, і рекомендують спати на м'яких і пружних матрацах.

4. ЧИТАТИ В ТУАЛЕТІ КНИГИ? ЧИ НЕ БУДЕ ВІД ЦЬОГО ГЕМОРОЮ?

Якщо просто сидіти, читати і не тужитися, то геморою не буде. Але зате від незручної пози сильно затікають ноги.

5. ЗАСИНАТИ НА ЛІВОМУ БОЦІ?

На роботу серця наше положення в ліжку не впливає. Але дитина, що звикла з ранніх років завжди спати на одному і тому ж боці, ризикує отримати викривлення хребта. Вчені рекомендують всім нам за ніч кілька разів перевернутися з боку на бік, щоб обидві легені дихали однаково вільно - тоді й обидві півкулі головного мозку отримають рівну кількість кисню.

6. ОБХОДИТИСЯ БЕЗ СУПІВ? ЧИ НЕ БУДЕ ВИРАЗКОВОЇ ХВОРОБИ?

Ні, не шкідливо. Суп як першу страву всього лише данина історичним традиціям. Багаті починали обід з міцного м'ясного бульйону, тому що він викликає бурхливу секрецію шлункового соку, підвищує апетит і в підсумку можна з'їсти більше за все і різного. Бідні охоче тамували голод недорогим варивом з кісткового бульйону або криничної води на пісному маслі укупі з дешевими крупами, капустою, картоплею і цибулею. Для здоров'я не грає ніякої ролі, рідка їжа або тверда - організму важливо щоденно отримувати гарячу, термічно оброблену їжу. У теплову вигляді вона повноцінно засвоюється і всі поживні речовини з неї швидко потрапляють у кров.

7. ВСЕ ЇСТИ БЕЗ ХЛІБА?

Нас привчили їсти з хлібом для економії основного продукту: уявіть собі, скільки треба ковбаси,

щоб нею насититися, якщо не класти її на бутерброд. Крім того, хліб покликаний приховати велику кількість жиру в продукті: спробуйте з'їсти шматочок сала без житнього окрайця - не вийде. А з ним - будь ласка. Добре підібрані сорти хліба підкреслюють смакові достоїнства основного продукту. Цільнозерновий хліб містить масу потрібних нам речовин - і клітковину, і вітаміни. Він гарний як самостійна страва. Але від того, щоб їсти ковбасу, сир, ікру чорну і баклажанну без хліба, ніякої шкоди здоров'ю не буде.

8. СИДИТИ НА ЗЕМЛІ АБО НА КАМ'ЯНИХ СХОДАХ В ПРОХОЛОДНУ ПОГОДУ?

Дуже шкідливо! Від холоду порушується кровообіг у нирках і активізуються бактерії, що постійно мешкають у ниркових протоках. У результаті можна захворіти пієлонефритом або підхопити цистит. Особливо чутливі до холоду низу жінки.

9. ДИВИТИСЯ ТЕЛЕВІЗОР У ТЕМРЯВІ?

Від різкого контрасту між яскравим зображенням на екрані і темрявою в кімнаті очі сильно втомлюються, сльозяться і іноді навіть болять. Освітлення в кімнаті повинно бути такої ж інтенсивності, як і екранна картинка.

10. СПАТИ З ВІДЧИНЕНИМ ВІКНОМ У БУДЬ-ЯКУ ПОГОДУ?

Повітря в спальні повинне бути чистим і насиченим киснем. З цієї точки зору, спати при відчиненому вікні корисно. Скинути уві сні ковдру і застудитися не дозволить інстинкт самозбереження. Але у на ранок болить горло, тому що при інтенсивному нічному диханні потік свіжого повітря переохолоджує дихальні шляхи. У такому випадку треба не "привчати себе до холоду", а добре провітрювати кімнату перед сном.

11. НІКОЛИ НЕ ПИТИ МОЛОКА?

Всі молочне необхідне для дітей і підлітків до 18 років. Причому для них особливо добре купувати незбиране молоко, так як молочні жири потрібні для формування оболонки нервових клітин і виробництва гормонів. Після 20 років включати у свій раціон молочні продукти зовсім не обов'язково. Кальцій можна отримувати і з інших джерел. Багато хто погано переносять наявність у молоці молочного цукру - лактози. У такому випадку спробуйте «довгограюче» молоко, яке піддається термічній обробці: воно добре зберігається і не прокисає якраз через знижений вміст лактози. Відсутня лактоза і у всіх кисломолочних продуктах.

Щоб було смачно навіть в піст

Смачних пісних страв набагато більше, ніж видається на перший погляд. Це і салати, і супи, і каші, і навіть пироги. Пропонуємо вам добірку цікавих рецептів, які неодмінно прийдуться вам у цей період.



Квасолевий суп з лимоном

ПОТРІБНО: 500 г квасолі, 4 дрібно порізані цибулини, 6 стебел селери, 4 морквини, порізані дольками, 1 стебло цибулі-порей, 2 скл. подрібненої капусти, 150 г олії, м'ята, перець, сіль.

ПРИГОТУВАННЯ: квасолі перебрати, промити і замочити на 6-8 год. у теплій воді. Злити воду, додати нову і варити 15-20 хв. Коли квасоля стане м'якою, зняти її з вогню і злити. В іншій каструлі ставити варитися дрібно порізані цибулю, селеру, цибулю-порей, капусту і моркву, порізану на кружальця. Довести все до напівготовності, після чого покласти туди проціджену квасолі і варити, помішуючи, щоб не пригоріло. За 10 хв. до кінця варіння покласти м'яту, сіль, перець за смаком і додати олію. Окремо до супу подається половинка лимона.

Салат з картоплею, грибами і капустою



ПОТРІБНО: 6 середніх картоплин, 250 г шампінйонів, 1 цибулина, 150 г квашеної капусти, 2 ст. л. оливкової олії, 1 ст. л. бальзамного оцту, 0,5 ч. л. цукру.

ПРИГОТУВАННЯ: картоплю і гриби відварити, нарізати дрібними скибочками. Додати квашену капусту і нарізану півкільцями цибулю. Заправити сумішшю бальзамного оцту, цукру і оливкової олії.

Вегетаріанський плов

з гарбузом

ПОТРІБНО: 100 г олії, 2 цибулини, 2-3 морквини, 1 головка часнику, 200 г солодкого гарбуза, 300 г довгозерного рису, 1 ст. л. солі, 1 жменя родзинок, чорносливу або інших сухофруктів, барбарис, куркума, зіра за смаком

ПРИГОТУВАННЯ: рис кілька разів промити, замочити в прохолодній воді, поки готуєте овочі. Цибулю нарізати півкільцями, моркву тонкими брусочками, гарбуз кубиками. У казані або глибокій каструлі розжарити олію, обсмажити цибулю до прозорості. Поверх цибулі покласти моркву, злегка посолити, посипати зірою, барбарисом, куркумою і залишити тушитись під кришкою на слабкому вогні 10 хв. На моркву викласти гарбуз разом з цілими зубчиками часнику і сухофруктами. Відразу ж накрити гарбуз шаром рису, добре його посолити і розрівняти. Влити гарячу воду, щоб вона піднялася над рисом на 1-1,5 см. Дочекавшись кипіння, якщо воно відбувається нерівномірно, розподілити рис рівні-

ше. Накрити казан кришкою і залишити на слабкому вогні на 20-25 хв., поки вода повністю не вбереться в рис. Розкладаючи по тарілках, плов краще не перемішувати, а зачерпувати з дна, щоб захопити всі шари.

Часникова картопля

по-італійськи

ПОТРІБНО: 3 середні картоплини, 1 пучок петрушки, 2 зубчики часнику, оливкова олія, сіль, мелений перець.

ПРИГОТУВАННЯ: картоплю відварити в мундірі в підсоленій воді до готовності. Трохи остудити, зняти шкірку. Розім'яти виделкою в окремій мисочці. Можна використовувати велику сковороду (26 см) і приготувати відразу всю картоплю, але можна і розділити на 2 порції. Отже, на вибраній вами сковороді нагріти оливкову олію і обсмажити рубаний часник до золотистого. Він дасть неймовірний аромат. Часник дістати з олії. На сковороду викласти картоплю, додати подрібнену петрушку, посолити і поперчити. Вилочкою ще трохи прим'яти картоплю, формуючи один плоский млинець. Обсмажити на сильному вогні хвилин 5 до золотистого. Тепер треба його перевернути. Можна зробити це за допомогою обробної дошки: перевернути на неї млинець і акуратно перенести назад в сковороду. Можна додати ще трохи олії. Готову картоплю потрібно подавати відразу, поки скоринка не розм'якшилася і приємно хрусткує. Зі сметанним або іншим соусом.

Картопля по-селянськи



ПОТРІБНО: 1 кг картоплі, 2 зуб. часнику, 3 ст. л. духмяної нерафінованої соняшникової олії, сухі трави (розмарин, кріп, петрушка, базилік, чебрець), чорний мелений перець за смаком, сіль за смаком.

ПРИГОТУВАННЯ: картоплю ретельно промити зі щіткою під проточною водою. Крупну картоплю порізати на кілька частин, а дрібну достатньо розрізати навпіл. Скласти картоплю в миску. Часник дрібненько порізати або пропустити через часничницю. Змішати подрібнені сухі трави, часник, сіль, перець і олію. Залити отриманим маринадом картоплю, гарненько перемішати і дати настоятися 15-20 хв., періодично перемішуючи.

Викласти картоплю вниз шкіркою в один шар на деко, застелене пергаментом, і відправити у розігріту до 250 °C духовку. Картопля по-селянськи буде готова приблизно за 25-30 хв. Час запікання залежить від розміру скибочок. Орієнтуйтеся на зовнішній вигляд страви – готова картопля по-селянськи має ста-

ти золотистого кольору. Подавати як самостійну страву або в якості гарніру до м'яса, риби й овочів.

Хек по-галісійськи



ПОТРІБНО: 500 г хека, 6-8 картоплин, 1 цибулина, 2 зуб. часнику, 1 ч. л. паприки, 1 лавровий лист, пара гілочок петрушки, оливкова олія, сіль, чорний перець.

ПРИГОТУВАННЯ: зняти з хека філе – ця риба не кістлява, так що це буде неважко; втім, можна зробити готування ще простішим, нарізавши тушку поперечними стейками – по одному на порцію. Приправити рибу сіллю, при бажанні збризнути лимонним соком, і відкласти в сторону. Розігріти на сковороді або в жаромісній формі пару ложок оливкової олії і обсмажити до золотистого кольору подрібнені цибулину і зубчик часнику. Нарізати картоплю «шайбами» товщиною 1,5-2 см і додати їх на сковороду, давши трохи обсмажитись з обох боків. Залити водою настільки, щоб вона покривала картоплю, додати лавровий лист, посолити і варити на невеликому вогні протягом 15-20 хв., до розм'якшення картоплі.

Злити воду (або перекидати овочі в іншу форму), приправити картоплю чорним перцем, зверху розмістити хек і поставити в духовку, розігріту до 180 градусів, на 12-15 хв. Тим часом взяти сотейник, додати пару ложок оливкової олії і тонко нарізаний зубчик часнику і гріти на найменшому вогні, щоб часник не смажився, а томився, повільно віддаючи олії свої аромати. Коли риба буде готова, зняти сотейник з вогню, додати паприку і розмішати.

Розкласти по тарілках картоплю, зверху рибу і полити гарячою олією з паприкою. Прикрасити дрібно нарізаною петрушкою і негайно подавати.

Капустяні конвертики

ПОТРІБНО: качан капусти, 1 скл. гречаної крупы, цибулина, морквина, кріп і петрушка, олія, сіль, перець чорний.

ПРИГОТУВАННЯ: дуже дрібно порізати цибулю і моркву, обсмажити на олії. Зварити гречану крупу, остудити, змішати з цибулею. Акуратно розділити капустяне листя, один за одним. Покласти у киплячу воду і проварити. Готове листя покласти у друшляк, щоб стекла вода. Якщо на листках є товсті прожилки, їх необхідно зрізати ножом або відбити молоточком. На середину листя покласти

фарш, згорнути конвертиками, обсмажити. Можна полити пісним майонезом. При подачі на стіл прикрасити зеленню.

Пісна овочева запіканка

ПОТРІБНО: 8-10 великих картоплин, 2-3 морквини, 350-400 г грибів, 4-5 помідорів, сіль, чорний мелений перець і пісний майонез.

ПРИГОТУВАННЯ: сиру картоплю різати тонкими пластинами. Моркву терти на крупній тертці. Помідори різати тонкими кільцями. Гриби різати тонкими пластинами. Взяти форму для запікання, змастити її олією і викласти запіканку наступним чином: картопля, морква, гриби, помідори, картопля. Кожен шар посолити і поперчити. Останній шар картоплі рясно змастити пісним майонезом і поставити в розігріту духовку. Запекати 1 годину при температурі 200 град.

Овочеві роли

ПОТРІБНО: 2 червоних болгарських перців, 1 морквина, 1 цибулина, 1 середній кабачок, 8 грибів, 2 ст. л. нарізаної петрушки, сіль і перець за смаком, 4 листи лавашу, пісний майонез або сметаний соус.

ПРИГОТУВАННЯ: перець нарізати соломкою, моркву, кабачок і цибулину – товстими скибочками, гриби – пластинками. Овочі загорнути у фольгу і пекти в духовці при 200 град. протягом 15-20 хв. Потім охолодити. Готові овочі змішати зі спеціями і закрутити роли із лаваша. Подавати із соусом.

Яблучні кекси з курагою



ПОТРІБНО: 200 г борошна, 100-150 г цукру, 1,5 ч. л. розпушувача, 1 ч. л. кориці, 4 ст. л. олії, 250 г яблучного пюре, жменя кураги.

ПРИГОТУВАННЯ: курагу дрібно порізати. Борошно, цукор, розпушувач, корицю і курагу змішати у великій мисці. Яблучне пюре змішати з олією. З'єднати яблучне пюре та олію із сухими інгредієнтами. Змастити форми олією і наповнити їх тістом. Пекти при температурі 180 градусів близько 30 хв. Готовність перевірити дерев'яною паличкою. Остудити у духовці, посипати кекси цукровою пудрою.

Аби приготувати пюре, потрібно запекти яблука у духовці (видаливши серцевину), потім подрібнити, додавши трохи води. Шкірку викинути. Або взяти готове яблучне пюре для дитячого харчування.

Завтра, 30 листопада, свій 80-літній ювілей зустрічає спортивна гордість України і нашого краю, Людина-легенда, яка виховала не одну плеяду майстрів спорту різних рівнів, чемпіонів України і світу, переможців Олімпійських ігор –

Володимир Пилипович Пласконіс.

Він – заслужений працівник фізичної культури і спорту, заслужений тренер України, майстер спорту з класичної (греко-римської) боротьби, суддя міжнародної категорії, президент спортивно-мистецького і духовного центру, лауреат престижного в області конкурсу «Людина року»... Однак перелік цих відзнак і нагород доповнюють, мабуть, найважливіші: Володимир Пилипович – люблячий, коханий чоловік, дбайливий батько і дідусь.

«Наш ДЕНЬ» щиро вітає ювіляра з таким гарним набутком літ. Міцного здоров'я Вам, шановний Володимире Пилиповичу!

Щастя, благополуччя, щирих друзів, родинного тепла, сонячних днів! Дякуємо за незрадливую любов до нашого видання, за Вашу людяність, доброту і порядність.

Хай же день цей радість принесе,
Забере незгоди і печалі,
А найкраще – аби разом ще
Вашу сотню літ ми зустрічали!
Щоб теплом наповнилась оселя,
Шанували друзі і рідня,
Будьте життєрадісні, веселі,
Хай Вас Бог оберіга щодня!



Вітаємо!

Наймилішу хресну, ласкаву бабусю, дуже гарну людину

Ірину Іванівну Романів,
з с. Іванівка Підволочиського району,
яка 1 грудня святкуватиме
80-річний ювілей!

У цей святковий світлий день,
Коли настав Ваш ювілей,
Ми щиро Вас усі вітаємо,
Добра і радості бажаємо!
Хай обминають Вас тривоги,
Хай Бог дасть щастя на путі,
Хай світла, радісна дорога
Щасливо стелиться в житті!
Тож не старійте і не знайте
В житті ні смутку, ані бід;
У серці молодість плекайте,
Живіть до ста щасливих літ!
Бажаємо світлої радості й сили,
Ласкавої долі, добра і тепла,
Щоб ласку Вам слало небесне світило,
Здоров'ям наповнила рідна земля!
На многії і благії літа!

З любов'ю і повагою - похресник Дмитро з дружиною, дітьми і внучкою Євою, племінниці Марійка і Люба.

Вітаємо!
працівників Почаївського психоневрологічного
будинку-інтернату –
Іменинників грудня!

Світлану Рожик,
Катерину Бистрицьку, Галину Буц,
Галину Бондарчук,
Станіслава Мельника, Людмилу
Савчук, Ларису Фурман, Зою Іщук

Бажаємо Вам фантастичного щастя,
Безкрайнього моря чудових подій.
Хай все, що бажаєте, легко удасться,
А також цікавого втілення мрій.

Хай зорями радість Вас осипає,
Природа здоров'ям наділить міцним.
Вас з Днем народження тепло вітаєм.
Хай щира любов завітає в Ваш дім!

З повагою - колектив Почаївського психоневрологічного будинку-інтернату

Замовити вітання для своїх рідних, близьких та друзів можна безпосередньо у редакції тижневика "Наш ДЕНЬ", або за телефоном (0352) 40-77-60. Ціна привітання - від 100 грн.

Погода в Тернополі і області

29 листопада - хмарно, без опадів, температура повітря вночі 0-1, вдень 0-1 градус тепла. Схід сонця - 7.48, захід - 16.23.

30 листопада - хмарно, дощ, температура повітря вночі 0-1, вдень 1-2 градуси тепла. Схід сонця - 7.49, захід - 16.22.

1 грудня - хмарно з проясненням, без опадів, температура повітря вночі 0-3 градуси, вдень 1-3 градуси тепла. Схід сонця - 7.51, захід - 16.22.

2 грудня - хмарно, сніг, температура повітря вночі 1-2, вдень 0-1 градус морозу. Схід сонця - 7.52, захід - 16.21.

3 грудня - хмарно, дощ, дощ зі снігом, температура повітря вночі 0-1 градус морозу, вдень 0-1 градус тепла. Схід сонця - 7.53, захід - 16.21. Повний місяць.

4 грудня - хмарно, сніг, температура повітря вночі 0-1, вдень 1-2 градуси морозу. Схід сонця - 7.54, захід - 16.21.

5 грудня - хмарно, сніг, температура повітря вночі 1-2, вдень 0-1 градус морозу. Схід сонця - 7.56, захід - 16.20.



УВАГА!!!
Матушка Гафія,
яка має дар Божий,
багатовікового покоління,
благословення Святого
Єрусалиму. Знімає пороби,
уроки, вінець безшлюбності,
допомагає в бізнесі, з'єднує
родини, повертає чоловіка
та жінку до родини. Дарує
жінкам щастя материнства. Допомагає ставити
дітей на вірний шлях. Ставить захист по
Стародавній книзі на все життя.

У руках матушки Гафії є Божа сила на допомогу людства.

Тел.: 067-43-96-302

Діяльність здійснюється згідно зі ст. 42, 43 і 44 Господарського Кодексу України

**Володар 3-х медалей 1-ої Всесвітньої хорової олімпіади,
Лауреат Всеукраїнських та міжнародних
(Австрія, Болгарія, Греція, Італія, Молдова, Німеччина,
Польща, Росія, Словаччина, Угорщина, Чехія)**

Дитяча хорова школа

"ЗОРИНКА"

імені Ізидора Доскоча

ПРОДОВЖУЄ НАБІР УЧНІВ на 2017-2018 н.р.

ПРИЙМАЮТЬСЯ ДІТИ ВІКОМ ВІД 6 ДО 9 РОКІВ

**ОКРІМ ПРОФІЛЮЮЧИХ ХОРОВИХ ДИСЦИПЛІН,
УЧНІ НАВЧАЮТЬСЯ ІНДИВІДУАЛЬНО:**

- **МИСТЕЦТВУ ВОКАЛУ**
- **МИСТЕЦТВУ ГРИ НА МУЗИЧНИХ ІНСТРУМЕНТАХ**

Термін навчання 8 років.

ПРОСЛУХОВУВАННЯ ВСТУПНИКІВ:

щодня, крім суботи і неділі з 17:00 до 20:00 год.

46001, Україна, м. Тернопіль, вул. Грушевського, 2-а.

Тел.: (0352) 25-15-90



ГОРОСКОП

З 29 листопада до 5 грудня

ОВЕН

Остерігайтеся несподіванок, навіть тих, які будуть із деякими перспективами. Ви можете з ними не впоратися. Не варто купувати дорогі речі, краще зекономити кошти.

ТЕЛЕЦЬ

Тиждень несприятливий для налагодження дружніх стосунків. Нові друзі можуть поставити вас у незручне становище. Можуть спливати минулі конфлікти.

БЛИЗНЮКИ

Займіться втіленням у життя ваших давніх планів – зараз для цього сприятливий час. Ваші близькі потішать вас гарним настроєм і розумінням. Сплануйте цікаву подорож.

РАК

Ви будете залежні від обставин і рішень близьких. Не варто боротися за власну позицію. Якщо на щось погодилися, тримайте слово. Не варто нічого приховувати.

ЛЕВ

Не піддавайтеся погоді й беріться до справ з оптимізмом. Вам все вдасться. З близькими пануватиме розуміння. Вихідні проведіть з друзями.

ДІВА

Ви змінюватимете плани, робитимете їх різноманітнішими.

ми. Вимоги до вас зростуть і не дадуть робити те, що вам хочеться. Але ви побачите поліпшення.

ТЕРЕЗИ

Стане зрозуміло, що наслідувати повинні саме вас. Опануйте себе, попрацюйте над собою, робіть те, що вважаєте за потрібне.

СКОРПІОН

Ви прагнете потрапити в епіцентр подій. Швидше за все, вибитися в лідери не вдасться, а на роль другого плану ви не погодитесь.

СТРІЛЕЦЬ

Вірність не буде вашою головною чеснотою. Ви відкриєте, що флірт таїть у собі багато більше насолоди, ніж звичайні відносини.

КОЗЕРІГ

Вам буде легше піти на конфлікт, ніж спробувати знайти компроміс. Ви помітите, як відносини псуються через дрібниці. Наприкінці тижня ви з головою поринете в нові стосунки.

ВОДОЛІЙ

Зараз період розуміння, старайтеся уникати сварок і будьте терплячими з близькими. Займіться здоров'ям і тим, що вам до душі.

РИБИ

Ви зможете зробити активні кроки для кар'єрного росту. Постарайтеся закріпити отримані результати, оскільки потім зробити це буде набагато складніше.

До 150-их днів народження Вячеслава Будинковського



(1888-1935)

Обласна організація Національної спілки журналістів України, обласне управління культури, виконавчий комітет Велико-лавецької обласної територіальної громади запрошують журналістів області та усіх бажаючих на відкриття першої черги музейного комплексу обласного музею журналістики, першого в Україні і другого у світі в селі Баворів, Велико-лавецької ОТГ.

Урочистості відбудуться 10 грудня 2017 року о 13.00 год.

Маршрутний автобус Тернопіль-Баворів відправляється з приміської автостанції щонеділи, починаючи з 9.30 год.

Контактний телефон: 097 12 55 018