



Віктор Овчарук

голова Тернопільської обласної ради

Степан Барна

голова Тернопільської облдержадміністрації

Незалежний громадсько-політичний тижневик Тернопілля

Наш ДЕНЬ

www.nday.te.ua

Твій. Мій. Наш ДЕНЬ. Разом!



Заслуженого будівельника України
Василя Йосиповича Лила

у день його 60-ліття

60

вітає колектив ТОВ «Тернопільбуд», друзі, колеги, партнери і всі, кому випала честь працювати з ним і творити добро на радість людям.

Ваш ювілей груднево в дім зайшов
Вітаннями від друзів і родини,
І світить він теплом новобудов,
Що прикрашають місто й Україну.
За роком рік, ніби за кроком крок,
Через вагання, рішення, турботи.
Бо успіх – це не завчений урок,
А результат щоденної роботи.
Попереду багато ще ідей,
Вони стрункі й високі, як тополі,

Бо зводити оселі для людей -
Це Ваше і покликання, і доля.
Тож серце хай неспокоєм живе
Та многа літ іскрить і пломеніс,
Нехай добро засітесь нове
В душі, яка ніколи не старіє.
Нехай здійсняться мрії і думки,
Хай Бог пошле здоров'я повну чащу,
Життя хай пише нові сторінки –
Історію Тернополя і Вашу.



**З Новим роком та
Різдвом Христовим!**

Завершує свою хліборобську ходу рік 2017-й. Він багатий високими врожаями, гідним внеском аграріїв у соціальний розвиток наших сіл і допомогою українському війську.

Віншу юсіх хліборобів Тернопільщини, колектив ПАП «Аркадія» з Новим роком та Різдвом Христовим. Нехай воно у вишиванці розбудить вас щасливо вранці. І принесе у кожну хату здоров'я й радості багато. Поверне пристані надії, зерном і щастям вам засіє. Божого вам благословення, миру в Україні, достатку і злагоди в кожній родині.

Микола ПИЛІПІВ,
голова обласного
об'єднання
сільгospпідприємств,
директор
ПАП «Аркадія»
Гусятинського району

Шановні краяни, дорогі земляки!
Прийміть найщиріші вітання

**З Новим 2018 роком
та Різдвом Христовим!**

Саме ці неповторні зимові свята дарують нам надію на щасливе прийдешнє. Ми обдаровуємо один одного найкращими побажаннями та вінічуваннями, щиро прагнучи, щоб вони були почуті Творцем.

Тож і я сердечно Вам зичу, аби світло вифлеємської зірки наповнило душі теплом і любов'ю, радістю й оптимізмом, а щедра різдвяна колядка принесла усім міцне здоров'я, злагоду, єдинство, добробут. Хай мир, спокій і радість прийдуть у кожну оселю та у наш спільній дім - Україну! Щастя Вам, Божого благословення, смачної куті, веселих свят!

З повагою,
Петро Пеляк,
голова ФГ «Вікторія-92»
Козівського району,
заслужений працівник
сільського господарства
України.

Христос Рождається! Славімо Його!

Щиро сердечно вітаю працівників газових господарств області, ветеранів праці та всіх споживачів блакитного палива

**з Новим
2018 роком
та Різдвом Христовим!**

Бажаю Вам і Вашим родинам здоров'я, щастя і благополуччя, здійснення всіх життєвих сподівань, віри й надії на краще майбуття. Хай прийдешній 2018 рік стане для Вас добрым знаменням великих перспектив, запорукою вагомих здобутків та буде сповнений щастя, радості, доброти. Нехай щастить Вам в усіх починаннях, благословеною хай буде Ваша життєва дорога, прихильною долея, твердою надія й незламною воля на добрий діла. Господнього благословення, доброту, достатку, миру та спокою Вам і Вашим родинам на довгі роки!

З Новим роком!
З Різдвом Христовим!

З повагою,
**Олег
КАРАВАНСЬКИЙ.**

**З НОВИМ РОКОМ
ТА РІЗДВОМ
ХРИСТОВИМ!**

ТАРАС ЮРИК
НАРОДНИЙ ДЕПУТАТ УКРАЇНИ,
голова Тернопільської територіальної організації
Партії «БЛОК ПЕТРА ПОРОШЕНКА «СОЛІДАРНІСТЬ»

Дорогі краяни, шановна громада! Щиро вітаю Вас

**З Новим 2018 роком та
Різдвом Христовим!**

Нехай рік прийдешній буде щасливим для кожного з Вас та Ваших родин. Нехай яскрава Різдвяна зірка осіє Ваші домівки теплом і радістю, а новонароджений Спаситель принесе такий довгожданий мир і спокій. Хай кутя на Вашому столі, колядки та щедрівки стануть символом здоров'я, достатку і благополуччя, а Ваша віддана праця – запорукою добробуту і майбутніх гарних врожаїв. Хай доля щедро обдаровує всілякими благами, а друзі та партнери ніколи не розчаровують. Шані і любові Вам від рідних та близьких людей, втілення задумів і найкращих мрій!

Христос Рождається! Славімо Його!

ЯК В АМЕРИКАНСЬКИХ ФІЛЬМАХ: ХВОРИХ З ПОЛІТРАВМАМИ РЯТУВАТИМУТЬ ЗА МІЖНАРОДНИМИ СТАНДАРТАМИ

В.о. міністра охорони здоров'я Уляна Супрун відкрила у Тернополі унікальний медичний центр

Часто в історії хвороби людини, яка впала з чималої висоти або потрапила в автокатастрофу, є такий термін, як політравма. Множинні ураження різних систем і органів бувають і в інших випадках. Статистика свідчить, що 50 відсотків таких хворих помирають у перші два дні після травмування. Однією з причин є те, що не завжди є змога надати допомогу в один момент і в одному місці. У вівторок у Тернополі відкрили відділення, у якому, як запевняють медики, є все, щоб рятувати таких хворих, не втрачаючи час.

Центр політравми облаштували на базі Тернопільської університетської лікарні. Участь у його відкритті взяли виконувач обов'язків міністра охорони здоров'я Уляна Супрун, голова облдержадміністрації Степан Барна, голова облради Віктор Овчарук, народні депутати від Тернопільщини, керівники медичної галузі.



Для облаштування центру використали 7 мільйонів гривень державної субвенції, ще 2,5 мільйони - на закупівлю апаратури.

- Центр політравми - це об'єднання відділень спеціалізованої медичної допомоги, - розповів головний лікар університетської лікарні Володимир Бліхар. - Чому гинуть люди? Бо ми возимо пацієнта з одного стаціонару в другий і втрачаемо «золоту годину», за яку можемо стабілізувати хво-

рого. Тепер ми всю допомогу можемо надати в одному місці, і це кардинально змінить ситуацію.

Центр розрахований на 9 ліжок. У ньому встановлені нові апарати інтелектуальної штучної вентиляції легень, є апаратура, яка відстежує всі необхідні параметри стану пацієнта, кардіограф, цифровий рентген. Окрім того, до складу центру увійшли реорганізоване приймальне відділення, відділення інтенсивної те-

рапії, операційні блоки, ортопедичний стаціонар і підрозділ реабілітації.

За словами Уляни Супрун, центр політравми в Тернополі сьогодні є кращим в Україні.

- 50 відсотків людей після політравми помирають у перші два дні, - зауважила в.о. міністра. - Найважливішими для пацієнтів є перші години, коли лікарі можуть врятувати їм життя або ж хворі помирають. Можна набагато ефективніше надавати допомогу, коли є такі

умови роботи. Важливо, щоби «швидка» мала куди привезти пацієнтів, які мають політравму. Ви можете пишатися і казати, що Тернопільщина, звідки родом і моя мама, тепер є найкращою щодо лікування політравми.

Вона відзначила, що в тернопільському центрі є все належне обладнання, яке дозволяє надавати допомогу за міжнародними стандартами, але головне - кваліфіковані медики, які рятуватимуть пацієнтів. Працівники Центру пройшли спеціалізовані курси і тренінг в американських спеціалістів, отримали сертифікати і готові працювати зі складними пацієнтами.

Голова ОДА Степан Барна запевнив, що оновлення медичних закладів буде продовжуватися.

- Ми поставили завдання змінити обличчя третинного рівня медицини в області і вже відкрили не один об'єкт, - зазначив він. - Із втіленням медичної реформи кошти йтимуть за пацієнтом, який вибратиме, де хоче лікуватися. Завдання медичного закладу - створити всі умови для пацієнта і надавати якісні послуги.

Степан БАРНА: «Проблему заробітних плат медиків області - вирішено!»

Тернопільщина отримала останній розподіл коштів Держбюджету на заробітні плати медикам. Кошти надійдуть у райони, де виникла заборгованість.

Зокрема, за ініціативи голови Тернопільської обласної державної адміністрації Степана Барни та народних депутатів України від Тернопільщини, які змогли донести потребу у цих коштах Прем'єр-міністру України Володимиру Гройсману, постановою Кабміну нам виділили понад 65 мільйонів гривень. Ще більше 8 млн. грн. на погашення заборгованості на сесії обласної ради виділили з обласного бюджету. Це, за словами Степана Барни, важомий крок з боку держави на підтримку районів, які допустили таку ситуацію у себе на місцях.

«Ці 8 мільйонів гривень надійдуть в лікувальні заклади краю до 1 січня. А завдяки стабілізаційній дотації, яку область отримала за сприяння народних депутатів України Тараса Юріка, Миколи Люшняка, Ігоря Побера, Романа Заставного, Олега Барни, до 7 січня ми закриємо борги із зарплати у всій області», - підкреслив Степан Барна.

Детальніше про те, скільки коштів отримали райони, - в інфографіці.



ТЕРНОПІЛЬБУД
вітас тернополян та гостей міста

з Новим роком!

Коли проб'є дванадцята година,
І старий рік зустрінеться з Новим,
Хай пощасти ти Вам, і всій родині,
Ми зичимо, щоб посміхнулись Ви!
Хай казку принесе на крилах вечір,
І казка щоб затрималась на вік,
І під ялинку щоб чарівні речі
Поклав нам щедрий Новий рік!

Василь Ліло

Дорогі земляки!
Щиро вітаю Вас з Різдвом
Христовим і Новим роком!

Хай рік прийдешній дарує мир та спокій, невичерпну енергію та впевненість у завтрашньому дні. Нехай різдвяна зірка осяє кожну оселю світлом добра та надії, укріпити вірою душі та зігріє любов'ю серця.

Родинного спокою, веселих свят та здійснення мрій у Новому році!

З повагою,
глава ПТОО Партиї "Громадянська позиція"
Петро Ландик

Дорогі співвітчизники! Від усього серця щиро вітаю
з Новим роком та Різдвом Христовим!

2017 рік для нашої країни був складним: четвертий рік триває війна, бідність, розчарування та корупція захлеснули країну. Але завдяки патріотам, небайдужим українцям, простим людям, країна втрималася.

Загартувалася та викристалізувалася команда тих, хто посправжньому вболіває за долю України і не шкодує за неї життя - і на фронти, і в тилу. Я вірю в те, що дуже скоро наші солдати повернуться з окопів живими додому і ми всі разом, з чистого аркушу, розпочнемо переворювати нашу Україну на багату, сильну, самодостатню!

Лідерство "Батьківщини" накладає велику відповідальність, але я впевнена, що ми всі разом зможемо здійснити українське "диво" і, спираючись на власні сили, інтелект і ресурси, відбудуємо нашу країну. Для українців немає ніяких нездоланих завдань, перепон чи бар'єрів. Треба вірити в себе, в Україну і все буде добре!

Від щирого серця бажаю вам, вашим рідним і друзям щастя, здоров'я, добробуту. Нехай любов близьких надихає на нові звершення, перемоги і нові дива!

Господь з нами і він збереже Україну!
Із святами вас, мої рідні!

З щирими побажаннями
та великою любов'ю,
Юлія Тимошенко

Шановні краяни!

Напередодні Різдва, Нового року ми ніби починаємо життя знову. Напевне, у цьому ѹ сенс того свята - отримати ще один шанс. Шанс почати краще, зробити більше, дати щедріше, прощати. Кожен наш новий день - маленький аркуш паперу, ѵе чиста сторінка книги життя, яку ми заповнюємо власноруч. А перший день Нового року - наче великий шматок ватману, який називається «можливість». Заповнимо його доброми вчинками, щирими емоціями, позитивними думками. Адже якщо немає Різдва у серці - не знайдете його і під ялинкою.

Це привід для того, ѵо залишили позаду сумніви, посміхнутися світу навколо і почати будувати свою долю за власним проектом. Це час, коли всі проблеми і неприємності стануть торішніми. Хай так і підсумується: у кожну домівку постукає дух Різдва і кожній родині вділити радості та добробуту, здоров'я та сімейного затишку, любові та порозуміння, усього того, ѵо робить кожного з нас щасливим. Хай цей дух Різдва і Новоріччя розведе хмари над Україною, примножить її багатства - духовні, і матеріальні, дарує віру, мир та спокій.

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

Федір Бортняк.

Для дітей воїнів АТО проводять безкоштовні курси англійської мови

Вже більше місяця для дітей воїнів АТО діють безкоштовні курси англійської мови. Соціально-просвітницький проект проводить Тернопільська територіальна організація партії «Блок Петра Порошенка «Солідарність». Підсумкове за 2017 рік заняття відбулося 21 грудня. Учасникам проекту напередодні новорічних свят вручили солодкі подарунки.

«Вивчаемо граматику, а також нові слова, читаемо тексти. Продовжимо заняття і в ігровій формі. Діти все вільніше себе почувають, не соромляться спілкуватися, говорити співпрацювати», - розповідає вчителька англійської мови Олександра Липа.

«На заняттях говоримо англійською, вивчаемо скоромовки та багато нових слів. Відколи почав ходити на ці курси, в школі отримую кращі оцінки. Раніше з англійської мови мав 8-9 балів, а зараз 10 і навіть інколи 11 балів», - розповідає учасник проекту Костянтин Дранівський.

Безкоштовні курси англійської разом із дітьми відвідують й бать-



Порошенка «Солідарність» повідомляють, ѵо безкоштовні курси англійської мови для дітей бійців АТО будуть організовувати й наступного року. Тому охочих закликають зголоситися.

«Цей проект дає можливість

вання. Хочу наголосити, ѵо безкоштовні курси англійської мови - це не єдиний проект, який проводимо для дітей воїнів АТО. Кілька днів тому відбулося дуже гарне свято до Дня Святого Миколая, взяли участь у ньому 120 дітей. Упродовж 2017 року наша міська партійна організація провела дуже багато заходів. Ми долучалися до відправки дітей учасників АТО на відпочинок та оздоровлення в Європу, а також - до заходів, які відбулися у військовій частині 44-ї бригади, Національної гвардії. Для наших воїнів найголовніше - це увага. Бо зараз армія значно потужніша, ніж два роки тому. Сьогодні військовослужбовці забезпеченні, але нічого не зможе замінити сімейного затишку і опіки. Тому намагаємося зробити все, ѵо наші воїни і їхні родини відчувають увагу і піклування», - зазначає секретар Тернопільської міської ради, голова міської організації партії «Блок Петра Порошенка «Солідарність» Віктор Шумада.

Проїзд у громадському транспорті подорожчає

32 грудня у Тернополі починає діяти диференційований тариф

Вже у новому році платити готівкою за проїздом маршрутках або ж тролейбусах буде невигдно. На засіданні виконавчого комітету міської ради прийняли рішення ввести у громадському транспорті Тернополя диференційований тариф. Це означає, що вже з 2 січня вартість проїзду у маршрутках та тролейбусах зросте на одну гривню при готівковому розрахунку. Для пасажирів, які скористаються «Соціальною карткою тернополянина» або електронним проїзним квитком, вартість проїзду у громадському транспорті Тернополя не зміниться. Зокрема, власники безконтактних карток

сплачуватимуть у тролейбусі 3 гривні, у маршрутках – 4 гривні.

До слова, оформити «Соціальну карту тернополянина» можуть особи, які проживають, прописані чи офіційно працюють у Тернополі. Документи на оформлення карти можна подати у ЦНАПі (Центрі надання адміністративних послуг), в управлінні соціальної політики міської ради та в оператора електронних систем міста. Також можна подати документи на виготовлення картки через сайт «Файна карта» <https://fayna-karta.te.ua/>.

Перелік пунктів, де можна попо-

внити «Соціальну карту тернополянина» та придбати електронний проїзний квиток:

1. Магазин «Ксеня», вул. Тролейбусна, на зупинці військкомату
2. Магазин «Альянс», вул. Максима Кривоноса, 9
3. Газетний кіоск, вул. Руська, 19
4. Магазин «Щедрик», вул. Анатолія Живова
5. Газетний кіоск, бульвар Тараса Шевченка, 21
6. Газетний кіоск, вул. Клінічна, 8
7. «Мерсі», пр. Степана Бандери
8. Газетний кіоск, вул. Київська, 1
9. Магазин «Ксеня», вул. Генерала

- Мирона Тарнавського, 20
 10. Магазин «Ксеня», проспект Злуки, 9
 11. Магазин «Ксеня», зупинка 2-е профтехучилище
 12. Газетний кіоск, вулиця Гетьмана Мазепи, 26
 13. «Мерсі», вул. Живова
 14. «Мерсі», вул. Львівська, 2
 15. «Мерсі», Привокзальна площа
 16. «Мерсі», вул. Леся Курбаса 2
 17. «Мерсі», вул. Митрополита Шептицького, 3
 18. «Три дороги», проспект Степана Бандери, 93
 19. «Мерсі», вул. Чехова, 16

Тернопільські лісники заготовили на продаж 5 тисяч ялинок

Новорічну красуню можна придбати за 70-100 гривень

На порозі Нового року та Різдво, тож у кожній родині прикрашатимуть ялинку. Яку обрати – штучну чи живу – це вже справа кожного. Для продажу спеціально вирощених до свят красунь у області облаштували півсотні спеціальних пунктів

– Ялинкова кампанія триватиме з 11 грудня до 6 січня 2018 року, – розповідає Олег Яремко, начальник Тернопільського обласного управління лісового та мисливського господарства. – Новорічні дерева заготовляють на спеціально заплано-

ваних плантаціях. Ялинки планово вирощують і зрізують до зимових свят. Кошти з їх продажу спрямовують на вирощування нових.

В Тернополі новорічні дерева, вирощенні лісовими господарствами управління, реалізовуватимуть на перехресті вулиць Миру – Дружби, на вул. Бродівській (біля “шостого магазину”) та на просп. Злуки, 1 (майданчик навпроти колишнього палацу культури «Текстильник»). Середня ціна погонного метра хвойного деревця коливається від 68 до 78 гривень.

Штрафи за незаконну заготівлю ново-

річних дерев коливаються від майже 400 до 1800 гривень і залежать від діаметру хвойного дерева.

Обираючи зелену красуню, слід поцікавитись, чи вона заготовлена легально. Гарантією цього є марковані самоклейні етикетки зі штрих-кодом. Самоклейні етикетки містять індивідуальний номер та відповідний йому штрих код, який заноситься до єдиної системи електронного обліку деревини. Перевірити законність походження ялинки можна, ввівши номер із прикріпленої до ялини етикетки, на сайті www.ukrforest.com.

«Спрощенців» звільнено від земельного податку

Головне управління ДФС у Тернопільській області нагадує, що відповідно до п. 4 п. 297.1 ст. 297 Порядкового кодексу України, платники єдиного податку звільняються від обов'язку нарахування, сплати та подання податкової звітності, зокрема, з податку на майно (в частині земельного податку). Виключенням є земельний податок за земельні ділянки, що не використовуються платниками єдиного податку першої – третьої груп для провадження господарської діяльності та платниками єдиного податку четвертої групи для ведення сільськогосподарського товаровиробництва.

ВИРОБНИЧИЙ КАЛЕНДАР

підприємств, установ та організацій в умовах восьмигодинного робочого дня на 2018 рік

	СІЧЕНЬ	ЛЮТИЙ	БЕРЕЗЕНЬ	КВІТЕНЬ	ТРАВЕНЬ	ЧЕРВЕНЬ
Понеділок	1 8 15 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
Вівторок	2 9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
Середа	3 10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27
Четвер	4 11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28
П'ятниця	5 12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
Субота	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30
Неділя	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24

	ЛІПЕНЬ	СЕРПЕНЬ	ВЕРЕСЕНЬ	ЖОВТЕНЬ	ЛИСТОПАД	ГРУДЕНЬ
Понеділок	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
Вівторок	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
Середа	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
Четвер	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
П'ятниця	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
Субота	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
Неділя	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30

Показники	Січень	Лютій	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	2018 рік
Кількість робочих днів	21	20	21	20	19	20	22	22	20	22	22	20	249
Кількість неробочих днів	10	8	10	10	12	10	9	9	10	9	8	10	115
Кількість святочних днів (число місяця)	2 1;7		1 8	1 8	1;2;9;27	28	1	24		1			11
Норма тривалості робочого часу	168	160	167	159	151	159	176	175	160	176	176	167	1994
Дні по 7 годин (дата)			7	30	8	27		23				31	5

Святочні дні: 1 січня - Новий рік; 7 січня - Різдво Христове; 8 березня - Міжнародний жіночий день; 8 квітня - Пасха (Великдень);

1, 2 травня - День міжнародної солідарності трудящих; 9 травня - День Перемоги; 27 травня - Трійця;

28 червня - День Конституції України; 24 серпня - День незалежності України; 14 жовтня - День захисника України, 25 грудня - католицьке Різдво.

Заступник голови - керівник апарату обласної державної адміністрації I. ВОНС.



**“Знову тисне в ямці”,
“Щось не те з’їла”,
“Так боліло, що не
міг спати” - немас,
мабуть, людини, яка не
відчувала б періодично
дискомфорт у шлунку.
Але є такі, що живуть з
цим відчуттям роками
і навіть десятиліттями,
самостійно
призначаючи собі
народні засоби або
пігулки з аптеки. Медики
застерігають: якщо
симптоми не минають,
треба обов’язково
пройти обстеження.**

Шлунок - це другий розум людини, образно каже лікар-гастроентеролог, кандидат медичних наук, доцент кафедри первинної медичної допомоги та загальної практики-сімейної медицини ТДМУ ім. І. Горбачовського Ірина Боровик. Саме шлунок є тим місцем, у якому проявляються негаразди, з якими живемо. А з часом “несерйозне” нездужання, якщо його ігнорувати, може привести до ускладнень - гастриту, виразки й навіть раку.

Раніше вважалося, що основною причиною хвороб шлунку зазвичай є стреси, надмірно гостра їжа або нездоровий спосіб життя. У 1982 році австралійські вчені Маршалл і Уоррен встановили, що більшість хворих на гастрит і виразку були інфіковані особливими бактеріями *Helicobacter pylori*, і що лікування необхідно проводити за допомогою антибіотиків. Науковці отримали Нобелівську премію, а тепер тих, у кого є проблеми зі шлунком, перевіряють на наявність хелікобактера в організмі.

Що це за загадкова бактерія й кому потрібне обстеження, як розпізнати “важкість” хвороби й коли справді треба вжейти до лікаря і що їсти, аби бути здоровими - відповідає Ірина Боровик.

“Погано від майонезу, але їсти буду”

- Є багато захворювань органів травлення, - розповідає лікар. - Про гастрит і виразку йде мова тоді, коли підтверджено зміни в слизовій шлунку. Щоб зрозуміти, чи є такі зміни, призначають ендоскопію з біопсією і таким чином виявляють порушення. Всі інші шлункові розлади, тим паче, якщо це в молодих людей, об’єднуємо в когорту недуг, які називають функціональною диспепсією. Диспепсія - це також важкість у животі,

ІРИНА БОРОВИК: “Часто гастрит викликає бактерія, яка потрапляє в організм через брудні руки”



Ірина БОРОВИК зі студентами

може бути періодичний біль, нудота, гіркота в роті, печія. Однак це пов’язане більше з особливостями харчування, способу життя. Змінивши їх, можна позбутися і симптомів. Взагалі, сьогодні диспепсія - надзвичайно поширене явище.

Чому?

- Ми живемо в такий період. З одного боку, насичений всілякою інформацією, гаджетами, а з іншого боку - не найкращим ставленням до свого організму. Вживаемо їжу, м’яко кажучи, не надто здорову. Продукти з супермаркетів не завжди відповідають нормам харчування. Часто додають багато консервантів, стабілізаторів, барвників, які покращують смак, але не є корисними. Це стосується передусім ковбас, консервних виробів, солодощів промислового виробництва. Ще одна проблема нинішнього часу - обмеження фізичної активності. Ми багато сидимо - вдома, на роботі, перед телевізором, комп’ютером. У результаті змінюються обмінні процеси в організмі.

Як людині зрозуміти: у неї легкий шлунковий розлад чи вже гастрит? І коли справді потрібні обстеження в лікарні?

- Взагалі, будь-які хвороби, які погіршують самопочуття і якість життя, потребують того, щоб звернутися до спеціаліста. Не можна легковажити чи у всьому покладатися на Інтернет. Є вже такий термін, як кіберхондрія, коли люди самостійно виставляють собі діагноз і лікування, начитавшись інформації на сайтах. Але є випадки, коли потрібно терміново звернутися до гастроентеролога. Це обов’язково, якщо є сильний біль, особливо вночі, невмотивована втрата маси тіла, анемія незрозумілого походження, блівота з нудотою. В інших випадках, якщо дискомфорт пов’язаний з їжею, допоможе режим харчування. Іноді, правда, чую від пацієнтів: “Погано від майонезу, але їсти буду”. Така легковажність може привести до серйозних проблем.

“З бактерією живуть 50-60 відсотків населення”

Якщо важкість у шлунку не минає і виявили гастрит, що тоді?

- Потрібно зрозуміти, чим саме спричинений гастрит. Наш шлунок має певний кислотний баланс. Кисле середовище шлунку - це той бар’єр, який стоїть між нашим організмом і зовнішнім середовищем. У людей з нормальнюю кислотністю не повинно бути кишкових інфекцій, бо бакте-

рії, потрапляючи в шлунок, гинуть. У кислому середовищі шлунку здоровій людині гине навіть холерний віброн. А діти, наприклад, ще не мають достатньо соляної кислоти в шлунку, тому вразливіші до різних інфекцій. Однак недавно виявилось, що є особлива “шлункова” бактерія - хелікобактер пілорі. Вона єдина здатна вижити в кислому середовищі шлунку. За даними діагностики, нею заражені близько 50-60 відсотків населення. З одного боку, ми з нею живемо, з іншого - потенційно вона може спричинити захворювання. Власне, часто гастрит і виразку провокує ця бактерія, яка потрапляє в організм від іншої людини побутовим шляхом, зокрема й через брудні руки.

Тобто людина може не знати, що вона заражена?

- Зазвичай так і є. Часто зараження відбувається ще в дитинстві або згодом, коли недостатньо є гігієна. Хелікобактер передається в побуті, з їжею. І лише коли додаються інші фактори - нервово-емоційне перенапруження, нерегулярне і нездорове харчування, зловживання алкоголем, никотином, підвищена кислотність шлунку - бактерія активізується. Хелікобактер підтримує запальний процес у шлунку - спочатку набрякає слизова, є почевоніння, як у горлі. З часом слизова вже не може набрякати і стонується, відбувається атрофія. Якщо взагалі не лікуватися, порушується травлення і всмоктування їжі, можуть виникнути онкологічні процеси.

Чому в разі хвороб шлунку важливо знати, є хелікобактер пілорі чи нема?

- Сьогодні відомо, що більшість випадків функціональної диспепсії, гастриту, виразки й раку шлунку пов’язані з цією бактерією. Однак не всі. Є так званий атрофічний гастрит, він буває у старших людей, коли шлунок вже не виробляє достатньо необхідної кислоти. Є велика категорія захворювань шлунку, які називають гастропатіями. Вони виникають від вживання великої кількості знеболюючих препаратів. Їх люди застосують нині масово - і за призначенням, і самі. Важливо зробити всі необхідні обстеження, адже від цього залежить, як лікувати хворобу.

Які потрібно зробити аналізи й кому?

- Тим, у кого є проблеми зі шлунком, у кого хворіли родичі. У лабораторіях роблять дихальний тест або аналіз крові чи калу. Якщо хвороба пов’язана з бактерією, призначають спеціальну терапію, що міс-

тить сильнодіючі препарати. Їх необхідно застосовувати не менше семи днів і в жодному разі не переривати лікування. І, як і за будь-яких хвороб шлунку, слід дотримуватися призначеної лікарем дієти.

“Сало - корисне, але небагато”

Колись було порівняння: виразка не від того, що їмо, а від того, що їсть нас. Чому шлунок реагує на стрес? І як все-таки вберегтися від хвороб?

- Власне, стрес підвищує секрецію шлунку, зростає кислотність і, відповідно, загроза гастритів і виразки. Позбутися “зайвого” адреналіну, а також привести організм в тонус, допомагають помірні фізичні навантаження. Має значення регулярність, нехай це буде 15 хвилин, але щодня. Водночас потрібно дбати про здорове харчування. Їсти слід не менше трьох разів на добу, добре властивувати собі другий сніданок і підвечірок. Вечеряті - за 3-4 години до сну. Якщо голод нестерпний - випити склянку води, з’їсти йогурт без наповнювача, кефір чи шматочок якихось фруктів. Тоді вранці, природно, захочеться снідати. Однак змушувати себе непотрібно. Можна випити горнятко чаю, какао чи хорошої кави. І тоді вже близько 11 години - не пропустити другий сніданок. Якщо їсти помірно й впродовж дня, тоді ввечері ви не перейдете й не буде дискомфорту.

“А як щодо продуктів?

- Найбільший обсяг їжі в здоровій людині мають становити овочі та фрукти. Споживати їх слід багато, але малими порціями впродовж дня. Каші - обов’язкова основа. Не обов’язково - пластівці чи мюслі. До слова, мюслі - це не є здорована їжа, туди входять промислово оброблені каша з різними добавками, не завжди корисні. Нехай це буде звичайна каша з сезонними ягодами чи фруктами. Хліб - цільнозерновий, він містить більше вітамінів і мікроелементів. М’ясо чи риба теж мають бути в раціоні. Кількість солодощів слід обмежити, якщо їсти - то хорошої якості. Обов’язково в раціоні мають бути жири, особливо рослинні. Споживайте горішки, корисні також льон і олія з нього. Сало теж корисне, але - якщо їсти його небагато. І, звичайно, для здоров’я потрібно вчитися бути спокійнішими, підтримувати гарний настрій і ділитися ним з іншими.

Антоніна БРИК.



Для дітей учасників АТО - ВЕСЕЛЕ СВЯТО ТА ПОДАРУНКИ



**«ВБК Комплекс Буд» здійснив
маленькі мрії кожного**



**З нагоди Дня
Святого Миколая
тернопільські
підприємці зробили
приємний подарунок
родинам бійців АТО зі
всієї Тернопільщини.**

Для дітей організували веселі свята з танцями, іграми, цікавими конкурсами та смачними гостинцями. А також у цей урочистий передноворічний час благодійники виконали побажання дітей, про які вони написали у своїх листах до Миколая. Кожен учасник свята отримав іменний подарунок з солодощами та речами, які він замовив. Це й іграшки, і зимовий одяг, взуття, електронні гаджети.

Організувала свято компанія ТОВ «ВБК Комплекс Буд»,



яка займається будівництвом, реконструкцією та ремонтом житлових і нежитлових споруд на території всієї області.

- Ми щиро вдячні нашим бійцям, які захищають Україну на Сході. Наш обов'язок - підтримувати їх родини та допомагати їм у всьому, - каже директор ТОВ «ВБК Комплекс Буд» Олег Хлистун. - Наше підприємство проводить реконструкцію окремих приміщень обласного наркодиспансеру, де будуть проходити реабілітацію учасники АТО. Тож напередодні новорічно-різдвяних свят ми вирішили зробити подарунок дітям наших Героїв і здійснили маленькі мрії кожного з них. Сподіваємося, подарунки їм сподобалися.

Наталя і Микола Школи прийшли на свято разом з 10-річною донечкою Настею та 5-річним сином Артемчиком.

- Такі свята дуже потрібні,

зізнається жінка. - Приємно, що не забувають, пам'ятають тих, хто був на війні, і хочуть зробити щось приємне. Мій чоловік був в АТО рік і три місяці. Повернувся додому два роки тому. Звичайно, то був непростий час для нашої родини - молилися, чекали. Важко словами описати ті емоції, які нам довелося пережити.

Степан Геник із Козової прийшов на свято з дружиною Вірою та шестирічним синочком Мироном. Степана забрали на війну під час четвертої хвили мобілізації. Служив у 30-й окремій механізованій бригаді.

- Сьогодні вже дома разом із сім'єю зустріли Миколая, готуючись до Нового року та Різдва, - зізнається Степан. - Я дуже радий, що маю таку можливість. У

зоні АТО особливо у такі свяtkovі дні відчувалося, наскільки ти далеко від дому, хотілось просто обняти рідних. Такі заходи дуже потрібні сьогодні, адже вони об'єднують всіх нас і приносять радість дітям.

Учасників дійства поблагословив священик. Хлопчики та дівчатка разом співали пісні, гралися та веселилися, демонстрували свої таланти, раділи подарункам. А дорослі були вдячні ТОВ «ВБК Комплекс Буд» та його директору Олегу Хлистуну за щасливі міті для їхніх малюків.

Благодійний вечір для дітей учасників АТО допомогли організувати ГО «Схід та Захід - єдині» і дитяча кімната «Територія невгамовних».

Юля ТОМЧИШИН.



В обласному художньому музеї відбулося підсумкове засідання Громадської ради з питань відзначення Всеукраїнською літературно-мистецькою премією ім. Братів Богдана та Левка Лепких за 2017 рік. Її учасники - Богдан Мельничук, Ігор Дуда, Віктор Уніят, Михайло Андрейчин, Надія Білик, Степан Костюк, Іван Кузишин, Богдан Ничик, Михайло Онись-

Серед кращих - журналістка Лариса Михальська та художник Олег Шупляк

Громадська рада визначила лауреатів Всеукраїнської літературно-мистецької премії ім. Братів Лепких за 2017 рік

ків, Михайло Ратушняк обговорили творчі здобутки та досягнення претендентів на відзнаку.

У результаті таємного голосування з п'ятнадцяти претендентів літературно-мистецьку премію ім. Братів Богдана та Левка Лепких цього року присвоїли:

- доктору історичних наук, почесному голові НТШ, відповідальному редактору «Енциклопедії НТШ» і «Записок НТШ» Олегові Купчинському (м. Львів)

- за серію літературно- і мистецтвознавчих досліджень;

- тележурналістці Ларисі Михальській (м. Тернопіль) - за цикл програм ТТБ «Відверті діалоги»;

- письменнику, доктору теологічних і кандидату історичних наук о. Василю Погорецькому (м. Колочинці Гусинського району) - за книги прози та поезії «На роздоріжжі» (2013), «Хрест на вістрі буття» (2014), «Україна іде...»

(2016), «Рахманне роздоля» (2017);

- заслуженому художнику України Олегові Шупляку (м. Бережани) - за серії живописних картин «Двовзори» та «Рідна земля».

Вже традиційно фонд премії Братів Лепких формує Ліга підприємців «Українська справа» (голова - Михайло Ратушняк). Вручення премії ім. Братів Лепких відбудеться у день Соборності України - 22 січня.

Україна

Війна на Донбасі в новому році не завершиться



У наступному році ситуація у світі не стане спокійнішою: триватимуть старі війни і можуть розпочатися нові. Такий висновок можна зробити з прогнозів експертів щодо розвитку конфліктів в Україні, Сирії та напруженій ситуації між США і КНДР, які зібрали «Newsweek». Так, не слід сподіватися на завершення війни на Донбасі у 2018 році, вважає екс-посол США в Україні Джон Гербст. За його словами, цей конфлікт зайдов у глухий кут, оскільки Україна виявилася сильнішою і стійкішою, ніж очікувалася Росія. Але війна може «затягнутися на кілька років, можливо, навіть на десять або більше», прогнозує дипломат. І, водночас, зауважує: антиросійські санкції продовжують діяти, й рано чи пізно вони завадять великої шкоді РФ. Тому Путіну доведеться згорнути кампанію в Україні, якщо він знову прийде до влади.

Кожен українець заплатив 3 тисячі за порятунок «Привату»

Кожен українець заплатив три тисячі гривень за націоналізацію «Приват-банку». Загалом за порятунок приватної установи держава витратила 120 мільярдів. Про це розповів фінансовий аналітик Олексій Кущ, пише «Газета по-українські». За рік «Приватбанк» втратив свій конкурентний потенціал. І тримається за рахунок технологій, впроваджених попередніми власниками. Він може проіснувати ще кілька років і без підтримки занепаде. «Запраз у державі немає ідеї, що робити з цією установою. «Приватбанк» виявився валізою без ручки, який кинути не можна, а що робити з ним - ніхто не знає», - каже Олексій Кущ. Розділення «Привату» на кілька установ нереальне. Про розподіл говорять ті чиновники, які хотіть накласти руки на пла-тіжну систему банку. Тобто, віддати державі банк з депозитами населення і приватними кредитами, а собі забрати систему «Приват 24» та інфраструктуру банку. Якщо так стається, це буде державний злочин.

Нацгвардія зможе використовувати водомети у натові

Кабмін дозволив Нацгвардії використовувати водомети у натові, але за-боронив сльозогінний газ. Рішення ухвалили на засіданні уряду, затвердивши правила застосування і перелік спецзасобів, які можуть використовувати нацгвардії, передає «Українська правда». Це - гумові та пластикові кийки, електрошокери, наручники, службові собаки і коні, за-соби акустичного і мікрохвильового впли-ву, гранати і боеприпаси світлошумової та димової дії, пристрой для відстрілу гумо-вих куль, водомети (при температурі по-вітря вище +10 градусів) і бронемашини (без штатного озброєння). Перед застосуванням спецзасобів військові зобов'язані через гучномовець попередити порушни-ків про це. А після застосування спецзасобів надати меддопомогу потерпілим. За-боронено застосовувати спецзасоби в на-вчальних закладах, лікарнях, диппред-ставництвах (без їх письмової згоди); бити кийками по голові, ший, ключиці, статевих органах і по животі.

«Укрзалізницю» щороку обкрадають на 15 мільярдів
Щорічно з бюджету «Укрзалізниці» крадуть мінімум 15 мільярдів гривень. Таку суму назвав міністр інфраструктури Володимир Омелян в інтерв'ю UMN. Ця фантастична сума потрапляє у приватні кишені. За його словами, перспективи використання цих грошей варти боротьби за «Укрзалізницю».

Парламент катастрофічно

втрачає довіру

Українці втрачають довіру до ін-ституцій влади, а найбільше довіря-ють соціальному оточенню, волонте-рам, армії, церкві. Про результати не-щодавнього опитування Київського між-народного інституту соціології розпо-вів гендиректор Володимир Паніотто, по-відомляє «Укрінформ». «Усім політікам і головним владним інституціям україн-ці не довіряють. Це стосується і опозиції, і СБУ, і українських банків. Ще більший ба-ланс довіри-недовіри (-47,5) у президента. У списку також - великий бізнес (баланс довіри-недовіри -52), уряд (-58), суд (-65). На останньому місці - довіра до Верховної Ради, якій довіряють лише сім відсотків і не довіряють майже 80 населення», - ска-зав Паніотто.

Долар подорожчав через підвищення соціальних стандартів

Різкий стрибок курсу долара, швидше за все, стався через анонсоване урядом підвищення соціальних стандар-тів. Адже цей процес супроводжується залученням додаткової фінансової маси. Таку думку в ефірі телеканалу ZIK ви-словив політолог Петро Олещук. «Звісно, воно було не таким вже й вагомим, як декларували урядовці, та все одно це за-вжди означає викиданням додаткової гро-шової маси. Звідси й девальвація валю-ти та інфляція», - розповів Олещук. Адже уряд, фактично, перейшов саме до інфля-ційного механізму забезпечення відпо-відних видатків.

Гройсман обіцяє «ощасливити» пенсіонерів аж через рік

У 2018 році перерахунку пенсій не буде. Про це заявив прем'єр Володимир Гройсман під час години запитань до уря-ду у Верховній Раді, передає «Укрінформ». «Черговий перерахунок пенсій для українських громадян відбудеться у 2019 році», - сказав він. І ще раз нагадав: більше, ніж п'ять мільйонам людей підви-щили пенсії на понад 400 гривень. «На-ступний наш крок буде підвищення пенсії для тих людей, які мають великий стаж і невеликі заробітні плати», - сказав прем'єр.

Неплатників аліментів в студію!

На початку наступного року в Україні оприлюднять реєстр неплатників аліментів. Про це повідомив міністр юстиції Павло Петренко, інформує «1+1». За його словами, сьогодні три мільйони дітей живуть у неповних сім'ях і мають право на аліменти. Із них 600 тисяч ці виплати регулярно не отримують. Міністр зазначив, що такі діти є жертвами економічного на-сильства.

Житло через борги

за комуналку не забиратимуть

В українців не забиратимуть житло за борги за комуналку. Про це заявив міністр соцполітики Андрій Рева, пише «Газета по-українські». «Якщо заберемо у лю-дини житло, то створимо додаткові проб-леми, бо далі таку людину треба соціаль-но захищати. Де тут вигода? Тому я хотів би всіх заспокоїти: ніхто, ніколи житла за комуналні борги забирати не може і не буде», - запевнив міністр.

Світ

ЄС не скасуватиме безвізовий режим для України

ЄС не має наміру скасувати без-візовий режим для України. Про це в інтерв'ю «Радіо Свобода» повідомив ев-ропомісар з питань міграції і внутрішніх справ Дімітрес Аврамопулос. «Ми не маємо таких намірів, тому населення цих держав слід запитати, чи справді вони нала-штовані зберегти цей привілей і це право на безперешкодні подорожі. Все зале-жить від них, а що стосується Євросоюзу, то ми налаштовані дуже позитивно на продовження цього шляху. Але зрозуміло, що «аби танцювати танго, потрібно бути двом», - заявив Аврамопулос. І зазначив, що українська влада має докази зусиль для того, щоб не втратити здобутих ре-зультатів антикорупційної реформи.

У США - 40 мільйонів бідняків

США кинули напризволяще мільйо-ни людей, які опинилися за межею бід-ності. Американська мрія перетворюється в американську ілюзію, заявив Спеціальний доповідач ООН щодо питання про крайню убогість Філіп Олстон, передає Центр новин ООН. «Зараз у США в людей найнижчі можливості підвищити свій соціальний статус, порівняно з будь-якою ін-шою багатою країною світу», - сказав він. Ні багатство країни, ні її сила, ні технології не використовуються для надання допомоги 40 мільйонам людей, які живуть в умовах убогості. Володіючи величезним добро-бутом, країна відходить від своєї основної прихильності правам людини. Олстон під-кresлив: Штати, які є «країною можливос-тей», перетворюються в чемпіона за нерів-ністю. За останніми даними Бюро перепису населення США, в умовах бідності живуть більше 40 мільйонів людей. 18,5 мільйонів із них живуть у крайній убогості.

Європомісія вводить санкції проти Польщі

На прес-конференції у Брюсселі віце-президент Європомісії Франс Тім-мерман підтвердив цю інформацію. Єв-ропомісія вирішила розпочати процедуру запровадження санкцій проти Польщі че-рез порушення норм верховенства права, пише польське агентство PAP. У Брюссе-лі дійшли висновку, що польський закон про загальні суди підриває незалежність суддівських інституцій. І через це вирішили застосувати статтю 7 договору про ЄС, в якій ідеться про серйозні загрози верховенству права. Таким чином Польща може втратити право голосу у ЄС.

У Франції кішок взяли «на роботу» в дипломатичну установу

У МЗС Франції взяли «на роботу» двох кішок, в обов'язки яких входить полювання на гризунів. Про це повідомляє «Європейська правда» з посиланням на «Franceinfo». Одну кішку назвали Номі, другу - Ноє. Тепер вони будуть служити в будівлі французького МЗС у Парижі. Традиція працевлаштування котів також існує в уряді Британії. Торік тамтешнє МЗС взяло на роботу бездомного кота.

Штати готовяться до війни з КНДР

США розробляють план нанесення удару по КНДР з метою припинення її ракетно-ядерної програми. Про це з посиланням на обізнані джерела повідо-мила газета «The Daily Telegraph». «Пен-tagon намагається знайти варіанти, які б дозволили вдарити північнокорейців по носі, привернути їхню увагу і показати, що ми не жартуємо», - сказав один із екс-співробітників американських орга-нів безпеки. За даними джерел видання, Більшість в останні місяці значно посили підготовку до військового вирішен-

ня ядерної проблеми Корейського півост-рова на тлі побоювань, що дипломатія не приносить бажаного результату.

Світ на грани

Масові теракти, узурпація влади ті-ньовими урядами або надсекретними кліками, розповсюдження зброї мас-ового ураження, порушення прав люди-ни все в більших масштабах. Попри свою реальність, саме ці події не увійшли до списку найбільш небезпечних, які можуть статися у найближчі 10 років. Агентство «Bloomberg» опублікувало список найне-безпечніших варіантів розвитку процесів, які зараз можна спостерігати у світі. Отже, ніхто не знає, що втне американський президент Дональд Трамп, Facebook про-грає боротьбу із «фейк ньюз», Bitcoin замі-нить банки. КНДР розпочне війну, але Кім Чен Ин помре. Соціалісти захоплять вла-ду у Великобританії. Пенсіонери «розва-лять» Європу. Китай розв'яже торгову ві-йну. Електрокари допоможуть подолати залежність від нафти.

У Німеччині чоловік залишив дітям у спадок 2,5 тонн монет

Житель німецького міста Бремер-ферде залишив дітям у спадок 1,2 міль-йони монет номіналом в 1 і 2 пфеніги. Про це повідомляє «Європейська прав-да» з посиланням на NDR.de. Чоловік пра-цював водієм вантажівки і більше 30 ро-ків збирав монети. Вага спадщини склала 2,5 тонн. Пфеніги вийшли з обігу в Німеч-чині у 2002 році після введення євро, але їх досі можна обміняти за курсом 1 євро - 1,96 дойчмарки. Родичі відвезли монети у відділення Бундесбанку - спеціально для цього найняли вантажівку. Рахувати монети довелося одному зі співробітників. Він робив це паралельно зі своїми осно-вними обов'язками, витрачаючи близько двох годин щодня протягом півроку. Зрештою, спадкоємці обміняли монети, отри-мавши вісім тисяч євро.

Купити цвяхи в Таджикистані можна тільки з паспортом

У Таджикистані заборонили продаж деяких будівельних матеріалів без пас-порта. Правоохоронці пояснюють, що роз-порядження має запобігти терактам, пові-домляє «Belsat». Якщо покупці потрібні цвяхи, матеріали із заліза або карбід каль-цію, продавці просять показати паспорт. Всі дані про покупця і номер його мобіль-ного записують у спеціальний зошит. Ми-ліція перевіряє записи під час рейдів по ярмарках і магазинах. І пояснює: дуже часто терористи при виготовленні бомб ви-користовують цвяхи і болти. А купують ці матеріали на ринку.

Росія може навмисно пошкодити стратегічні інтернет-кабелі

Росія може навмисно пошкодити під-водні кабелі, що забезпечують вихід в Інтернет у Європі та Північній Америці. Про це повідомляє «Вашингтон Пост», по-силаючись на оцінки військових. «Ми зараз бачимо підводну діяльність поблизу під-водних кабелів, яку ніколи не бачили», - за-явив командувач підводними силами НАТО Ендрю Ленон. За його словами, РФ «про-являє інтерес» до підводної інфраструктури Альянсу. Для безпеки інфраструктури в Північній Атлантиці НАТО вирішило відно-віти командний пункт, закритий після за-кінчення холодної війни, наростили мож-ливості свого флоту і розробили вдоскона-лені літаки для виявлення підводних чов-нів. «Чи можете уявити собі сценарій, при якому кабелі будуть пошкоджені, що відра-зуж катастрофічно вплине як на нашу еко-номіку, так і на спосіб жит-тя в цілому?» - заявив мар-шал британських ВВС Стю-арт Піч.

</



**Мила серцю пісня українська -
Жартівлива, радісна, сумна...
У душі живе з дитячих років,
Наче казка - дивна й чарівна.
В ній історія українського народу,
Щирі й неповторні почуття...
Поки співе молодість,
Поки їде пісня, неначе скарб, від роду -
ї до роду,
Є в Україні щастя, доля й майбуття...**



На фото Івана ПШОНЯКА: учасники народно-вокального ансамблю Галичанка ТНЕУ Марія Купер, Дмитро Худик, Оля Дунець, Христина Костевко, Володимир Даучук та Іванна Мичковська

Сокровенне

Ганнина новорічна
сукенка «сніжинки»
мала довжину
никже колін і недоречну
шишність. Тігчина робота.
Як вміла, так і пошила.
А ось корони тітка
Надя не виготовила. Не
вміла. І купити ніхто не
зодгадався.

Третєкласниця Ганнуся прийшла на шкільний новорічний ранок у своєму дивному вбранні. Діти смилися:

- Принцеса без корони... принцеса без корони...

Так і називали відтоді дівчину...

З Надею батько зійшовся через два роки після смерті дружини. Надя була мовчазна, приставкувати. Ходили чутки, що не може мати дітей. Тому й заміж ніхто не віддавався...

Спершу Ганна сторонилася тіткі Наді. А та любила дівчинку. По-своєму, бо не вміла говорити таких слів, як матері своїм дітям. Усміхалася рідко. Зате шила малі на старій машинці трохи незграбні одяг. Купувала в сільській крамниці цукерки. І жодного разу не насварила падчерику.

Якось батько запитав:

- Ганнуся, доню, як тобі нова мама?

- Тітка Надя? Здається, вона добра.

Зі шкільного ранку Ганна повернулась сумна. Дивилась на свою сукенку «принцеси» і з очей закапали слози.

- Ганно, тебе хтось зобидив? - запитала Надя.

Мала заперечливо похитала головою і тихо мовила:

- Якорни не мала. З мене сміялися. Називали принцесою без корони.

- Ет, - махнула рукою тітка, - хіба принцеса не може бути без корони? Знайшла що до голови брати. І а гостинця тобі маю.

І дісталася з мисника кілька пахучих мандаринок.

...У старших класах Ганна ви-

Принцеса без корони

Спершу на випробувальний термін. А далі залежатиме від тебе. Тож, якщо ти не прости...

- Я не прости, Марія Дмитрівно! - відповіли сікунди відповіла Ганна. - Дякую!

...то Елла Едуардівна чекає на тебе. Трішки відпоючи після наочання... удачі!

Ганна малювала ескізи суконь, спідниць, кофтинон. Особливо цікавими були сукні. Довгі, вишукані. Для справжніх принцес. Надя потай зазирала в Ганнин «модний» зошит.

- Я так не втну, - казала сама до себе. - А Гані все вдається.

...Ганну хвалили викладачі. Батько доньки пишався. І після першого курсу купив нову швейну машинку...

Ганна любила роботу. В салоні не було пліток і заіздорів. Елла не допускала. Якщо хтось вважав себе кращим за інших або пробував «колотити воду», з колективу вилітав.

Елла не шкодувала, що взяла Ганну на роботу. Буvalо, приходили ішвиці зі стажем, але для її салону не годилися. Не було фантазій, «кродзинок». А вечірні та випускні сукні цієї дівчини - просто шикарні. Нічого зайного. Вишукані і складні. Клієнти задоволені.

Еллу з її колегами запрошували на модні покази. Одну з Ганниних вечірніх суконь вона вперше представила публіці. Оцінили її діско. А під час фуршту дружина віливового місцевого чиновника сказала Еллі, що хотіла б також мати у своєму гардеробі «щось по-дібні». І невдовзі знайдавася в салоні.

...На п'ятдесятіччя Ганна пошила тітці костюм, як казали в селі, «наче з журналу». Надя аж сромилася одягати обновку. І коли

подавала до столу, то дуже хвилювалася, аби щось жирне не ляпнуло на цю красу.

Гости перемовлялися:

- От вже січні сукні пошиє собі Ганя на весілля. Он з Надікою дікую зробила - таке файнє вбрання.

- Пора, пора Гані заміж...

От тільки кавалера не було. Среди її клієнтів - жіночтво. А вечірами фантазувала над своїми модельками.

...У день народження Елли салон пошиїть одягу перетворювався на салон краси і квітів. Елла наполягала, аби її «жіноча команда» виглядала цільою дня святочного і стильно. Адже приходять вітати поважні люди, клієнти.

Після обіду прийшла привітати подругу і колишню Ганнину викладачку зі своїми дітьми.

- Я знала, що тобі все вдається, доню, - мовила тітка Надя. І пішла надвір пласти. Чи то від того, що вперше падчерьку назвала донькою. Чи від того, що ємоції вихопнулися через вінця.

...Ганну хвалили викладачі. Батько доньки пишався. І після першого курсу купив нову швейну машинку...

Ганна любила роботу. В салоні не було пліток і заіздорів. Елла не допускала. Якщо хтось вважав себе кращим за інших або пробував «колотити воду», з колективу вилітав.

Елла не шкодувала, що взяла Ганну на роботу. Буvalо, приходили ішвиці зі стажем, але для її салону не годилися. Не було фантазій, «кродзинок». А вечірні та випускні сукні цієї дівчини - просто шикарні. Нічого зайного. Вишукані і складні. Клієнти задоволені.

Еллу з її колегами запрошували на модні покази. Одну з Ганниних вечірніх суконь вона вперше представила публіці. Оцінили її діко. А під час фуршту дружина віливового місцевого чиновника сказала Еллі, що хотіла б також мати у своєму гардеробі «щось по-дібні». І невдовзі знайдавася в салоні.

...На п'ятдесятіччя Ганна пошила тітці костюм, як казали в селі, «наче з журналу». Надя аж сромилася одягати обновку. І коли

погано. Утім, вона

ніколи не скаже, що її дуже погано. Старі жінки не ходять по лікарях, не просиджують у чергах. Рідко котру побачиш у сільському медпункті. Вони знають, що ніхто не бачив їхньої доброй посмішки, що розквітає від найменшого знаку уваги. Хто не дивиться на село з космосу, хто не читав Гесіода і прощоти святі Михаїди, переписаних в учнівському зошиті. Хто хотів, щоб українського села не було, бо то «швароварія» і «хутярство». Але без села не було у Україні, і в тих порожніх хатах висіять досі у павутинні простилені образи і Шевченко.

Діти починають прийджасти частіше, кликати до себе, але вони воліть померти у старенький хаті.

Сусіди щоранку дивляться, чи йде дим з коміна, заходить щодня. У них є телефон дітей, про все дозволено.

Спершу вони перестають ходити до крамниць, тоді до церкви, тоді до сусідів. Дехто з них вміє висловлювати всю свою мудрість, назирану за багато років. Небо їм

живання. Вона не хотіла змири-тися із такою несправедливістю - чому дитина має бути лише Оксаною проблемою? Одного вечора зайдла у покій Павлову матері. Гадала, пані Ірина зрада, дізнавшися, що народиться онука Оксани, тому її до народження малої Христинки не зводила з неї очей. На жаль, недовго Софія тишілася онукою. Коли Христині виповнилося два роки, Софія померла від обширного інфаркту. Як, могла, підтримувала Оксану. «Тримайся. Пам'ятай, тепер ти повинна жити заради

Христинки», - заплакала Софія.

Оксана заплакала. «В тім

і річ, що я не змогла, мамо. Не змогла...» Вони мідно обнялися і невітшно заридали.

Цей випадок налякав Софію.

Вона боялася втратити доньку, картала себе за те, що образила Оксану, тому її до народження малої Христинки не зводила з неї очей. На жаль, недовго Софія тишілася онукою. Коли Христині виповнилося два роки, Софія померла від обширного інфаркту. Як, могла, підтримувала Оксану. «Тримайся. Пам'ятай, тепер ти повинна жити заради

Христинки», - заплакала Софія.

Оксана заплакала. «В тім

і річ, що я не змогла, мамо. Не змогла...» Вони мідно обнялися і невітшно заридали.

Цей випадок налякав Софію.

Вона боялася втратити доньку,

карталала себе за те, що образила

Оксану, тому її до народження

малої Христинки не зводила з

неї очей. На жаль, недовго Софія

тишілася онукою. Коли Христині

виповнилося два роки, Софія

померла від обширного інфаркту.

Як, могла, підтримувала Оксану.

«Тримайся. Пам'ятай, тепер

ти повинна жити заради

Христинки», - заплакала Софія.

Оксана заплакала. «В тім

і річ, що я не змогла, мамо. Не змогла...» Вони мідно обнялися і невітшно заридали.

Цей випадок налякав Софію.

Вона боялася втратити доньку,

карталала себе за те, що образила

Оксану, тому її до народження

малої Христинки не зводила з

неї очей. На жаль, недовго Софія

тишілася онукою. Коли Христині

виповнилося два роки, Софія

померла від обширного інфаркту.

Як, могла, підтримувала Оксану.

«Тримайся. Пам'ятай, тепер

ти повинна жити заради

Христинки», - заплакала Софія.

Оксана заплакала. «В тім

і річ, що я не змогла, мамо. Не змогла...» Вони мідно обнялися і невітшно заридали.

Цей випадок налякав Софію.

Вона боялася втратити доньку,

карталала себе за те, що образила

Оксану, тому її до народження

малої Христинки не зводила з

неї очей. На жаль, недовго Софія

тишілася онукою. Коли Христині

виповнилося два роки, Софія

померла від обширного інфаркту.

ДЕСЯТЬ ПЕРЕМОГ під українську ялинку

Найвидатніші досягнення наших спортсменів у році, що минає, за версією «Еспресо»

Бокс



Бій Василя Ломаченка проти Гільєрмо Ріондо був одним з найочікуваніших поєдинків року. 9 грудня вперше в історії професійного боксу на рингу зійшлися два дворазових олімпійських чемпіони. Проте, конкурентного поєдинку не вийшло. Точніше, Ломаченко нічого не дозволив зробити Ріондо. Українець домінував упродовж усіх шести раундів, які тривала зустріч. У перерві перед сьомою трихвилиною кубинець відмовився від продовження бою, зіславшись на травму. Таким чином, Ломаченко втретє за рік захистив титул чемпіона світу у другій напівлегкій вазі за версією Всесвітньої боксерської організації (WBO). При цьому два попередні суперники також достроково здалися українцеві. В квітні каптулював американець Джейсон Соса, а у серпні - колумбієць Мігель Маррьяга.

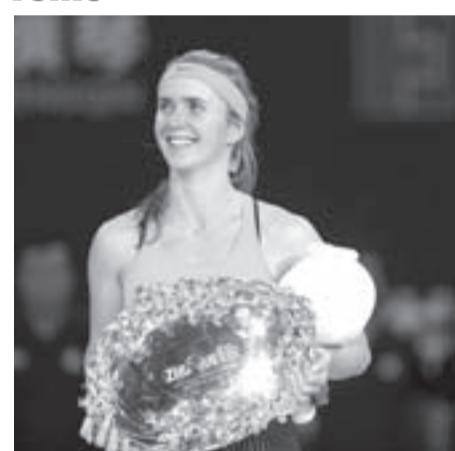


9 вересня Олександр Усик зустрівся із Марко Хуком з Німеччини - боксером, який шість років домінував у важкій вазі та прагнув повернути собі титул WBO. Проте, зробити це Хуку виявилось не до снаги. Українець впевнено контролював хід поєдинку та змусив рефері зупинити поєдинок у 10 раунді після своєї чергової атаки. Усик виграв технічним нокаутом та вийшов до півфіналу WBSS, де 27 січня 2018 року у Ризі проведе об'єднавчий бій проти чемпіона світу Всесвітньої боксерської ради (WBC) Майріса Брієдіса з Латвії. Крім того, Усик виходив на ринг у квітні у поєдинку проти американця Майкла Хантера та виграв у нього одноголосним рішенням суддів.

Олександр Хижняк гучно заявив про себе ще у 18-річному віці, коли виграв молодіжний Чемпіонат світу-2012. Потім він став одним із ліде-

рів клубу "Українські отамани", після того, як його залишило золоте покоління наших боксерів на чолі з Василем Ломаченком та Олександром Усиком. 2017 рік став для Хижняка найуспішнішим у кар'єрі. Спочатку він у червні виграв Чемпіонат Європи, який відбувався у Харкові. А у вересні став у Гамбурзі чемпіоном світу.

Теніс



Цьогоріч українка Еліна Світоліна увірвалася до світової тенісної еліти та переписала усі можливі національні рекорди. Наша тенісистка цього сезону виграла 5 престижних турнірів у Торонто, Римі, Стамбулі, Дубаї та Тайбеї. Вона стала першою українкою, яка зіграла на підсумковому турнірі WTA за участю восьми найсильніших тенісисток світу. Крім того, Еліна у вересні піднялася на першу сходинку світового рейтингу - так високо українка там ніколи не була. Лише за 2017 рік Світоліна заробила \$3,3 млн., а загалом за кар'єру поповнила свій рахунок на \$7,4 млн. Це дозволяє тенісистці впевнено утримувати звання найбагатшою спортсменкою України.

Дзюдо



Дарья Білодід у свої 16 років мала б змагатися серед юніорів. Але українка досягла такого рівня майстерності, що не має рівних і серед дорослих. Вигравши усі можливі титули у своїй віковій категорії, Білодід створила сенсацію на Чемпіонаті Європи у Варшаві - здобула золоту нагороду. У фіналі 16-річна школлярка здолала титуловану росіянку Ірину Долгову. До перемоги Дарью привів її батько та тренер Геннадій Білодід - теж у минулому відомий дзюдоїст, дворазовий чемпіон Європи.

Легка атлетика



У 2017 році в українському спорті з'явилася ще одна зірка світового рівня. 19-річна стрибунка у висоту Юлія Левченко здивувала усіх ще в липні - на молодіжному Чемпіонаті Європи. Вона виграла змагання з кращим показником сезону на континенті - 1,96 м. Тож українка їхала на Чемпіонат світу в Лондон як одна з фавориток. Цей статус вона не просто виправдала, а й встановила нове особисте досягнення - 2,01 м - та здобула срібну нагороду.

Біатлон



Цього сезону Олег Верняєв знову зібрав цілу колекцію медалей. Найбільшого успіху він досягнув на Чемпіонаті Європи у Румунії. Там українець здобув золото у вправі на брусах. Також нарахунку Верняєва бронза в опорному стрибку. Крім цього, у Монреалі українець став віце-чемпіоном світу на брусах та переміг у загальному заліку Кубка світу.

Наступний сезон Верняєв пропустить через хронічні травми та операції на плечі і нозі. Але потім повернеться, щоб здійснити свою мірю - поміняти срібло Ігор-2016 у багатоборстві на звання абсолютного чемпіона Олімпіади-2020.

Фехтування



Шахрина Ольга Харлан ще у 18 років досягла найбільшої вершини у спорті та стала олімпійською чемпіонкою Пекіну-2008 у командних змаганнях. Потім вона перетворилася на найкращу шаблістку світу і в індивідуальному заліку. Справжнього розквіту українська фехтувальниця досягла у 2013 та 2014 роках, коли двічі поспіль виграла Чемпіонат світу в особистих змаганнях. Та потім потрапила у чорну смугу. Найвища сходинка п'єдесталу Харлан ніяк не підкорялася. І от нарешті у 2017 році українка повернула собі звання найкращої шаблістки планети. Вона виграла своє третє індивідуальне золото Чемпіонату.

Анна Музичук стала вже третьою українкою, яка взяла участь у матчі за

ГОСПОДАР РОКУ ЛЮБИТЬ ЗОЛОТИЙ КОЛІР І ДРУЗІВ

Примхливий і норовливий Червоний Вогненний Півень ось-ось передасть кермо влади Жовтому Земляному Собаці. Символу відповідальному та доброзичливому. Вважається, що з ним у 2018-й прийдуть врівноваженість, внутрішній спокій і порядок. Потрібно тільки правильно підготуватися і зустріти нові 12 місяців по-особливому, кажуть астрологи.



Як і де зустрічати

- Собака – тварина за своєю природою зграйна. Отже, зустрічати рік потрібно в компанії. І що більше буде в ній людей, то більше ви полестите господарю свята – Жовтому Собаці. Так що вечірка, народні гуляння, похід в гості - все що завгодно! - головне, не залишатися на самоті.
- А якщо ви вирішили зустрічати Новий рік в тісному сімейному колі? Тоді після бою курантів і святкового феєрверку варто з усіма домочадцями хоч ненадовго вийти надвір. Собака - це тварина, яка звикла бути на вулиці й мандрувати світ за очі. Тому якщо ви знайдете час хоча б на півгодинки вийти "освіжитися", щоб приєднатися до галасливого натовпу, Собака - це оцінить.
- Щодо сценарію свята в компанії, то го- дяться будь-які нестандартні розіграші, конкурси - всього цього в новорічну ніч що більше, то краще. Пам'ятайте, Собака - це допитливий авантюрист, і багальні посиденьки за столом - не варіант.



Як прикрасити будинок

Прикрашаючи будинок до свят, керуйтесь трьома основними правилами.

Спокій і врівноваженість (відповідно до характеру Собаки). Не використовуйте відразу багато різних квітів в декорі, щоб не перевантажити приміщення і не створити ефект захаращеності. Для красивого і елегантного декору достатньо двох-трьох поєднаних між собою відтінків.

До речі, про відтінки і кольори... Правильні кольори для новорічного декору - червоний (це можуть бути ялинкові кулі, традиційний подарунковий чобіток, шапка Санта-Клауса), сріблястий (сніжинки, імітація снігу), колір року (на цей раз - жовтий і всі його відтінки, їх можна використовувати при виборі свічок, гірлянд, святових фіранок на вікна).

Влаштуйте побільше всіляких джерел світла. Нехай на вікні будуть електричні різдвяні свічки, на ялинці - гірлянди, а декоративні лампи можуть підсвічувати куточек із заготовленими подарунками.

Що дарувати друзям і коханим

Безумовно, найкращий подарунок - це живий Собака. Якщо такий варіант не підходить, то можна обмежитися іграшковим песиком. Зробіть подарунок для всієї родини. Купуйте «Собачий» свисток на чайник або дзвінок, який буде видавати гавкаючі звуки. Чудовий подарунок – тапочки, особливо якщо вони матимуть мордочку собаки. Речі із зображенням собаки також стануть чудовим подарунком. А для літніх родичів рекомендується підібрати пояс з вовни собаки.

Також доречними подарунками будуть комплекти постільної білизни, посуд, подушки і пледи. Для тих, хто займається спортом підберіть спортивні сувеніри. Під час вручення сюрпризів побажайте рідним і друзям, щоб вони були завжди здоровими і спрітними.

Собака не любить зайвих витрат, тому подарунки можуть бути саморобними. Наприклад, ароматичні свічки або мило.

Що дарувати не слід? У Новорічну ніч не можна дарувати ланцюжка. Собака це сприйме недобром знаком. Тварини ланцюжка, тому такий презент під забороною. Від на це волелюбна, тому такий презент під забороною. Від кошачих презентів також відмовляються. А от парфумерію, що має різкий запах, краще не дарувати.

Отож...

Хтось вірить у поради астрологів, хтось – ні. Перетворіть зустріч нового року в тепле свято, внесіть елемент гри і відчуїте радість від того, що попереду вас очікує щось нове, незвідане ще і – обов'язково – хороше.

Що вдягнути

Головними кольорами-фаворитами цього разу стануть жовтий, золотий, чорний.

Перший - це колір винуватця торжества, так що вибирайте будь-які відтінки жовтого - абрикосовий, алебастровий, жовтогарячий.

Золотий - тому що для новорічної ночі і взагалі будь-якого торжества цей колір завжди актуальний. Тільки не переборщіть, золото і всі мерехтливі кольори самі по собі є прикрасою, а тому додаткових аксесуарів не потребують.

Ну, а чорний - це класика на всі часи і випадки, з ним завжди можна бути впевненим, що ви вдягнені за дрес-кодом.

Розмірковуючи, в чому зустрічати Новий рік, врахуйте: навіть консервативне плаття чорного кольору можна прикрасити блискучим елементом - найкраще золотим або жовтим - і тоді ви завжди будете в тренді.

Жінкам варто звернути увагу: в цьому сезоні глибокі вирізи поступаються місцем довгим рукавах і високим мереживним комірцям. На зміну міні приходить цнотлива довжина до коліна. І якщо ви зупинили свій вибір на довгій вечірній сукні - то важлива маленька деталь: плаття повинно вирізнятися простою крою.

Що стосується чоловіків, все ще простіше - представники сильної статі, як правило, тенденціями сильно не заморочуються. А тому для неформальної вечірки або для зустрічі Нового року вдома можна обйтися і без особливого дрес-коду: теплого затишного светру з аплікацією зимової тематики буде досить.

Такий одяг цілком згодиться і для неформальної вечірки в офісі.

Ну, а для дружнього паті на дачі кращого варіанту і не придумаєш!

Однак якщо на роботі намічається фуршет, то доведеться одягнутися. Жінок виручить, знову ж таки, чорне маленьке плаття. Чоловіків - костюм.

Ну, і в будь-якому випадку додавання дрібних деталей і аксесуарів може творити чудеса. Краватка в ялинку, кишеневкова хустинка-квадрат з білими заметами на червоному тлі, жовті запонки і годинник з малюнком на відповідну тему - все це додасть елегантності і родзинки, яка виділить вас з націвпу.





Як вгодити Вогняному Собаці

Рецепти до новорічного столу

Закуска

«Різнокольорові кульки»

ПОТРІБНО: 300 г філе трішки, 500 г картоплі, 400 г сиру, 2 свіжих огірки, болгарський перець - 1 червоний і 1 жовтий, 3 ст. л. майонезу, по пучку кропу і зеленої цибулі, перець і сіль - за смаком.

ПРИГОТУВАННЯ: якщо трішку купили цілу, то її потрібно розморожувати на нижній полиці холодильника протягом 8 годин. Швидке розморожування значно вплине на смак. Отже, розморожену трішку промити і відварити до готовності. Охололе філе відокремити від кісток і нарізати кубиками. Яйця зварити круто, очистити і нарізати кубиками. Картоплю відварити, остудити, очистити від шкірки, після чого приготувати пюре. Ретельно змішати його з яйцями, рибою, тертим сиром, дрібно нарізаним огірком і майонезом. Можна посолити і пріправити перцем за смаком. З приготовленої рибної маси скочати кульки одного розміру. Okremo слід якомога дрібніше нарізати зелену цибулю, червоний і жовтий болгарський перець і викласти кожен інгредієнт на окрему тарілку. Можна обкати рибні кульки у кольоровий «одяг», прикрасивши гілочкою кропу.

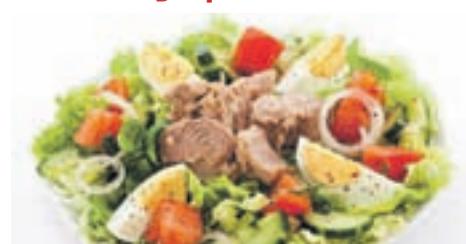
Салат пікантний



ПОТРІБНО: салатний мікс - 1 упаковка, печериці свіжі - 100 г, цибуля червона - $\frac{1}{4}$ шт., перець солодкий червоний - $\frac{1}{2}$ шт., куряча грудка варена - 1 шт. Заправка: бальзамічний оцет - 2 ст. л., вода - 1 ст. л., олія - 1 ст. л., гірчиця - 1 ч. л., цукор - $\frac{1}{2}$ ч. л., сіль - 2 ч. л., перець чорний мелений за смаком.

ПРИГОТУВАННЯ: свіжі шампіньони помити, великі нарізати пластинками. Гриби обсмажити на олії 5-7 хв., посолити і поперчити. Приготувати бальзамічну заправку, гарненько все перемішавши. Червону цибулю нарізати тонко, солодкий перець - соломкою або кільцями. Перемішати все з салатним міксом. Курячі грудки відварити, або підсмажити, нарізати соломкою. Покласти на тарілки салатний мікс з овочами, зверху курячі шматочки, гриби. Полити приготованою заправкою.

Салат з тунцем



Що приготувати? - завжди важливо для всіх господинь. А коли йдеться про новорічний стіл... голова йде обертом від розмаїття всіляких страв, якими можна пригостити родину і друзів. Але приготувати треба найкращі й такі, щоб сподобалися всім. Отож, пропонуємо цікаву підірку смачних ідей для зустрічі 2018 року.

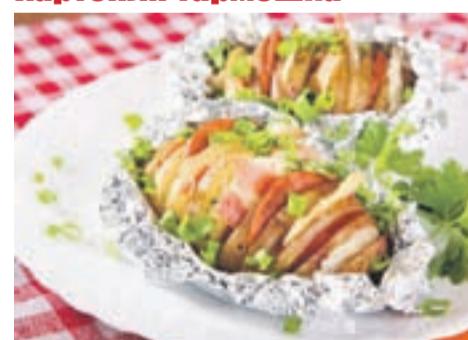
Собака - невибаглива тварина, яка любить просту, але ситну їжу. Та найбільше, звичайно, м'ясо. Саме цим фактором слід керуватися, складаючи новорічне меню. Також варто пам'ятати, що собака спокійно обходить без делікатесів, тому не обов'язково купувати на свято дорогі екзотичні продукти. Однак не варто забувати про страви з овочів. І прикрасити свої кулінарні витвори зеленню. Покровителю нового року сподобаються закуски з начинками, ковбасні і сирні нарізки, викладені на листя салату і прикрашені зеленню й овочами, а також - сир, з якого можна зробити справжній кулінарний шедевр.

ПОТРІБНО: 200 г улюбленої зелені салату порвати руками або посікти, 2 середніх ґрунтових огірки, почистити, порізати півкружечками, 15 помідорок черрі, розрізати кожну навпіл, 100 г бекону, порізаного тонкими смужками, 2 ст. л. зернят кунжуту, 2 банки (по 185 грамів) тунця у власному соусі, 1 авокадо, почистити, крупно порізати, 100 г консервованої кукурудзи, відцідити, пів цибулини.

ДЛЯ ЗАПРАВКИ: 120 г майонезу, 100 мл рідини з консервованих огірків, 1 ст. л. соєвого соусу, 1 ст. л. кетчупу.

ПРИГОТУВАННЯ: бекон піддум'янити на сухій сковорідці чи на деку в духовці. Кунжут піддум'янити на сухій сковорідці. В невеликій посуді змішати всі інгредієнти для заправки. Додати цибулю, перемішати й залишити маринуватись на 5 хв. У салатні миски розкласти листову зелень, огірки та помідорки черрі. Полити салат половиною заправки, викладаючи з неї підмариновану цибулю, рівномірно розподілити авокадо та кукурудзу. Зверху викласти бекон, ламаючи його руками, та тунця, рівномірно розподіляючи рибу по поверхні салату. Полити салат рештою заправки і посыпти піддум'яненими зернами кунжуту.

Картопля-гармошка



ПОТРІБНО: 5-6 картоплин, 5-6 смужок бекону, сіль і перець - за смаком.

ПРИГОТУВАННЯ: картоплю почистити, зробити надрізи, не доходячи до кінця на 1 см. У надрізи покласти тонко нарізаний бекон. Картоплю трохи посолити, поперчити, загорнути у фольгу. Викласти у форму для запікання. Поставити в духовку. Запікати при температурі 180 градусів протягом 45-55 хв. (час приготування залежить від розміру і сорту картоплі). Готову картоплю посыпти зеленню.

ч. л. оливкової олії, гілочка розмарину, мелений коріандру за смаком, червоний перець за смаком, чорний мелений перець за смаком, сіль за смаком.

ПРИГОТОВУВАННЯ: съомгу помити, обсушити, збрязнути лимонним соком і дати постоїти 5 хв.. Викласти в фольгу, трохи змащену оливковою олією. У процесі приготування в духовці риба виділить жир і не підгорить. Зверху стейки змастити йогуртом, посыпти спеціями, покласти гілочки розмарину і посолити. Фольгу загорнути невеликими кишенями, щоб з неї не витікає сік.

Наступний етап приготування съомги в духовці - випікання. Поставити деко у розігріту до 200 градусів духовку на 20 хв. Потім акуратно, щоб не обпектися паром, розкрити фольгу і залишити съомгу в духовці ще на 5 хв., аби трохи піддум'янитися верх. Готову съомгу подавати гарячою з картопляним або рисовим гарніром, овочами та зеленню.

Желейний торт «Фруктовий Новий рік»



ПОТРІБНО: для бісквіту - 3 яйця, 0,5 склянки цукру, 1 ч. л. соди, 1 склянка (200 г) борошна. Для начинки: 3 апельсини, 3 мандарини, 150 г ананасів, 150 г (невеликий) бананів. Для крему: 50 г желатину, 1 пакетик ваніліну, 900 г сметани 20%, 1 склянка цукру.

ПРИГОТОВУВАННЯ: желатин розчинити у воді, згідно з інструкцією. Через 40-60 хв. підігріти (не кип'ятити) до повного розчинення. Остудити. З яєць, цукру, соди і борошна замісити тісто для простого бісквіту. Випікати бісквіт при температурі 180 градусів протягом 15 хв. Вистиглий бісквіт порізати на квадратики розміром 1,5x1,5 см. Апельсини і мандарини очистити від шкірки, мандарини розібрати на дольки, апельсини порізати кружальцями. Ананаси і банан порізати кубиками. Збити сметану з цукром, додати ванілін і остиглий желатин, добре перемішати. Якщо желатину досить, то вже через 10 хв. крем почне застигати, робити потрібно все швидко. Фрукти гарно викласти на дно форми з роз'ємними бортами. Викласти частину бісквіта. На бісквітні кубики викласти фрукти. Залити кремом, потім викласти знову бісквіт і фрукти й залити кремом. Торт накрити харчовою плівкою і поставити в холодильник на ніч.

Наступного дня вийняти торт з форми, акуратно перевернути на блюдо. Шматочки у торта рівні, бісквіт всередині просочений кремом, ніжний. Шанувальники желейних тортів будуть у захопленні!

Курка з яблуками



ПОТРІБНО: 1,7-2 кг курки, 300 г яблук, 1 лимон, 1 невелика цибулина, 3 зубчики часнику, 120 г олії, 1 ст. л. цукру, 2 ст. л. гірчиці, 3 ст. л. спеції для курки: кориця, паприка, коріандру, куркума, імбир, чілі, гвоздика, мускатний горіх, чорний перець, 2-3 ст. л. крупної солі.

ПРИГОТОВУВАННЯ: курку добре помити, обсушити. Два зубчики часнику пропустити через часничницю. З лимона вичавити сік. Олію змішати з гірчицею і збити блендером до стану майонезу. Додати інші інгредієнти: подрібнений часник, лимонний сік, спеції, цукор, сіль і гарненько перемішати. Отримано сумішшю ретельно обтерти курку зовні та всередині, обгорнути її харчовою плівкою і відправити у холодильник на 8 годин або на ніч.

Яблука помити, розрізати на кілька частин, почистити від насіння. Цибулину розрізати на 4 частини. Часник порізати на великі шматочки.

Всередину промаринованої курки покласти часник, цибулю і яблука. Курку зашити товстою ниткою, щоб у процесі випікання з неї нічого не випадало. З'язати ниткою ноги, присувати крильця, аби вони не обгоріли під час випікання. Приготовлену курку викласти на деко. Його необов'язково змащувати, оскільки з курки виділиться достатня кількість жиру. Поставити деко у розігріту до 200 градусів духовку на 2 години. Кожні 20-30 хв. поливати курку сочком і жиром, який утворився, - таким чином вона краще покриється золотистою скоринкою. Готову запечену курку перевернути на велику тарілку, не забути знити всі нитки, прикрасити зеленню, порізаними овочами, яблуками, виноградом.

Запечена съомга

ПОТРІБНО: 400 г стейків съомги, 0,5 шт. лимона, 100 мл йогурту «Активія», 1

НОТАРІУС
Терещук Лілія Іванівна

■ Тел.: (0352) 43-31-31, (067) 350-05-01
■ 46000, м. Тернопіль, вул. Чорновола, 4
(у приміщенні головної пошти, II поверх)
■ tereshchuk.liliya@gmail.com

Продаю

Соняшниковий маکух, олію нерафіновану домашню, холодного віджиму. Крупу гречану, горох (половинки жовтий), кутю, пшеничну крупу. Роздріб, гурт, великими партіями. Ціна договірна. Телефон: (068) 0472549.

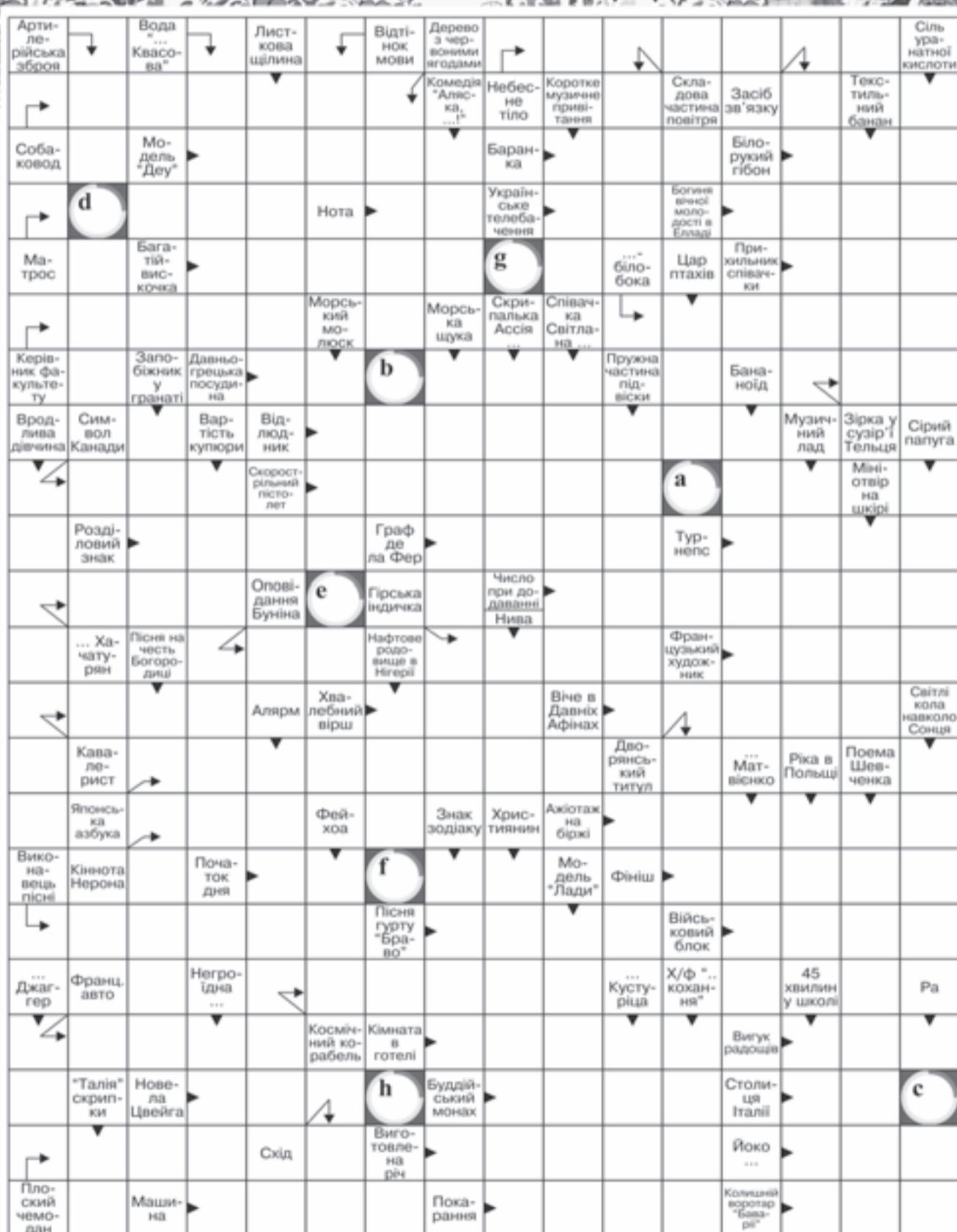
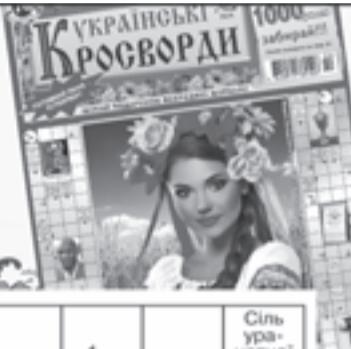
В селі Біла Тернопільського району дачну ділянку 0,06 га. Участок під забудову 0,148, розташований на вул. Дорошенка. Тел.: (096) 3450510, Оксана.

Газоблоки, піноблоки від виробника. Хороша якість, низькі ціни.
Можлива доставка, маніпулятор. Телефон: (067) 9258731.

перший великий український журнал кросвордів!

ПЕРЕДПЛАТНИЙ
ІНДЕКС
98552

УКРАЇНСЬКІ КРОСВОРДИ



a b c d e f g h

Наш ДЕНЬ

Громадсько-політичний тижневик.
Свідоцтво про державну реєстрацію ТР
№ 601-2019, видане 17 травня 2013 р.
Індекс видання - 68710,
Засновник і видавець Кушнірук З.А.

Головний редактор - Зіна КУШНІРУК.

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

Банківські реквізити: отримувач - ФОП Кушнірук Зіна

Антонівна, р/р №26006010939623,

в ПАТ «Укрсоцбанк» м. Київ, МФО 300023, код 2265003402

Друк: ПП Зволейко А. Л., м. Чернівці, вул. Героїв Майдану, 65/8

тел./факс (0372) 54-45-46

Тираж 15013

Думки авторів можуть не

збігатися з позицією редакції.

Редакція залишає за собою право

редагувати та скорочувати

тексти. Оригінали не

рецензуються і не повертаються.

Відповідальність за зміст

реклами несе рекламодавець.

Організація продає з аукціону

нежитлові будівлі бойні та складів загальною площею 742,9 кв.м. за адресою м. Теребовля, вул. Парашука М 7, 7а, 7б, 7в стартовою ціною 493500 грн., перший крок аукціону 49 350 грн.

Реєстраційний внесок 200 грн., гарантійний внесок 5 відсотків від стартової ціни лота.

Аукціон відбудеться 11 січня 2018 року о 9 годині за адресою м. Тернопіль, майдан Волі, 4.

Останній термін реєстрації учасників 5 січня 2018 року.

Телефон для довідок
52-10-44; 52-68-25.

У Центр обслуговування
платників
Тернопільської ОДПІ
звернулось понад 265
тисяч громадян

Для зручності платників податків в Тернопільській об'єднаній ДПІ функціонує Центр обслуговування платників, фахівці якого надають адміністративні, консультаційні та інформаційні послуги, здійснюють прийом звітності та вхідної кореспонденції. Тут можна отримати 17 видів безоплатних адміністративних послуг.

Так, протягом січня-листопада цього року фахівцями Центру надано 47869 адміністративних послуг.

За цей період видано 21753 картки платника податків та внесення до паспорта громадянина України даних про реєстраційний номер облікової картки платника податків з Державного реєстру фізичних осіб-платників податків. Також надано 4014 витягів з реєстру платників єдиного податку, 2539 підприємців зареєструвались платниками-«спрошенцями». Крім того, фахівцями інспекції зареєстровано 4298 книгу обліку доходів та книг обліку доходів і витрат платників єдиного податку, 3324 книги обліку розрахункових операцій. Видано 8928 відомостей з Держреєстру фізосіб-платників податків про суми виплачених доходів та утриманих податків.

Центр обслуговування платників розташований за адресою: вул. Білецька, 1. Телефон для довідок: 43-46-10.

За матеріалами
Тернопільської ОДПІ.



Вітаємо!

У передноворічні свято-
ві дні свій чудовий зрілий
ювілей зустрічає відомий
краянин, заслужений бу-
дівельник України, гене-
ральний директор ТОВ
«Тернопільбуд»

**Василь Йосипович Лило.**

Грудень знову зібрав
Вірних друзів і гарну родину,
І бокали дзвенять,
Ніби ранки у чистій росі,
Бо вітаємо ми
Ювіляра і щиру людину,
Яка любить життя,
А тому її люблять усі.
Хай весніють літа
Всіма барвами щастя й удачі,
Хай дарують вони
Лиш букети із сонячних днів,
А душа молода
За прожитим ніколи не плаче,
Бо попереду ще
Так багато найкращих років!

З повагою – колектив «Нашого Дня».

**Вітаємо!**

Сільського голову
Великовікінської
сільської ради,
щиру і відповідальну
людину

**Василя
Антоновича
Коляду**

з Днем народження!

Хай буде світлим кожен день в житті,
Хай негаразди завжди обминають,
Хай буде легко Вам вперед іти,
І словом добрим Вас завжди вітають.
Бажаєм успіхів великих у роботі
Й побільше творчих Вам натхнень,
Нехай минають завжди всі турботи
І приносить радість кожен день!
Нехай хоронить Маті Божа
Від злих людей і різних бід,
Хай дасть здоров'я і поможе
Прожити в щасті многа літ!

З повагою – колеги і друзі.



Доброго сина і брата, вірного друга **Василя Івановича Олешка** з Тернополя
з Днем народження!



Чудова дата, вік прекрасний,
Щоб відчувати смак життя,
Бажання здійснювати власні,
Плекати світлі почуття!
Твоя зоря на небосхилі
Яскраво й сильно хай горить,
Хай Сам Господь благословляє

Твій кожен крок і кожну мить!
Хай щастя сонцем усміхається
І доля сповнює теплом,
Усе омріяне збувається
Й дорога стелиться добром!

З любов'ю – мама Таня,
тато Андрій, сестричка Олеся, друзі.

На базі ТНЕУ провели відкритий чемпіонат із дзюдо

У Тернопільському національ-
ному економічному університеті
відбувся відкритий чемпіонат з
дзюдо Тернополя серед юнаків та
дівчат 2005-2006, 2007-2008 ро-
ків народження. Спортивний за-
хід організовано під патронатом
ректора ТНЕУ професора Андрія
Крисоватого та сприяння місь-
кого голови Сергія Надала.

У змаганнях взяли участь близь-
ко 150 спортсменів з п'яти областей
України, серед них команди таких
міст: Львів, Рівне, Тернопіль, Івано-Франківськ, Луцьк,
Надвірна, Дубно, Золочів, Теребовля, смт. Підгайці Во-
линської області.

Упродовж зустрічі розіграно 26 комплектів наго-
род. За підсумками змагань учасники нагороджені куб-



ками, грамотами та медалями. Пе-
реможці чемпіонату отримали со-
лодкі передноворічні подарунки від
ректора ТНЕУ Андрія Крисоватого.

Відзначали переможці голо-
вний суддя змагань директор Цен-
тра студентського спорту ТНЕУ, за-
служений тренер України Роман
Циквас, начальник управління у
справах сім'ї, молодіжної політики і
спорту ТМР Микола Крутъ і почесні
гості спортивного заходу.

Відкритий чемпіонат міста
обслуговували судді національної категорії: Ан-
дрій Надопта (м. Львів), Євген Боднарчук (м. Надвірна)
та колегія місцевих суддів, затвердженіх
управлінням у справах сім'ї, молодіжної політики і
спорту ТМР.

Відкритий чемпіонат міста

У НАСТУПНОМУ НОМЕРІ: Церковні календарі на 2018 рік!

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



Погода в Тернополі й області

27 грудня - хмарно
з проясненням, без опа-
дів, температура повітря
вночі 0-1, вдень 2-6 гра-
дусів тепла. Схід сонця - 8.11, за-
хід - 16.26.



28 грудня - хмарно з прояснен-
ням, без опадів, температура
повітря вночі 1-2, вдень 4-6 гра-
дусів тепла. Схід сонця - 8.11, за-
хід - 16.26.

29 грудня - хмарно, без опа-
дів, температура повітря вночі 2-3, вдень 4-6 градусів тепла.
Схід сонця - 8.11, захід - 16.27.

30 грудня - хмарно, без опа-
дів, температура повітря вночі

0-1, вдень 0-2 градуси те-
пла. Схід сонця - 8.12, захід
- 16.28.

31 грудня - хмарно,
можливий дощ зі снігом, темпе-
ратура повітря вночі 1-2 градуси
морозу, вдень 3-4 градуси тепла.
Схід сонця - 8.12, захід - 16.29.

1 січня - хмарно, без опадів,
температура повітря вночі 3-4,
вдень 4-7 градусів тепла. Схід
сонця - 8.12, захід - 16.30.

2 січня - хмарно з прояснен-
ням, без опадів, температура по-
вітря вночі 1-2, вдень 2-5 гра-
дусів тепла. Схід сонця - 8.11, захід
- 16.31. Повний місяць.

ся сміливості та шукайте вихід
із ситуації, що склалася.

ТЕРЕЗИ

На тих, хто працює в галузі
мистецтва, чекає заслужений
успіх. Для представників інших
професій триватиме період на-
пруженої роботи. Ви захочете
zmінити діяльність і шукатиме-
те стабільну роботу.

СКОРПІОН

Спробуйте зберегти дружбу
і довіру своїх партнерів. Вас за-
крутиє вир вечірок і прийомів.
І хоч як це дивно, але, здавало-
ся б, марне життя принесе про-
фесійні контакти і можливість
отримати нову роботу.

СТРІЛЕЦЬ

Ваші трудові подвиги не за-
лишаться непоміченими. Мож-
ливо, вам піднімуть зарплату,
але при цьому доведеться ви-
тратити багато грошей на сі-
мейні проблеми. Під Новий рік загадайте бажання, і воно
обов'язково збудеться.

КОЗЕРІГ

Щоб зберегти хороші сто-
сунки з другою половинкою,
збільшіть дистанцію між вами і
батьками, інакше вибухонебез-
печних ситуацій не уникніти.
Якщо ви самотні, то на вас чекає
велике почуття.

ВОДОЛІЙ

Виникнуть конфлікти че-
рез сімейний бюджет. З близь-
кою людиною пануватиме ро-
зуміння. Не піддавайтесь пога-
ному настрою, адже попереду
новорічні свята.

РІБИ

Нові контакти відкриють пер-
спективи на майбутнє. Уникай-
те обговорення робочих моментів
у неформальній обстановці, інак-
ше можете нажити ворогів.