



# ПОДІЛЬСЬКЕ СЛОВО

Газета Тернопільської районної ради

Запросіть газету у свій дім!

передплатний індекс 61357



12 сторінок

№46 (5201) П'ятниця, 18 листопада 2016 року

Вартість передплати на 2017 рік:

- на 6 місяців — 65,30 грн.;
- на 12 місяців — 129,40 грн.

Для організацій (передплатний індекс 23491) на 6 місяців — 77,30 грн.; на 12 місяців — 153,40 грн.



Минулими вихідними всю Західну Україну накрив аномальний снігопад. За добу випала місячна норма снігу. Тернопільський район опинився в епіцентрі циклону і прийняв найбільший удар стихії. Висота снігового покриву тут сягнула до 60 см. Для порівняння: у сусідніх Львівській та Івано-Франківській областях — від 30 до 40 см.



Повернути Крим Україні

3

Олександр ПОХИЛИЙ:

## “Стихія взяла Тернопільщину в сніговий полон, але нам вдалося стабілізувати ситуацію”

Про те, як пережив стихію Тернопільський район, ми розмовляли з головою Тернопільської районної державної адміністрації Олександром Похилим.



— Ситуація склалася аномальна, снігопад завдав неабиякої шкоди. Втім, ми робили все, від нас залежне, аби максимально швидко вирішити всі питання.

— Як відбувалася співпраця керівництва району зі службами, і чи можна її назвати плідною?

— Усі працювали скоординовано — служба автомобільних доріг, представники районних електромереж, райавтодору. Особлива подяка керівникам аграрних і приватних підприємств, які відгукнулися й допомогли ліквідувати наслідки стихії, надавши робітників і тех-

ніку. Без них нам би не вдалося так швидко стабілізувати ситуацію.

— Окрім доріг, серйозною проблемою стало електропостачання...

— Так, у неділю 95% сіл району опинилися без світла через погодні умови. Були ситуації, коли підстанції потребували лише заміни запобіжників, але були й серйозні пошкодження, обриви на лініях. Знову ж таки, в районі були ускладнені доїзди до населених пунктів, тому потрібен був час, щоб ліквідувати пошкодження.

— Чи вдалося повернути світло в усі села району?

— Відновили постачання майже в усіх населених пунктах району. Зранку у середу лише в п'яти селах на деяких вулицях були проблеми з освітленням.

— Навчання у школах було призупинене?

— Лише на два дні. Вже в середу завдяки спільним зусиллям нам вдалося відновити навчальний процес у шкільних закладах. Винятком є лише село Миролюбівка — там відсутнє електропостачання, адже потрібен ремонт підстанції. Втім, і з цим ми швидко впораємося.

— Який день стихії був найважчим для людей, котрі ліквідували наслідки негоди?

— Неділя була дуже складною, сніг падав безперервно. Утворилися величезні снігові замети. На жаль, багато водіїв вирушили у таку погоду, та ще й на “літній” гумі, чим наражали на небезпеку себе й інших

учасників дорожнього руху, створюючи затори, заважаючи снігоочисній техніці розчищати автошляхи. Крім того, через таких недобросовісних власників авто страждали тисячі людей, в чийх домівках чекали на увімкнення електроенергії. Цей процес затягувався, адже затори ускладнювали виїзд на місця бригадам РЕМУ, які з неділі працюють у цілодобовому режимі.

— Як спрацювали відповідальні служби наступного дня, коли у мешканців району почався робочий тиждень?

— Варто наголосити, що Тернопільський район чи не найбільше постраждав від негоди. В понеділок, попри опади, ми знову кинули усі сили на відновлення життєдіяльності району. Працювала снігоочисна техніка, посипали автошляхи, розчищали вулиці. Крім того, вдалося відновити освітлення у половині населених пунктів, тривали ці роботи й у вівторок.

— Чи виникали проблеми координування дій у сільській місцевості?

— Ні, хоча ситуація була складною, ми з керівниками сіл та громад цілодобово підтримували зв'язок, тому я знав, де і які проблеми потребують негайного вирішення. Звичайно, далеко не все вдалось ідеально, але я прошу розуміння в жителів району, адже ми робили усе можливе і неможливе. Зауважу, що подібна аномальна погода була і у 2011-му. То-

ді ліквідували наслідки стихії майже тиждень.

— Яка ситуація із транспортним сполученням району?

— Робота маршрутних автобусів на сьогодні повністю відновлена. Вони працюють у звичному режимі — за робочим графіком, в усіх напрямках. Складність добирання формує і людський фактор: багато водіїв ставляться безвідповідально до руху в такий час. Ті затори, які створені вантажним автотранспортом в нашій області, не дають нормально працювати дорожній техніці, посипати дороги. Приватний транспорт також заважає снігоочисній техніці.

— Фактично область виявилася не готовою до надзвичайної ситуації. Люди традиційно звинувачують у цьому владу, яка, мовляв, не доклала максимум зусиль для того, аби для населення цей перший сильний снігопад не став таким відчутним.

— Передусім, хочу попросити вибачення за незручності у громади району, бо знаємо, що було непросто. Прогалини є, і це — урок на майбутнє. Вдячний мешканцям сіл, які виявили ініціативу й вийшли на розчищення своїх населених пунктів. Особлива подяка аграріям і приватним підприємцям, які допомогли в короткі терміни подолати наслідки негоди, що накрила нас зненацька.

Розмовляла Лілія КУЛЕНИЧ.



Що встиг зробити новий обласний прокурор Тернопільщини за перших 100 днів на посаді?

4



День писемності у школах району

6-7

**ПАЛИВНИЙ СКЛАД**

• опалення

• водопостачання

АВАКС ПРОФ

• ВУГІЛЛЯ, ДРОВА

• БРИКЕТИ: дерев'яні, торф'яні

• ПАЛИВНА ЩЕПА, ПЕЛЕТИ

• ЗАСОБИ для ВИДАЛЕННЯ САЖІ

• ЧИСТКА КОМИНІВ

• ТВЕРДОПАЛИВНІ КОТЛИ

м. Тернопіль, вул. Д. Лук'яновича 8, тел.: (067)653-51-44, (067)350-14-18

Якість, яка не підведе

46027 м. Тернопіль, вул. С. Будного, 4а  
тел/факс: +38 (0352) 25 44 35, 25 37 59

LAN CLAAS

www.lanclaas.com.ua e-mail: office@lanclaas.com.ua

Наша сторінка

facebook

www.facebook.com/PodilskSlovo

## Петро Смалюк: “Тернопільський район — перспективний у галузі сільськогосподарського виробництва”

Щороку третьої неділі листопада українські аграрії відзначають своє професійне свято — День працівників сільського господарства.

З цієї нагоди спілкуємося з начальником відділу агропромислового розвитку Тернопільської райдержадміністрації Петром Смалюком.



— **Петре Васильовичу, основне наше багатство — родючі землі.**

— У нас найкращі ґрунти у світі — чорноземи. На території Тернопільського району обробляють 33 500 га (загальна площа регіону — майже 75 000 га). Їх орендують 37 господарств різних форм власності. Найпотужніші з них — ПП “Агрофірма “Медобори”, ПМП “Агрон”, ЗАТ “Райз “Максимко”, ТОВ “Агрокомплекс”, ТОВ “Вікторія”, ПАП “Агропродсервіс”, ТОВ “Дружба”, ТОВ “Стегниківське”, ФГ “Олійник”, агрохолдинг “Мрія” та інші.

— **Землі орендують лише вітчизняні господарники?**

— Так, і переважно вихідці з Тернопільського району — Володимир Крупницький, Юрій Березовський, Степан Маціборка, Іван Чайківський, Наталія Янкевич, Анатолій Бучинський. У Ігровиці 1700 га обробляють французькі фермери.

— **Осінні сільськогосподарські роботи завершилися. Можна трохи перепочити та підбити деякі підсумки.**

— Можливо, цей рік не був особливо сприятливим для аграріїв, проте вони успішно впоралися з труднощами та гідно зустрічають своє професійне свято. Намолотили 62 800 тонн озимої пшениці за урожайності 62 центнери з гектара. Гарно вродив озимий ячмінь, яра пшениця, пізні зернові культури й цукрові буряки. Чимало господарств вирощують ріпак, сою, адже останніми роками на ці культури є попит на вітчизняному та світовому ринках. Прибутковими є і соняшникові поля. Найбільше цієї культури посіяли й зібрали в агрофірмі “Медобори”, сільськогосподарських підприємствах “Агрокомплекс” та “Вікторія”.

— **Яку частку у сільськогосподарському виробництві району займає тваринництво?**

— Особлива вага тим, хто нині утримує та нарощує поголів'я великої рогатої худоби. Це — сільськогосподарські підприємства “Медобори” (226 голів), “Агрокомплекс” (410), “Дружба” (552), “Стегниківське” (490), “Райз Максимко” (332). Важливо, що у цих господарствах утримується 784 корови.

— **Як справедливо зазначено, завдяки директорам та зоотехнікам цих та інших сільськогосподарських підприємств велику рогату худобу до цього часу не занесено до Червоної книги України.**

— Можна сказати, так. Утримання її нині економічно затратне, цим займаються лише професіонали та патріоти. Найвища прибутковість господарства забезпечується за наявності 200 і більше дійних корів. Затрати на будівництво, придбання обладнання, техніки, телиць — великі, а прибутки — незначні. Тому керівники не хочуть займатися молочною тваринництвом.

— **У одному з останніх чисел “Подільського слова” ми згадували про дотаційну підтримку господарствам та індивідуальним власникам, які займаються вирощуванням ВРХ. Люди телефонують, цікавляться. Будь ласка, розкажіть детальніше про це.**

— Дотації передбачені Програмою розвитку агропромислового комплексу Тернопільського району на 2016-2020 роки, ухвалену сесією Тернопільської районної ради ще навесні. 3000 гривень отримують ті господарства та індивідуальні власники, які не менше року утримують корову, яка ідентифікована, куплена з 1 січня 2016 року за межами Тернопільського району, а також ті, що з 1 січня 2016 року виростили корову в індивідуальному господарстві й утримують її не менше року. За детальною інформацією можна звертатися до спеціалістів відділу агропромислового розвитку Тернопільської РДА (Тернопіль, вул. Кривоноса, 10. Телефон для довідок — 52-71-27).

— **Чи дійсно свинарство прибуткове?**

— Так, тому господарники охоче ним займаються. Найпотужніший виробник свинини на теренах Тернопільського району — ПАП “Агропродсервіс”, де утримують 72 560 свиней.

У краї також працює одне з найуспішніших у Західній Україні підприємство з виробництва м'яса птиці та яєць — птахофабрика “Тернопільська”. За рік підприємство виробляє 431 тону м'яса птиці та 157 мільйонів яєць.

— **Які реалії і перспективи розвитку садівництва у нашому районі?**

— Створено спеціалізовані господарства ПП “Олфес” (30 га) у селі Мишковичі, СФГ “Аванто” (38 га) у Баворові, ПП “Істра-тер” (10 га). Тут займаються вирощуванням яблук і слив. Насаджено малину у селі Настасів (21 га, ФГ “Малина К”. Це доводить, що Тернопільський район — перспективний щодо розвитку не лише великих, а й дрібних сільськогосподарських підприємств. Плануємо і надалі заохочувати аграріїв до засадження площ фруктовими деревами і ягідниками.

— **Дякую за розмову, Петре Васильовичу. Здоров'я вам та всім працівникам полів і ферм!**

Спілкувалася Галина ЮРСА.

## Із професійним святом, шановні аграрії!

**Шановні аграрії Тернопільського району, керівники та трудові колективи сільськогосподарських підприємств!**

День працівників сільського господарства, який традиційно відзначаємо у третю неділю листопада, — вінець хліборобського року. З нагоди цього свята висловлюємо вам сердечну подяку за нелегку працю, за щедрий цьогорічний ужинок. Саме ви докладаєте великих зусиль для розвитку аграрної галузі Тернопільського району, області, України. Саме ваш професіоналізм і наполегливість є визначальними чинниками економічного розвитку нашого регіону. Поступово, крок за кроком долаючи труднощі, ви повертаєте віру людей у силу землі, впроваджуєте нові сучасні технології, розвиваєте міжгалузеве партнерство, освоюєте кращі зразки передового досвіду, працюєте для добробуту хліборобських родин. Прийміть щирі вітання з Днем працівників сільського господарства. Зичимо міцного здоров'я, щастя, добробуту, благополуччя, щедрих врожаїв та нових здобутків!

**Андрій ГАЛАЙКО, голова Тернопільської районної ради.**  
**Олександр ПОХИЛИЙ, голова Тернопільської райдержадміністрації.**

### Шановні співробітники, колеги і партнери!

**Прийміть найщиріші вітання з нагоди Дня працівників сільського господарства України!**

Ваша праця в усі часи була і залишається нелегкою, надзвичайно важливою й потрібною для добробуту і благополуччя українського народу. Завдяки вашій наполегливості та вмілому господарюванню досягнення у сільському господарстві Тернопільщини щоразу стають вагомішими і кориснішими для громади краю.

У день професійного свята бажаю вам Божого благословення, прихильної долі, вагомих здобутків, оптимізму, невичерпної енергії та професійної удачі! Нехай ваше життя буде світлим і сонячним, а підґрунтям професійної діяльності стануть цілеспрямованість і енергійність у досягненні нових висот.

**Наталія та Юрій БЕРЕЗОВСЬКІ.**

### Хай нива колоситься врожаєм!

**Працівників ТОВ “Вікторія”, колег-аграріїв та пайовиків товариства — жителів сіл Байківці, Шляхтинці та Соборне** — вітаю з Днем працівників сільського господарства. Щедрим вам ужинок, запашного хліба на столі, достатку в родині, міцного здоров'я та добра.

**З повагою — генеральний директор ТОВ “Вікторія” Степан МАЦІБОРКА.**

**Щиро вітаємо директора ТОВ “Агрокомплекс” Григорія Пінязя та його колектив з Днем працівників сільського господарства.** Бажаємо здоров'я, трудових здобутків, добробуту у сім'ях. Це сільськогосподарське підприємство — меценат нашої школи. Зичимо їм залишатися такими і надалі. Адже добро завжди повертається сторицею до тих, хто його творить. Миру вам, погожі днини, наші добродії!

**З повагою — учні та педагоги Великоглибочецької ЗОШ І-ІІІ ст. ім. Ярослава Стецька.**

### Шановні трудівники ТОВ “Стегниківське”!

Прийміть найщиріші вітання з професійним святом та з нагоди завершення сільськогосподарського року. Бажаю вам і вашим родинам міцного здоров'я і благополуччя, щастя і добра, любові і достатку в домі, невичерпної наснаги і оптимізму. Нехай втілюються в життя всі ваші плани, задуми та сподівання, а земля буде щедрою на врожаї!

**З повагою — Оксана КАЛІЩУК, в.о. директор ТОВ “Стегниківське”.**

**Виконком Ігровицької сільської ради щиро вітає з Днем працівників сільського господарства ФГ “Ігровицьке” СГ ПОП “Золотий колос”.** Нехай у ваших оселях і родині, шановні хлібороби, одвічно панує достаток, благополуччя, християнська віра та любов. Міцного вам здоров'я! Хай ваша праця заколоситься щедрою нивою успіху!

### Вдячність за самовіддану працю

**Шановні працівники ТОВ “Дружба” і пайовики господарства — мешканці сіл Лозова та Курники!** Щиро вітаю вас із Днем працівників сільського господарства, який увінчує напружений, сповнений клопотами і тривогами хліборобський рік. Хай не знають втоми ваші руки, а серця повняться радістю! Дозвольте від щирого серця подякувати вам за самовіддану працю та наполегливість. Благополуччя вам і вашим родинам! Нехай нива щедро колоситься, успіхи примножуються, буде мир і спокій в Україні й кожній родині.

**З повагою — Наталія ЯНКЕВИЧ, директор ТОВ “Дружба”.**

### Миру і достатку!

Із Днем працівників сільського господарства від душі вітаю **працівників ПП “Агрофірма “Медобори”, жителів сіл Скомо-рохи, Прошова, Мишковичі, Смолянка та Теофілівка Тернопільського району.** Щиро зичу достатку вашим родинам, здоров'я, злагоди й здійснення добрих задумів. Хай сіється, родиться і жнеться, душа зліта на синіх крилах мрій, в країні рідній добре хай живеться — на многая літ!

**З повагою — Володимир КРУПНИЦЬКИЙ, директор ПП “Агрофірма “Медобори”, заслужений працівник сільського господарства України, депутат Тернопільської районної ради.**

### Добра та щастя хліборобським родинам!

**Працівників і пайовиків СПП “Мричко” та СФГ “Аванто”, жителів сіл Баворів і Застав'є** щиро вітаємо з Днем працівників сільського господарства. Нехай у ваших родині, шановні хлібороби, одвічно панує міцне здоров'я, достаток, благополуччя, християнська віра та любов.

**З повагою — Іван і Надія МРИЧКИ, с. Баворів Тернопільського району.**

### Хай щедро родить нива золота!

**Шановні працівники і пайовики фермерського господарства “Бучинський”, аграрії Тернопілля!**

Прийміть найщиріші вітання з нагоди Дня працівників сільського господарства. Бажаю всім успіхів у праці, енергії, здоров'я міцного, нехай кожному з вас щедро віддаче професійна нива! Тепла і затишку вашим родинам!

**Анатолій БУЧИНСЬКИЙ, директор фермерського господарства.**



## Повернути Крим Україні

Третій комітет Генеральної Асамблеї Організації Об'єднаних Націй (ООН) схвалив українську резолюцію щодо прав людини в окупованому Криму. Вперше в офіційних документах ООН Росію названо країною-окупантом, а Автономну Республіку Крим і Севастополь — тимчасово окупованою територією. Резолюція підтверджує територіальну цілісність України, невизнання анексії Криму, закликає Кремль надати безперешкодний доступ для моніторингу ситуації щодо прав людини на окупованому півострові. Крім цього, засуджується запровадження Росією в Криму її правової системи, що негативно впливає на ситуацію стосовно прав людини. Резолюція також засуджує примусове залучення, всупереч Женевським конвенціям, жителів Кримського півострова до служби в російському війську.

### Хто проти?

Документ підтримали 73 держави, 23 проголосували проти, 76 утрималися. Заступник міністра інформаційної політики України Еміне Джапарова на своїй сторінці у Facebook назвала країни, які голосували проти резолюції ООН про порушення прав людини в окупованому Криму. Це Ангола, Вірменія, Білорусь, Болівія, Бурунді, Венесуела, Камбоджа, Китай, Куба, Коморські острови, Північна Корея, Казахстан, Індія, Іран, Росія, Нікарагуа, Сербія, Південно-Африканська Республіка, Судан, Сирія, Еритрея та Зімбабве.

Делегація Білорусі в ООН намагалася заблокувати розгляд резолюції у третьому комітеті Генеральної Асамблеї ООН щодо прав людини, де, зокрема, розглядалася українська резолюція щодо Криму. Про це на своїй сторінці у Twitter повідомив заступник міністра закордонних справ України Сергій Кислиця. На щастя, більшість країн не підтримали таку ініціативу. Відверта антиукраїнська позиція білоруського представництва може призвести до перегляду відносин з офіційним Мінськом на міждержавному рівні, зазначив постійний представник України при ООН Володимир Емченко, передає "Укрінформ". З його слів, зважаючи на складну ситуацію в країні, враховуючи конфлікт і агресію з боку Росії, ми не можемо миритися з тим, що наші найближчі сусіди відверто виступають проти нас в ООН.

"Ми вдячні білоруській стороні за незалежний майданчик для переговорів у Мінську. Але незалежний майданчик має бути незалежним в усіх позиціях, а не заангажованим грою в один бік. Звертаємося до Білорусі з проханням аналогічним чином шанувати право нашої держави відстоювати власну незалежність і суверенітет", — заявила під час свого виступу в парламенті перший віце-спікер українського парламенту Ірина Герасченко.

Президент України Петро Порошенко назвав ухвалену резолюцію, яку планують затвердити на пленарному засіданні Генеральної Асамблеї ООН у грудні

цього року, справжньою перемогою справедливості. Глава українського Міністерства закордонних справ Павло Клімкін зазначив, що постійний правозахисний моніторинг ООН, який передбачає резолюція, — перший крок щодо деокупації Кримського півострова. Цей документ — важливий дипломатичний та політико-правовий механізм, за допомогою якого Україна зможе захистити права своїх громадян на території тимчасово окупованого півострова.

### Ситуацію в Криму прирівняли до війни

Водночас прокурор Міжнародного кримінального суду (МКС) Фату Бенсуда у своєму звіті щодо попереднього розслідування української справи прирівняв ситуацію на території Криму і Севастополя до міжнародного збройного конфлікту, по суті, — війни. В документі дії Кремля на півострові в березні 2014 року визнані окупацією. "Цей міжнародний збройний конфлікт почався не пізніше 26 лютого, коли Росія задіяла особовий склад власних збройних сил для здобуття контролю над частинами території України без згоди українського уряду", — сказано у звіті. МКС вирішив продовжити наступного року збір доказів причетності РФ до конфлікту в Криму та на Донбасі, інформують "Українські новини". Попереднє розслідування Міжнародного кримінального суду може призвести до початку реального судового процесу над керівництвом Російської Федерації.

"Поки що МКС залишив відкритим питання щодо того, хто саме несе відповідальність за ці злочини. Виявляє обережність і Фату Бенсуда, яка говорить про необхідність ширшого розслідування. Загалом цей звіт — велика і важлива перемога міжнародного права над Росією як злочинною державою. Це початок руху до серйозного міжнародного процесу над Кремлем і військовими злочинцями, які стоять на чолі РФ. Можна сказати, що міжнародне правосуддя рухається в

напрямку нового Нюрнберзького трибуналу", — сказав у коментарі ТСН.ua юрист-міжнародник Олександр Мережко.

Наразі журналісти країни-агресора відреагували на рішення прокурора Гаазького суду й одного з основних комітетів Генасамблеї ООН сухими новинними замітками. Здебільшого новину подають під заголовком "Прокурор МКС прирівняла приєднання Криму до збройного конфлікту". До слова, Володимир Путін одразу після рішення Гааги підписав розпорядження, згідно з яким Російська Федерація відмовляється бути учасником Римського статуту Міжнародного кримінального суду, інформує "Європейська правда". "Вихід Росії із Гаазького кримінального суду, на мою думку, — хороший сигнал того, що Путін та його оточення зрозуміли можливість піти під трибунал. Значить, не все так погано у світі", — прокоментував такі дії господаря Кремля на своїй сторінці у Facebook директор "Агентства моделювання ситуацій" Віталій Бала.

Резолюція комітету Генасамблеї ООН засвідчила адекватну реакцію світового співтовариства щодо брутального порушення прав людини в Криму та незаконної анексії півострова Росією. Проте це — лише політичне рішення, яке не здатне вирішити конфлікт у Криму. Успішність його реалізації залежить, насамперед, від активності українських політиків і дипломатів, які отримали правові важелі впливу в боротьбі з агресором.

"Запитання, відповідь на які сьогодні всіх цікавить: ухвалили резолюцію ООН, і що далі? Кінець війни, окупації? З Росією щось зроблять? На жаль, кінець війни й окупації зможуть покласти лише Збройні сили України. Що дає резолюція? Тепер, коли який-небудь Лавров нахабно висхідуватиметься, запитуючи "а где ваши доказательства?", ми скромно покажемо цю резолюцію. Звичайно, навіть у цьому разі російська пропаганда вигадатиме щось на кшталт "против этой бумаги выступило больше стран, чем за нее". Це буде типова російська напівправда, бо країни, які утрималися, не виступили проти, тому документ ухвалений. Але тепер ми нахабно посміхатимемося йому у вічі, пропонуючи: а покажіть нам який-небудь документ хоч якоїсь організації, а ще краще ООН, де заперечувалося б, що Росія — окупант і агресор? Такого немає. Отже, факт встановлено і задокументовано. Але чому це не повертає територію, запитайте в тих, хто розказував, що лише переговорами вирішуються наші конфлікти з Росією", — написав у себе на Facebook керівник фонду "Майдан закордонних справ" Богдан Яременко.

Андрій ОМЕЛЬНИЦЬКИЙ.

**Законопроект щодо статусу сільського старости готовий до остаточного голосування в парламенті.** 15 листопада 2016 року Комітет Верховної Ради з питань державного будівництва, регіональної політики та місцевого самоврядування рекомендував парламенту прийняти в другому читанні та в цілому проект Закону України № 4742 «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України (щодо статусу старости села, селища)». Цей законопроект більш чітко визначає статус старости шляхом визначення просторових меж його діяльності, кола повноважень, підстав та порядку дострокового припинення повноважень, гарантій діяльності тощо. У першому читанні законопроект було прийнято 8 вересня цього року.

**Індекси споживчих цін у жовтні 2016 року.** За даними Державної служби статистики України, індекс споживчих цін у Тернопільській області в жовтні 2016 року відносно вересня 2016 року становив 102,4%, в Україні — 102,8%, а з початку року в області, як і в державі загалом — 109,4%, без урахування тимчасово окупованої території Автономної Республіки Крим, м. Севастополя та частини зони проведення антитерористичної операції.

**Вчителі отримуватимуть на 50% більшу зарплату, ніж досі.** Вже наступного року на вчителів чекає новорічний сюрприз від Міністерства освіти і науки України. Не на 30%, а на 50% обіцяють збільшити їм зарплату. Про це заявила міністр освіти України Лілія Гриневич, повідомляє прес-служба МОН. "Зарплати зростуть вже з січня. Додамо, що обсяг субвенції на зарплату педпрацівників становитиме понад 52 млрд. грн., що на 10,2 млрд. грн. більше ніж було заплановано в проекті бюджету на 2017 рік", — розповіла головна освітянка країни. За її словами, збільшиться і розмір підвищених стипендій — до прожиткового мінімуму.

**Про зміни у складі сім'ї необхідно повідомляти органи соціального захисту.** У разі збільшення кількості зареєстрованих осіб у житловому приміщенні, на яке оформлена субсидія, громадяни зобов'язані інформувати про це органи соціального захисту населення. Після уточнення інформації відбувається перерахунок розміру житлової субсидії. У разі збільшення кількості зареєстрованих осіб, залежно від соціального статусу та доходів людини, що прописалася, субсидія на сім'ю може бути збільшена або зменшена.

**Безробітні також мають право на субсидію.** Громадянам, які перебувають на обліку в центрі зайнятості й отримують допомогу з безробіття, студентам денної форми навчання при оформленні субсидії враховують фактичний розмір доходу. А громадянам, які перебувають на обліку в центрі зайнятості, але не отримують допомоги з безробіття, — один прожитковий мінімум. Для тих, хто не перебуває на обліку в центрі зайнятості і свої доходи декларує як нульові, органи соціального захисту населення рахують два прожиткові мінімуми. Тимчасово переміщені особи теж мають право на отримання субсидії, оскільки не буде враховуватися у дохід грошова допомога, яку їм виплачує держава.

**Незаконно виставлені субсидіантам комунальні борги за жовтень будуть перераховані.** Постаціональні житлово-комунальні послуги повинні здійснити перерахунок платежів за жовтень у разі, якщо громадянам — одержувачам житлових субсидій надійшли платіжки із заборгованістю за тепло, газ чи електроенергію у разі використання цих енергоносіїв для опалення за минулий опалювальний період. До цього їх зобов'язує Постанова Кабінету Міністрів України, ухвалена Урядом 11 листопада 2016 року. Нею, зокрема, внесено зміни до діючих Постанов КМУ №534 та №409, якими уточнено порядок розрахунку та повернення до бюджету невикористаних сум субсидії для відшкодування витрат на оплату послуги з централізованого опалення (теплопостачання), послуг з газу- та електропостачання для індивідуального опалення, в частині не допущення нарахування та обліку будь-якої заборгованості на особовому рахунку одержувача субсидії після відповідного розрахунку за результатами опалювального періоду.

**Аномальні снігопади на Тернопільщині завдали збитків на суму 1 млн. 812 тис. гривень.** Про це повідомив голова обласної державної адміністрації Степан Барна під час чергового засідання оперативного штабу 16 листопада. «Ми прийняли рішення, що на вирішення проблем, яких завдала негода, буде спрямовано близько 2 млн. грн. з державного резерву. Крім того, будемо спрямовувати кошти з бюджетів громад та районів. А якщо фінансових ресурсів не вистачить, звертаємось з клопотанням до Кабінету Міністрів України», — констатував голова ОДА.

**Під час останньої сесії Підгороднянської сільської ради Тернопільського району,** яка відбулася 10 листопада, депутати прийняли рішення про підтримку своїх земляків-контрактників. Враховуючи необхідність цільової адресної підтримки, керуючись п. 1а ст. 27, 43 Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні», сільська рада вирішила надалі надавати військовослужбовцям с. Підгородне, які уклали договір на проходження військової служби за контрактом із ЗСУ, одноразову грошову допомогу, розмір якої становить 5 000 грн. на одну особу.

**Наступного тижня — третя річниця Революції Гідності.** 21 листопада на Тернопілі відзначатимуть День Гідності та Свободи. Детальний план заходів уже сформований. Про це повідомив начальник управління культури ОДА Григорій Шергей. Долучатися до святкувань просять жителів краю. Так, в обласній універсальній науковій бібліотеці відбудеться виставка літератури, присвячена подіям Євромайдану та Революції Гідності. Також будуть проведені зустрічі зі студентською молоддю. У краєзнавчому музеї будуть представлені різні артефакти з часу цих подій. В бібліотеці для молоді — виставка фотографій. У навчальних закладах планується проведення виховних годин. Цікаво, що 24-го листопада у Тернопілі має відбутися спільний концерт симфонічного оркестру Луганської філармонії і хору «Трембіта» зі Львова. Крім того, в районних областях проведуть пам'ятні вечори з нагоди цієї дати. Нагадаємо, що з 2014 року День Гідності та Свободи, 21 листопада, офіційно є державним святом. Відповідний указ підписав Президент України Петро Порошенко.

## Що встиг зробити новий обласний прокурор Тернопільщини за перших 100 днів на посаді?

Лілія КУЛЕНИЧ.

Минуло вже більше сотні днів, відколи на посаду прокурора Тернопільської області призначили В'ячеслава Перча. Які ж зміни відбулися в системі та з якими проблемами доводиться йому стикатися на новій посаді?



За словами В'ячеслава Орестовича, перше, що він зробив, ставши очільником прокуратури Тернопільщини, то це «розбудив» колектив. На думку В'ячеслава Перча, досі фактично не приділяли увагу зловживанням у земельній сфері. Є дуже багато випадків, коли землю використовують незаконно. Зокрема, є чимало недобросовісних аграріїв, які працюють поза правовим полем, тож такі випадки фіксують, справи направляють до суду заради встановлення справедливості.

— Під час приїзду до Тернополя Генпрокурор Луценко висловлював здивування, що на Тернопільщині не було порушено жодного провадження, яке б стосувалося розкрадання коштів під час ремонту доріг. Зараз це питання зрушилось з місця, — розповів обласний прокурор. — Було відкрито два кримінальні провадження. Виявлено фірми «прокладки», через які в одному випадку вивели більше мільйона гривень. Інша справа стосується виділення коштів облрадою на ремонт дороги державного значення на півночі області.

В'ячеслав Орестович зізнався,

що однією з найбільших проблем області є незаконна розробка надр, внаслідок чого місцеві бюджети недоотримують мільйони гривень податків та зборів. Втім і тут вже ведеться активна робота. Відтак, порушено 18 кримінальних проваджень стосовно нелегальних кар'єрів. Щодо незаконної вирубки лісів, то прокуратура проводить обшуки в лісгоспах, на пилорамах та у лісників, вилучає нелегальну деревину, техніку, фіктивні накладні, після чого ведеться масштабна робота щодо покарання тих, хто організовує нелегальний продаж деревини.

— У сфері охорони водних ресурсів ми активно співпрацюємо із громадськими організаціями, які регулярно виявляють факти браконьєрства на водоймах області. У цьому нам дуже допомагає Андрій Об'єщик — голова громадської організації «Скеля».

Однак прокуратура відкрита до співпраці з усіма незаангажованими громадськими активістами, — сказав прокурор Тернополля. — Також ми співпрацюємо з представниками «Автомайдану» та «Самооборони» на предмет виявлення незаконних дій певних осіб.

Тим часом, замовника вбивства кременецького активіста Віталія Ващенка досі не названо. В'ячеслав Орестович зауважив, що наразі є кілька версій, які відпрацьовують. А для цього потрібен час. Організатор вбивства названий, але він відмовився від надання показів, тож ім'я замовника невідоме. Але це поки.

Насамкінець очільник прокуратури Тернопільщини додав, що з його приходом значно збільшилася кількість спрямованих до суду кримінальних проваджень, в тому числі корупційних. Закрили й деякі судові справи, які тривали роками. На сьогодні розслідування актуальних кримінальних проваджень значно активізувалося. Серед позитивних зрушень — хороші показники відшкодування збитків, завданих державі.

— Мушу сказати, що до мене існувала своя специфіка керівництва роботою прокуратури. До оцінок я вдаватися не буду, але скажу, що станом на сьогодні повністю переформатовано роботу працівників прокуратури, — зауважив обласний прокурор. — Є певні зміни і в кадровій політиці. Особи, котрі не могли виконувати роботу, якої від них вимагали, перейшли на нижчі посади з меншим обсягом обов'язків.

• Стихія

## У Тернопільському районі деякі сільські голови розчищали снігові замети навіть уночі



Лілія КУЛЕНИЧ.

Багато сіл Тернопільського району й області досі потерпають від серйозних проблем, пов'язаних із блокуванням транспортного сполучення через сильні снігопади. Втім, тоді як керівники деяких сільських рад безпорадно розводять руками, інші беруть ситуацію у свої руки.

Так, за словами сільського голови Гаїв-Шевченківських Богдана Брича, у бюджеті села заздалегідь передбачили двадцять тисяч гривень для фінансування розчищення доріг і вулиць після хурделиці.

— Сільська рада була готова до таких подій, існувала домовленість із підприємцем Андрієм Водвудом про те, що він, у разі потреби, надасть техніку для розгортання заметів, за що йому велика подяка, — каже Богдан Брич. — Нині працюємо над розчищенням проїздів, адже снігу намело дуже багато.

Аби роботу виконали вчасно та якісно, Гаїв-Шевченківський сільський голова навіть уночі їздив із водієм грейдера, звільняючи село від наслідків стихії.

Під особистий контроль снігоочисні роботи взяв і сільський голова Підгородного Сергій Чапрак. Уже у вівторок зранку вулиці села були повністю розчищені, деякі навіть двічі.

— Роботу розпочали в неділю перед обідом. До пізньої ночі два трактори їздили селом, але оскільки снігопад не припинявся, вулиці замело знову. Тож у понеділок довелося «вбивати» техніку і їхати на вулиці вдруге. Роботу контролював особисто, бо, самі розумієте, в такій ситуації кожен господар хоче перехопити техніку, а мені треба було забезпечити, щоб розчистили вулиці села. Снігу намело по коліна, а подекуди й вище, тому люди не те що виїхати, вийти зі своїх дворів не могли. У понеділок роботу закінчили десь о третій годині ночі, — каже пан Сергій. — Щороку сільська рада закладає в бюджет немалу суму на благоустрій села, тож із коштами на боротьбу з наслідками стихії у нас не було труднощів. Проблема в ці дні виникла з технікою. Хоч подякувати мешканцю нашого села Миколі Михайловичу Мазуру, керівнику приватного підприємства, який перейнявся нашим складним становищем і надав дві одиниці техніки, бо власної, на відміну від міської ради, ми не маємо.

Тим часом у Тернопільському райавтодорі зауважують, що сьогодні найголовніше завдання — звільнити для проїзду дороги державного значення. Саме тому потужні снігоочисні машини доїхали далеко не до всіх сіл району.

16 листопада Держгеокадастр та Державне агентство з питань електронного урядування презентували черговий електронний сервіс у сфері земельних відносин — замовлення онлайн та автоматичний розподіл проектів землеустрою на експертів.

### Землеустрій у режимі онлайн

Відтепер подати документи на погодження проекту землеустрою можна в режимі онлайн через [e.land.gov.ua](http://e.land.gov.ua) протягом кількох хвилин. Сьогодні погодження відбувається за два візиту до державних органів, а запровадження цього сервісу дає можливість виключити перший візит та залишити лише необхідність отримати документи після погодження.

Утім, головне, що за рахунок автоматизації і «сліпого» розподілу документів на виконавця забезпечується прозорість, швидкість та ефективність процесу розгляду документів від заявника й ухвалення відповідного рішення. Такі нововведення заощадять час й унеможливлять будь-які корупційні ризики.

Погодження проекту землеустрою є однією з найважливі-

ших і водночас складних адміністративних послуг. Щорічно українці погоджують понад 500 тис. таких проектів. Завдяки запровадженню електронної послуги стартує принципово новий рівень якості обслуговування фізичних та юридичних осіб.

Прес-служба  
Держгеокадастру.

## Шановний роботодавцю!

Тернопільський міськрайонний центр зайнятості інформує вас про перебування на обліку в службі зайнятості 119 демобілізованих військовослужбовців-учасників АТО, які звернулися в центр зайнятості з метою пошуку роботи.

Фахівцями служби зайнятості надаються соціальні послуги та вживаються заходи щодо їх працевлаштування. Однак, внаслідок нашої недостатньої поінформованості щодо всіх наявних вакансій та необхідності термінового вирішення питання працевлаштування цієї категорії громадян, просимо вас розглянути можливість працевлаштування демобілізованих учасників АТО.

Звертаємо увагу, що згідно з Законом України № 1436-VIII «Про внесення зміни до статті 14 Закону України «Про зайнятості населення» щодо додаткових гарантій у сприянні працевлаштуванню учасників бойових дій, які брали безпосередню участь в антитерористичній операції, забезпеченні її проведення» та відповідно до статті 26 Закону України «Про зайнятості населення» роботодавцю, який працевлаштує на

нове робоче місце, за направленням Державної служби зайнятості, зазначених осіб, строком не менше ніж на два роки, щомісяця компенсуються фактичні витрати у розмірі єдиного внеску на загальнообов'язкове державне соціальне страхування. Також інформуємо про можливість підвищення конкурентоспроможності учасників АТО шляхом стажування безпосередньо на робочому місці в роботодавця за посередництва служби зайнятості.



Сподіваємося на співпрацю і взаєморозуміння.

Про прийняте вами рішення щодо можливого працевлаштування колишніх учасників АТО, просимо поінформувати міськрайонний центр зайнятості до 01.12.2016 року.

А. В. КУРИЛЯК,  
директор центру зайнятості.

## Надходження до фондів контролюються

Платники обласного центру та Тернопільського району за десять місяців поточного року сплатили на централізовані рахунки податкової інспекції 714,4 млн. грн. єдиного внеску, з яких — 633,1 млн. грн. внесли тернополяни та 81,3 млн. грн. — жителі району. Про це інформувала начальник відділу адміністрування єдиного внеску Сніжана Кравчук.

Фізичними особами-підприємцями забезпечено надходжень єдиного внеску на суму 69,6 млн. грн. (в т. ч. м. Тернопіль — 55,2 млн. грн. та Тернопільський район — 14,4 млн. грн.). «Спрощенці» поповнили фонди на 33,4 млн. грн., а це 48 % від загальної суми надходжень єдиного внеску від фізичних осіб-підприємців.

Також начальник відділу зазначила, що за десять місяців 2016 року до страховальників Тернопільської ОДПІ за несвоєчасну сплату єдиного внеску застосовано 3 440 рішень на загальну суму 2 млн. 953 тис. грн. фінансових санкцій та пені.

Крім того, винесено 790 рішень про застосування штрафних санкцій за неподання, несвоєчас-

не подання звітності з єдиного внеску на суму 145,2 тис. грн.

Страхові кошти, акумульовані на централізованих рахунках ОДПІ, автоматично перераховуються не пізніше наступного операційного дня після їх зарахування на централізовані рахунки Пенсійного фонду, фондів загальнообов'язкового державного соціального страхування та на рахунки Накопичувального пенсійного фонду.

Отримати консультації з питань сплати єдиного внеску можна у Центрі обслуговування платників Тернопільської ОДПІ за адресою: вул. Білецька, 1 або за телефоном 52-12-27.

Відділ організації роботи  
Тернопільської ОДПІ.

Колектив Мишковицької ЗОШ І-ІІІ ст. висловлює щирі співчуття сім'ї вчительки Мельник Марії Кіндратівни з приводу втрати близької та рідної їм людини.

## Сьогодні минає 9 днів, як покинув земний світ Богдан Іванович ПИНДУС

Народився пан Богдан 9 вересня 1944 р. у Настасові. Здобувши економічну освіту, всю трудову діяльність присвятив роботі на різних посадах у Густинському районному, Тернопільському міському фінвідділах, Тернопільському обласному фінансовому управлінні. Останні роки перед пенсією працював у податкових органах м. Львова.



Вийшовши на заслужений відпочинок, Богдан Іванович значну частину вільного часу присвятив краєзнавчим дослідженням. У загальноукраїнському масштабі Б. Пиндус відомий як член редакційної ради журналу «Тернопіль», член редколегії чотиритомного Тернопільського енциклопедичного словника, автор численних публікацій у щорічниках «Тернопілля» (1995-1999), «Львівщина-96» (єдиний від нашєї області) і газет «Вільне життя», «Свобода», «Русалка Дністрова», в яких розповів про життя і творчість Дарії Віконської, Осипа Вітошинського, Богдана Лепкого, Володислава Федоровича, Теодора і Михайла Вацків, Володимира Масляка, Омеляна Партицького, Володимира Кучера, Григорія Махіва та ін. Богдан Іванович першим дослідив зв'язки Михайла Грушевського та його сім'ї з Тернопільщиною, невідомі факти з життя Насті Лісовської (Роксолани); видав збірку віршів першого українця на посаді бурмістра Тернополя Володимира Лучаковського (Лучаківського), відшукав його могилу на Микулинецькому цвинтарі. Автор численних приповідок і прислів'їв, Б. Пиндус є одним із укладачів «Великодньої книжечки» (Тернопіль, 1995), член Національних спілок краєзнавців (1998) та журналістів (1999) України.

Покинувши рідне село у 1961-му, Богдан Іванович упродовж 55 років ніколи не забував про земляків, село Настасів, завжди цікавився новинами, допомагав коштами і порадами, а деякі статті публікував під псевдонімом Богдан Настасівський. Лебедино пісню Б. Пиндуса стала книга з історії рідного села «Настасів і настасівчани», над якою він працював від початку 1990-х рр., проте, на жаль, не дочекався виходу її у світ.

Висловлюю співчуття родичам покійного. Нехай милостивий Господь прийме душу раба Божого Богдана у місце вічного спочинку.

Ігор МИКОЛІВ, с. Настасів.

## Безпощадна негода відправляє “в нокаут” мешканців району

Лілія КУЛЕНИЧ.

Неждано-негадано на Тернопілля прийшла зима, заставши зненацька не лише людей, а й комунальників, котрі не встигають боротися з наслідками стихії. Нерозчищені тротуари, вулиці та дороги стали причиною масових звернень громадян у травмпункти та медзаклади.

Лікарі підтверджують факт сплеску травматизму, озвучуючи дані статистики. Так, лише за перші дні негоди кількість потерпілих, які звернулися за допомогою до медиків через падіння, переломи, розтягнення м'язів, отримання тріщин та забоїв сягнула майже трьох сотень. І це лише в обласному центрі.

— Щодо Тернопільського району, то тут ситуація не краща. Щодня маємо по 15-20 звернень, 50 відсотків з яких потерпілими є діти. Найчастіші травми – переломи кінцівок, ребер та забої груд-



ної клітки, — розповідає ортопед-травматолог Тернопільського районного територіального медичного об'єднання (ТРТМО) Руслан Секела. — Госпіталізують одиниці з них. Зазвичай, після надання медичної допомоги потерпілих відпускають додому. Винятками є пацієнти з переломами рук ніг та ребер.

Медики радять мешканцям району бути вкрай обережними на вулиці, а також виходячи з громадського транспорту.

— Аби унебезпечити себе від травм через слизькі дороги, варто, передусім носити зручне взуття без підборів на стійкій підшві, а головне — не поспішати, — додає пан Руслан. — Падати також потрібно вміти — не на спину, щоб не травмувати хребет, не на руки, а, згрупувавшись, на бік. Тоді отримані травми будуть мінімальними. Крім того, важливо подбати про міцність кісток — їсти сир, сметану, рибу та продукти, насичені кальцієм.

## Ваш сімейний лікар

**Баворівська дільнична лікарня з дільницею лікаря загальної практики сімейної медицини обслуговує мешканців шести сіл: Баворів, Застав'є, Смолянка, Скоморохи, Козівка, Прошова. Кількість населення дільниці становить 3075 чоловік, з яких 837 перебувають на диспансерному обліку.**

У медичному закладі діє стаціонар на 15 ліжок, денний стаціонар – 6 ліжок (4 дорослі, 2 дитячі), амбулаторно-поліклінічна служба. **Головний лікар — Іван Іванович Смух** — фахівець вищої кваліфікаційної категорії.

Амбулаторно-поліклінічна служба складається з двох дільниць: дільниця №1 охоплює села Баворів, Застав'є, Козівка, населення – 1540 чоловік.

**Лікар Юрій Михайлович Литвин** приймає щодня, крім неділі, з 8 до 15 год.

Понеділок, вівторок, четвер, п'ятниця, субота — в лікарні;

Середа — виїзний день у с. Козівка (ФАП).

До дільниці №2 належать села Баворів (вул. Шевченка), Смолянка, Скоморохи, Прошова; населення – 1535 чоловік. Прийом веде **лікар Віталій Анатолійович Дударенко**.

Графік прийому: з 8 до 15 год.

Понеділок — виїзний день у села Смолянка і Скоморохи (ФАП);

Вівторок, середа — прийом у лікарні;

Четвер — виїзний день у с. Прошова (ФАП);

П'ятниця, субота — амбулаторний прийом у лікарні.

Працює фізіотерапевтичний кабінет, кабінет онкопрофоглядів, лабораторія, де можна зробити біохімічний і загальний аналіз крові, загальний аналіз сечі, крові на цукор. Також приймає **лікар-стоматолог Неля Іванівна Максимчук**. Графік роботи – понеділок-п'ятниця з 10 до 15 год.

# Не дозволямо цукровому діабету зруйнувати своє життя!

**Ірина СМІЛЬСЬКА,**  
районний ендокринолог.

## Масштаби захворюваності на цукровий діабет

Швидко поширення цієї недуги у світі набуло характеру неінфекційної епідемії. Так, за прогнозами експертів ВООЗ, у 2025 році буде зареєстровано близько 380 мільйонів хворих. Однак уже в 2011 році їх кількість наблизилась до цього значення, сягнувши 366 мільйонів чоловік.

Останніми роками відзначається різке зростання поширеності і захворюваності на цукровий діабет, особливо в промислово розвинутих країнах, де від цієї хвороби страждає 5-6% населення. В Україні захворюваність на цю недугу, як і в інших країнах світу, теж щорічно зростає — нині налічується понад 1,2 мільйона хворих. Проте наведені дані не відображають реальних масштабів поширеності захворювання, оскільки на кожного зареєстрованого хворого припадає 2-3 таких, яким не встановлено діагноз, але це стосується переважно хворих на цукровий діабет 2 типу.

## Негативні наслідки й ускладнення

Ця хвороба відрізняється від усіх інших ендокринних хвороб частотою розвитку та тяжкістю перебігу ускладнень. І це, передусім, стосується патології серцево-судинної системи за наявності цукрового діабету, що є головною причиною інвалідності. Численними дослідженнями виявлено, що в загальній структурі летальності хворих на цукровий діабет смертність від серцево-судинних захворювань становить 75%. Так, ризик розвитку інфаркту міокарда, ішемічного інсульту у людей з цукровим діабетом вищий у 3-4 рази порівняно з аналогічними показ-



супроводжується ураженням, порушення роботи різних органів, особливо очей, нирок, нервів, серця і кровоносних судин.

## Фактори ризику й симптоми недуги

Цукровий діабет є двох типів. Перебіг 1-го характеризується абсолютним дефіцитом секреції інсуліну, а 2-го — нечутливістю організму до цього гормону, який виділяє підшлункова залоза хворого, і прихованим перебігом: підвищений рівень цукру впродовж тривалого періоду не спричиняє клінічних симптомів.

Типова картина початку цукрового діабету така: з'являється

**Всесвітній день діабету, який відзначають 14 листопада, встановлений Міжнародною діабетичною федерацією і Всесвітньою організацією охорони здоров'я в 1991 році, коли стало очевидним, що ріст захворюваності на цукровий діабет у всьому світі набуває загрозливих масштабів. Саме цього дня народився Фредерік Бантінг — один із двох першовідкривачів інсуліну. Другим був Чарльз Бест. У грудні 1921 року ці медики в лабораторії канадського університету в місті Торонто виділили інсулін із підшлункової залози телят, і після відповідного біохімічного очищення вже 23 січня 1922 року була зроблена перша ін'єкція хворій на цукровий діабет дитині.**

никами в осіб такого ж віку без порушень вуглеводного обміну.

Діабет є однією з основних причин сліпоти, ампутації ніг, хронічної ниркової недостатності. Прогресування макросудинних (інфаркти, інсульт, облітеруючі захворювання периферичних артерій) і мікросудинних (ретинопатія, нефропатія, нейропатія) ускладнень виводить цю недугу на 3-тє місце серед причин смертності після серцево-судинної та онкологічної патології. Високому рівню захворюваності сприяє багато чинників, зокрема неправильне харчування, стресові фактори, низький рівень фізичної активності, що призводять до порушень обмінних процесів в організмі, одним із яких є гіперглікемія — підвищений рівень цукру в крові, що

сильна спрага, яку важко втамувати (хворий може випити 4-5 літрів води на добу), часте рясне сечовипускання, схуднення, швидка втомлюваність, зниження працездатності, свербіж шкіри, погіршення зору (зниження гостроти, мерехтіння “мушок”), біль у м'язах. У дуже тяжких випадках у разі несвоєчасного встановлення діагнозу гострий початок може швидко прогресувати, призводячи до накопичення недоочищених продуктів обміну та діабетичної (кетозної) коми з втратою свідомості. При цьому вміст глюкози в крові сягає дуже високих показників, у сечі та у видихуваному повітрі виявляють ацетон.

Доведено, що надлишкова вага недостатня фізична активність, паління, зловживання алкоголем,

## Обережно: переохолодження!

Лілія КУЛЕНИЧ.

На Тернопільщині вже фіксують перші летальні випадки внаслідок переохолодження. Аби бути готовими до будь-яких ситуацій, мешканцям краю варто знати основні правила надання першої медичної допомоги у разі обмороження та загального охолодження організму.

Про те, які заходи є першочерговими, а які категорично неприпустимі, ми поспілкувалися із місцевими фахівцями бригади “швидкої допомоги”. Вони зазначають, що велике значення має ступінь обмороження, вік і наявність у потерпілого хвороб.

— Під час надання першої допомоги потрібно доправити постраждалого до найближчого теплового приміщення, зняти з нього взуття, верхній одяг, шарпетки й рукавиці, викликати “швидку допомогу” для здійснення кваліфікованих заходів із рятування постраждалого, — радять медики.

За словами лікарів, у разі першої стадії обмороження для відновлення кровообігу можна розтерти замерзлі частини тіла. Варто пам'ятати, що при всіх інших стадіях це може завдати шкоди, адже холод здатен спричинити значні пошкодження тканин. Тому краще створити всі умови для того, щоб потерпілий поступово відігрівся, й у нього зміг відновитися кровообіг. Можна також напоїти людину теплим чаєм, який допоможе підвищити загальну температуру.

— При обмороженні II-IV ступенів слід накласти на уражену поверхню теплоізолюючу пов'язку (шар марлі, потім вати, знову марлі, а зверху — клейонку або прогумовану тканину). Кінцівки зафіксуйте за допомогою підручних засобів (шматок дошки чи фанери, щільний картон). Для зігрівання можна використовувати ватники, куфайки, вовняну тканину тощо, — пояснюють лікарі “швидкої допомоги”. — Постраждалому дають теплу рідину, гарячу їжу, невелику кількість алкоголю, таблетку аспірину або анальгін, по 2 таблетки “Но-шпи” чи папаверину.

Фахівці не рекомендують у разі глибокого обмороження застосовувати олію чи жири й розтирати кінцівки спиртом. У будь-якому разі найкращим рішенням буде терміновий виклик лікаря.

**Щоб уникнути обморожень, потрібно правильно підготуватися до виходу на мороз.**

- Одяг повинен відповідати погоді. За мінусової температури потрібно одягатися, “як капуста”. Чим більше одягу на вас буде, тим тепліше, адже між шарами тканини утворюватимуться повітряні прошарки, які зберігають тепло.
- Взуття вибирайте на розмір більше. Це дасть можливість одягти додаткові шарпетки і створити навколо ноги повітряний прошарок.
- Не одягайте металеві прикраси. На морозі метал швидко охолоджує тіло.
- Не пийте алкогольні напої. Їх розпивання не тільки призведе до зайвої втрати тепла, а й погіршить концентрацію уваги. І тоді ви можете не помітити перші ознаки обмороження.
- Не паліть на вулиці. Куріння погіршує кровопостачання кінцівок.
- Добре харчуйтеся. Взимку організму потрібно більше енергії. Щоб її забезпечити, вживайте калорійну їжу.

високий артеріальний тиск та інші супутні захворювання мають негативний вплив на розвиток цукрового діабету 2 типу, однак є факторами ризику, що піддаються корекції за допомогою модифікації способу життя й призначення відповідної терапії.

## Головні напрямки лікування цукрового діабету

Основною метою лікування є відновлення й оптимізація контролю глікемії. Передусім це такі заходи: ведення здорового способу життя, збалансоване харчування, достатнє фізичне навантаження, підтримання на належному рівні маси тіла, відмова від паління.

З огляду на те, що хвороба вражає майже всі органи і системи організму, має хронічний перебіг, хворим необхідно глибоко усвідомити свій стан та щоденно контролювати виконання рекомендацій. Успіх у лікуванні хвороби залежить не тільки від лікаря, а й від пацієнта. Будь-яка лікарська порада та заходи приречені на невдачу, якщо немає необхідної та повної узгодженості дій медика і хворого.

Перевтома, перенапруження, психоемоційне перевантаження можуть шкідливо позначитися на стані здоров'я, призвести до зростання рівня цукру. Допоможуть фізичні вправи. В працюючих м'язах глюкоза засвоюється, при цьому її рівень у крові знижується, зменшується потреба в інсуліні чи таблетках, що знижують рівень цукру в крові. Крім того, фізичне навантаження сприяє зміцненню серцево-судинної системи нормалізації маси тіла. Є багато прикладів того, як на олімпійських змаганнях чемпіонський титул отримували спортсмени, хворі на цукровий діабет.

Дієта — важлива складова частина лікування діабету. Вона пе-

редбачає виключення із раціону вуглеводів, які швидко засвоюються, вживання достатньої кількості клітковини, жирів рослинного походження. Необхідний також 4-6 разовий режим харчування. Вітаміни і мікроелементи — вкрай необхідні щодня. Завдяки низькій калорійності, відсутності холестерину, високому вмісту вітаміну С незамінними у раціоні харчування хворого на діабет є фрукти і ягоди та страви з них.

До відкриття інсуліну дієтичне харчування було єдиним методом лікування цієї недуги. Воно і тепер є ефективним і абсолютно необхідним засобом. Зі свого раціону хворі повинні виключити продукти з високим вмістом цукру: торти, тістечка, морозиво, цукор, варення, повидло, джем, желе, шоколад, сироп і солодкі напої. Алкоголь має властивість сильно знижувати рівень глюкози і містить значну кількість калорій, тому лікарі не рекомендують хворим вживати його, а також енергетичні напої.

Головними завданнями лікування хворих на цукровий діабет є досягнення стійкої компенсації порушень обміну речовин, збереження працездатності, профілактика ускладнень, підтримання загального хорошего самопочуття, максимальне наближення способу життя хворого на діабет до нормального. Лікування пацієнтів має бути комплексним, довільним, включати систему заходів, які охоплюють різноманітні сфери повсякденного життя.

Кожен день приносить відкриття в галузі вивчення цукрового діабету, сотні вчених із різних країн шукають нові шляхи подолання цієї хвороби. Можливо, настане день, коли винайдуть ліки, що назавжди позбавлять людей від цього захворювання. Але до того часу треба не дозволити діабету зруйнувати своє життя.



## Козацькому роду нема переводу

**Казимир ЯРЕМА, директор Острівської ЗОШ I-III ст. у 1982-1994 рр., голова Тернопільського районного відділення товариства "Просвіта".**

Під такою назвою провели тематичний ранок в Острівській ЗОШ I-III ст. 28 жовтня, напередодні святкування 98-річчя проголошення Західно-Української Народної Республіки, на честь вшанування пам'яті борців за волю України всіх поколінь: козаків, січових стрільців, воїнів ОУН-УПА, Героїв Небесної сотні, воїнів АТО.

З метою здійснення патріотичного виховання в школі створено кіш "Козацька республіка" ім. Гетьмана Петра Сагайдачного. Учні початкових класів — козачата, 5-8 кл. — джури, 9-11 кл. — старші козаки. Загальношкільний кіш ділиться на курені. Кожний клас — окремий курінь. Кошовим отаманом козаки обрали учня 10-го класу Андрія Смакоуса. Живуть вони цікавим життям: проводять зібрання куренів і коша,

конкурси, вікторини, козацькі забави, ігри, змагання.

І цього разу збір "Козацької республіки" відкрив кошовий отаман Андрій Смакоус. Із програмою заходу й умовами змагань ознайомила організатор позакласної роботи школи Тетяна Григорівна Любачівська, яка готувала цей захід разом із вчителями початкових класів Оксаною Ігорівною Дацко, Галиною Євгенівною Кострибою, Наталією Богданівною Колясою, Марією Володимирівною Юрійчин.

**Наші козаченки — славні запорожці, Вірними шаблями очищали світ. Козацькому роду нема переводу, Прапор малиновий кличе у похід.**

Найурочистішим дійством була посвята першокласників у козачата. Вони разом із кошовим отаманом промовляли слова присяги про готовність служити Україні і захищати її. Директор

школи Оксана Казимирівна Кожушко привітала юних козачат із посвятою і вручила їм значки-медалі "Козачатко".

Шкільний хор "Джерельце" під керівництвом вчителя музики Наталі Володимирівни Савіцької виконав пісні "Лисоня", "Лента за лентою", "Я тебе ненавиджу, війна".

Курені козачат змагались із виконання пісні, строю, рапорту, речівки, гасла. Відбулися конкурс курінних отаманів, естафети з кільцями і м'ячами, змагання "Сильні духом", з перетягування канату та інші.

Знання з історії України перевірили під час вікторини, в якій брали участь усі присутні учні, а доповнювали й уточнювали їх відповіді ведучі дійства — старші козаки Богдан Антимис, Вадим Попович, Богдан Костриба.

Наприкінці заходу журі в складі директора школи і заступників Христини Миколаївни Гавковської та Ірини Петрівни Кобиль підсумували результати конкурсів. Переможці отримали грамоти.

Свято завершилося виконанням Гімну України.

## Почапинська школа виховує патріотів

У Почапинській ЗОШ I-III ст., окрім шкільного, активно виврує позакласне життя. Тут панує здорова конкуренція між педагогами. Значну частину позаурочної роботи виконують учителі предметів художньо-естетичного циклу.

У школі діє військово-патріотичний гурток "Джура", організовують тематичні вечори, пам'ятні лінійки, огляди-конкурси патріотичної пісні, прози, поезії, спортивні свята, приурочені до історичних подій, зустрічі з воїнами-афганцями та учасниками АТО, а також триває пошукова робота в рамках учнівської експедиції "Моя Батьківщина — Україна". Школярі займаються волонтерською допомогою, упорядкуванням пам'ятників і могил воїнів, спільно з наставниками організовують змагання з військово-прикладних видів спорту, беруть участь у районних та обласних заходах військово-патріотичного спрямування. В школі створена галерея Слави на честь загиблих воїнів АТО Андрія Капчура та Дмитра Заплітного та зал бойової Слави.

Одним із пріоритетів навчально-виховного процесу Почапинської ЗОШ є організація військово-патріотичного виховання молоді. Під час навчання учні отримують фундаментальні глибокі знання, які формують світогляд, національну самосвідомість, почуття громадянського обов'язку, гордості за Батьківщину. Цілеспрямована робота дає свої плоди. Учні школи є постійними переможцями районної спартакіади допризовної молоді та військово-спортивної гри "Джура".

Досягненням своїх вихованців учителі Почапинської ЗОШ дивують, як своїм, адже це — наслідки їхньої наполегливої праці з дітьми, які стабільно демонструють чудові результати у конкурсах районного та обласного рівнів.



Тематичний вечір, приурочений пам'яті Героїв Небесної сотні.

Учасники обласних змагань військово-патріотичної гри "Джура".



Прапор учням школи від воїнів АТО.

• День писемності

## Безмежна сила рідного слова

**Світлана ПРИШЛЯК, учитель української мови та літератури Великоберезовицької ЗОШ I-III ст.**

День української писемності та мови — свято, яке щороку відзначають в Україні 9 листопада. За православним календарем, цього дня вшановують пам'ять преподобного Нестора Літописця — послідовника творців слов'янської писемності Кирила і Мефодія.

Мова — найбільший скарб будь-якого народу. Тисячоліттями, віками, роками плекали її наші предки, передавали з покоління в покоління, вкладаючи душу і водночас формуючи її. Досвід людства упродовж тисячоліть переконливо доводить, що занепад мови — це зникнення нації. Якщо ж мова стає необхідною і нею спілкується, насамперед, національна еліта, сильною й високо-

розвинутою стає нація і держава.

Відзначали це свято й у Великоберезовицькій ЗОШ I-III ст. Між командами "Ерудити" (учні 6-А класу) та "Юні мовознавці" (6-Б) відбувся лінгвістичний двобій. Розпочався конкурс так званою візиткою команд, капітани презентували назви й девізи, учасники відповідали на запитання, відгадували лінгвістичні загадки, склали приказки про мову та слово, за допомогою пантоміми демонстрували фразеологізми, які потрібно було відгадати, читали скоромовки, демонструючи своє вміння швидко і виразно говорити рідною мовою. Справедливе журі уважно стежило за відповідями учасників і після останнього конкурсу нагородило команди грамотами. На завершення заходу учні й педагоги переглянули відеоролик про преподобного Нестора Літописця й творців слов'янської писемності Кирила і Мефодія. А гарний настрій і позитивні емоції залишились у пам'яті учнів.

Учитель української мови та літератури Світлана Пришляк з учасниками команд "Ерудити" і "Юні мовознавці".



## Михайла Вербицького увіковічили в бронзі

**Галина ЮРСА — ТРР "Джерело". Фото автора.**

Минулої п'ятниці на фасаді Тернопільської музичної школи №2 відкрито меморіальну дошку автору музики Гімну України Михайлу Вербицькому.

Ескіз створив директор цієї школи, заслужений діяч мистецтв України Василь Кочій. Задум у граніті та бронзі втілює заслужений художник України Роман Вільгушинський. Особливо піднесено звучав цього дня Державний Гімн України з уст вихованців Тернопільської музичної школи №2. Духовні твори отця Михайла виконали студенти Вищої духовної семі-

нарії ім. Патріарха Йосифа Сліпого. Слово про М. Вербицького мовив викладач цього закладу о. Віталій Козак.



На відкриття прибув зі Львова праправнук автора гімну Андрій Вербицький.

який поділився спогадами про славного предка, котрі передавали у родині з покоління в покоління, про переслідування українських патріотів. Шановний гість пообіцяв приїхати навесні до Тернополя й привезти виставку раритетних речей родини Вербицьких і копії історичних документів, які відображають життя його діда Михайла. На відкритті виступили представники влади та творчої еліти міста. Гарним завершенням урочистостей став концерт, на якому прозвучали твори Михайла Вербицького у виконанні учнів Тернопільської музичної школи №2, яка носить його ім'я.

## Виконавець відомої пісні "Хлопці, будем жити" став заслуженим артистом України

**Лілія КУЛЕНИЧ.**

Президент України Петро Порошенко днями підписав Указ "Про відзначення державними нагородами України з нагоди Всеукраїнського дня працівників культури та майстрів народного мистецтва". Почесні звання отримали четверо тернополян.

Серед них звання "Заслужений артист України" присвоєно відомому естрадному виконавцю, керівникові народної аматорської музичної студії "Музична скриня" Тернопільського районного будинку культури **Василію Хлисту**. Таке ж звання отримав артист академічного ансамблю народної музики "Візерунок" установи Тернопільської обласної ради "Тернопільська обласна філармонія" **Василь Яков'як**.

Крім того, художній керівник і диригент комунальної установи Тернопільської міської ради "Муниципальний Галицький камерний оркестр" **Василь Феленчак** став народним артистом України.

А звання "Заслужений працівник культури України" удостоєний викладач, завідувач відділення комунальної установи Тернопільської обласної ради "Теребовлянське вище училище культури" **Петро Майовський**.



# “Як парость виноградної лози, плекайте мову” (М. Рильський)

**О. В. БОДНАРЧУК-КУРИК,**  
класний керівник 2 класу  
Соборненської ЗОШ І-ІІ ст.

Цьогоріч тиждень початкових класів присвятили українській писемності та мові з метою виховання в учнів любові до рідної мови, національної гідності, поваги до скарбів українського народу. В рамках тижня вчителі початкових класів Ганна Бронеславівна Ожга, Віта Кіндратівна Кузьмяк, Оксана Володимирівна Боднарчук-Курик, Леся Михайлівна Манза провели тематичну лінійку, продемонстрували вихованцям відеопрезентації “Цікаві факти про українську мову”, “Любіть українську мову”. Учні декламували вірші про рідну мову. Пізнавальним було символічне відкриття скрині народної творчості: школярі розповідали прислів'я, скоромовки, мирилки, лічилки, залички, виконували українські дитячі народні пісні.



## Там, де живе рідна мова, живе український народ



**Прийма Н.М., директор Великогаївської  
центральної сільської бібліотеки.**

**Мова рідна! Ти є вічність. Ти є правда, добро і краса народу нашого. Тож такою і будь вічно, мово рідна! А з тобою будемо вічними і ми, діти твої, на розкішних і безкінечних берегах твоїх.**

Українська мова й писемність — це здобуток культури і духовної діяльності українського народу. В ній і мудрість віків, і пам'ять народу, і щирість душі.

Наша мова є рідною майже для 50 мільйонів чоловіків.

9 листопада в Україні відзначають День української писемності та мови. У 1997 році Президент України на підтримку ініціативи громадських організацій та з урахуванням важливої ролі української мови в консолідації українського суспільства видав Указ № 1241/97 “Про День української писемності та мови”. В ньому зазначено: “Установити в Україні День української писемності та мови, який відзначати щорічно 9 листопада в день вшанування пам'яті Преподобного Нестора-Літописця”

Мова — це неоціненний божественний дар, який дано людині. Вона супроводжує нас від народження і до смерті. У щоденній практиці спілкування не обійтися без мови. І навіть коли ми думаємо, в пам'яті відтворюємо відомі нам слова і фрази. Власні думки формуємо і передаємо за допомогою мови. Світ пізнаємо через мову, бо в ній накопичено життєвий досвід попередніх поколінь. Через мову ми впливаємо на емоції та почуття людей, формуємо їхні естетичні смаки. За милозвучністю наша мова визнана другою (після італійської) серед європейських мов.

Ми живемо на чудовій, багатій, мальовничій землі — на нашій славній Україні. Тут жили наші прадіди, діди, тут живуть наші батьки, тут коріння роду українського, що сягає сивої давнини. І негоже, просто соромно бути поганями нащадками таких великих і славних батьків.

*Привіт, солдате, ти мене не знаєш,  
Я просто дівчина, живу собі, як всі.  
В моєму місті тихо, не стріляють,  
Але війна торкнулася душі.*

Юля, 11 років  
Одеська область.

Чи багатьох “війна торкнулася душі” так, як цієї юної школярки з Одещини? На жаль, значна частина співвітчизників живуть повсякденним життям, переймаються своїми проблемами, веселяться, розважаються, а за подіями на Донбасі спостерігають як за “реаліті-шоу”.

Ми повинні усвідомлювати, що йде війна, і чужий біль та втрати потрібно сприймати, як свої. Звичайно, важко це усвідомлювати, якщо людина не бачить і не чує війни, і не кожному боляче від цього.

Наші захисники перебувають на передовій нашого майбутнього і це заперука вільного життя кожного українця і держави загалом. Війна триватиме не вічно, а спогади їх тимчасового перебування там, де вони ризикували життям, стануть золотим запасом їхньої душі. Їм не соромно буде дивитись в очі дітям, рідним, друзям.

А тому, щоб воїни не почувалися покинутими, їм потрібна допомога. І не треба критикувати державу чи на неї покладатися — потрібно діяти! У цьому вся сутність волонтерства.

Пізня осінь — вологе повітря наскрізь просякнуте її пахощами. Незважаючи на негодду — думки оптимістично-світлі.

Ми хочемо бути досконалими і боїмося сказати собі, що ми не є такими. Ми вважаємо, що недосконалість — це назавжди. І досконалість не назавжди. І поки ми живі, все можемо виправити.

**Допомагайте українській армії!**

Олег Стефанішин, учасник АТО  
с. Лозова



## Юна художниця

Учениця 11 класу Баворівської ЗОШ І-ІІІ ступенів **Оксана Гевко** — щорічний переможець і призер районних та обласних предметних олімпіад, конкурсів. Цьогоріч роботи учениці були відзначені на районному конкурсі патріотичної пісні, прози, поезії й творів образотворчого мистецтва “Свята Покрова”, присвяченому 100-річчю бою під Лисоною (I та II місця у номінації “Образотворче мистецтво”).

Оксана є головою учнівського комітету школи, у вільний час любить писати вірші, читати, відвідувати Тернопільський драматичний театр ім. Т. Шевченка. Особливо їй подобаються екскурсії, які організовують педагоги. Нещодавно школярі Баворівської школи побували у Рівненському зоопарку, Львові, Чернівцях, подорожували Львівськими замками, милувалися красою Карпат.



**9 листопада 2016 р. у Баворівській ЗОШ І-ІІІ ст. відбулася виставка малюнків Оксани Гевко.**

## Наймолодші жителі Байковецької громади цього тижня фізкультурили

За ініціативи центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді на виконання заходів з питань забезпечення прав дітей цього тижня малюки фізкультурили із чемпіонкою світу з пауерліфтингу **Лілією Проць**. Весело, щиро та яскраво! Будьмо здоровими, зростаємо сильними, українці!  
**Дякуємо за теплий прийом у Дубівцях!**



# Тернопільському району 50 років

1966-2016

**ЗАПРОШУЄМО:**

**6 грудня**  
ПК «БЕРЕЗІЛЬ»  
звіт Тернопільського району  
“Солдати України”

**8 грудня**  
ДРАМАТЕАТР ім. Т. Г. ШЕВЧЕНКА  
святкування до 50-річчя Тернопільського району  
“Благодатна земля благородних людей”



## ПОНЕДІЛОК 21 листопада

**ПЕРШИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ**  
06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00, 01.30, 05.00 Новини  
06.10, 06.45, 08.10 Спорт  
06.15, 08.15 AgroЕра  
06.25, 07.05, 08.25 Смакота  
06.35 Ера будівництва  
07.15 Ранок  
08.35 Паспортний сервіс  
08.45, 00.20 Телемагазин  
09.00 Д/ф „Кенгір. 40 днів свободи“  
10.35 Д/ф „Богдан Гаврилишин. Місія - свобода“  
11.30 Документальний альманах „Свобода. Гідність. Братерство“  
13.15 Казки Лірника Сашка  
**13.25 М/с „Мандрівники в часі“**  
13.50 Суспільний університет  
14.30 Д/ф „Українська Распосдія“  
15.30 Дитячий пісенний конкурс Євробачення-2016 (Мальта)  
18.00 Вікно в Америку  
18.25, 01.20 Новини. Світ  
19.00, 01.45 Новини. Культура  
19.30 Про головне  
20.00 Перша шпальта  
20.30 Вересень  
21.30, 05.25 Новини. Спорт  
**21.50 Т/с „Епоха честі“**  
23.00 Підсумки  
23.20 На слуху  
23.50 Від першої особи  
02.00 Д/с „Увесь цей джаз“  
**03.00 Т/с „Час збирати каміння“**  
04.05 Чоловічий клуб. Спорт  
05.40 Класики світової літератури

**1+1**

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН  
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 „Сніданок з 1+1“

09.30 „Чотири весілля - 4“  
10.50, 12.20 „Міняю жінку - 4“  
14.10 „Сліпа“  
14.45 „Мольфар“  
15.45 „Сімейні мелодрами - 6“  
**17.15 Т/с „Уламки щастя - 2“**  
20.30 „Секретні матеріали“  
**21.00 Т/с „Кохана вчителька“**  
22.00 „Речдок“  
**23.35, 03.35 Т/с „Теорія брехні“**  
**01.25 Т/с „Коли чоловік любить жінку“**  
05.30 „Служба розшуку дітей“

**ІНТЕР**

06.20, 11.10, 12.25, 14.40 „Слідство вели... з Леонідом Каневським“  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини

07.15, 08.10 „Ранок з ІНТЕРом“  
**09.20 Х/ф „Бідна Ліз“**  
14.00 „Речдок“  
15.20 „Жди мене“  
18.00, 19.00 „Стосується кожного“  
20.00, 05.25 „Подобриці“  
**21.00 Т/с „Мереживо долі“ Прем'єра**  
**22.50 Т/с „Червона королева“**  
**02.10 Х/ф „Іван Франко“**  
**03.45 Х/ф „Запорожець за Дунаєм“**

**ICTV**

05.50 Служба розшуку дітей  
05.55, 19.20 Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм  
06.45 Факти тижня  
08.45 Факти. Ранок  
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки з Костянтином Стогнієм  
**10.15 Х/ф „Мисливці на гангстерів“**  
12.35, 13.20 Зірки YouTube  
12.45, 15.45 Факти. День  
**13.50 Х/ф „Втеча з Лос-Анджелеса“**  
**16.15 Х/ф „Глобальне вторгнення. Битва за Лос-Анджелес“**  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Острів небадужих.  
Документальний фільм  
**21.25 Т/с „Поганий хороший коп“**  
22.25 Свобода слова  
**00.30 Т/с „Лас-Вегас“**  
**02.10 Т/с „Перетинаючи межу“**  
03.45, 04.55 Провокатор  
04.35 Факти

**СТБ**

07.05, 16.00 „Все буде добре!“  
09.05 „Все буде смачно!“  
10.05, 18.30 „За живе!“  
**11.35 Х/ф „Мандрівка у закоханість“**  
13.40 „Битва екстрасенсів 16“  
18.00, 22.00 „Вікна-Новини“  
20.00, 22.35 „Хата на тата“  
00.00 „Один за всіх“  
01.30 „Слідство ведуть екстрасенси“

**НОВИЙ КАНАЛ**

03.00 Зона ночі  
05.00, 18.00 Абзац  
05.55, 07.45 Kids Time  
**05.57 М/с „Губка Боб“**  
**06.50 М/с „Історія Тома і Джеррі“**  
**07.47 М/ф „Роги та копита“**  
**09.20 Х/ф „Годзилла“**  
**11.55 Х/ф „Людина-павук 3: Ворог у тіні“**  
**14.25 Т/с „Не родись вродлива“**  
19.00 Ревізор  
22.10 Страсті за ревізором  
**01.00 Х/ф „Дівчина мого найкращого друга“**  
02.55 Служба розшуку дітей

**ТРК „УКРАЇНА“**

06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Україною  
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 01.30 Події  
09.15, 03.30 Зірковий шлях  
10.50, 04.20 Реальна містика  
**11.50 Х/ф „Рідна людина“**  
**13.40, 15.30 Т/с „Другий подих“**  
**18.00 Т/с „Співачка і доля“**  
19.45, 02.20 „Говорить Україна“  
**21.00 Х/ф „Справжній дід“**  
23.00 Події дня  
**23.30 Х/ф „Потрійний форсаж Токійський дрейф“**  
05.10 Агенти справедливості

## ВІВТОРОК 22 листопада

**ПЕРШИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ**  
06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00, 01.30, 05.00 Новини  
06.10, 06.45, 08.10 Спорт  
06.15, 08.15 Ера бізнесу  
06.20, 08.20 AgroЕра  
06.30, 07.05, 08.30 Смакота  
07.15 Ранок  
08.35 Паспорт.Уа  
09.00, 05.45 Вічне  
**09.10 Т/с „Травма“**  
09.50, 04.35 Уряд на зв'язку з громадянами  
10.25, 19.30 Про головне  
10.55 Чоловічий клуб. Спорт  
11.25 Війна і мир  
12.05 Вікно в Америку  
12.30 Вересень  
13.15 Казки Лірника Сашка  
**13.25 М/с „Мандрівники в часі“**  
13.50 Суспільний університет  
14.25 Подорожні  
15.40 Д/ф „В.Симоненко. Тиша і грім“  
16.10 Д/с „Клуб пригод“  
17.20 Увесь цей джаз  
18.25, 01.20 Новини. Світ  
18.25, 01.20 Новини. Світ  
19.00, 01.45 Новини. Культура  
19.00, 01.45 Новини. Культура  
19.20 Візитівка Полтавщини  
20.00 Утеодін з Майклом Шуром  
20.30 Наші гроші  
21.30, 05.25 Новини. Спорт  
**21.50 Т/с „Епоха честі“**  
23.00 Підсумки  
23.20 Золотий гусак  
23.50 На слуху  
02.00 Д/с „Увесь цей джаз“  
**03.00 Т/с „Час збирати каміння“**  
04.00 Д/ф „Київська старовина. Світ мистецтва. Модель світу братів Тобілевичів“

**1+1**

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН  
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 „Сніданок з 1+1“

09.30 „Чотири весілля - 5“  
10.50, 12.20 „Міняю жінку - 5“  
14.10 „Сліпа“  
14.45 „Мольфар“  
15.45 „Сімейні мелодрами - 6“  
**17.15 Т/с „Уламки щастя - 2“**  
20.30 „Секретні матеріали“  
**21.00 Т/с „Кохана вчителька“**  
22.00 „Поверніть мені красу 2“  
**23.35, 03.30 Т/с „Теорія брехні - 2“**  
**01.25 Х/ф „Ед Вуд“**  
05.30 „Служба розшуку дітей“

**ІНТЕР**

06.10, 11.10, 12.25 „Слідство вели... з Леонідом Каневським“  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини

07.15, 08.10 „Ранок з ІНТЕРом“  
**09.20, 21.00 Т/с „Мереживо долі“**  
14.00 „Речдок“  
14.40 „Судові справи“  
15.45 „Сімейний суд“  
16.40 „Давай одружимося“  
18.00, 19.00 „Стосується кожного“  
20.00, 05.25 „Подобриці“  
**22.50 Т/с „Червона королева“**  
**02.10 Х/ф „Вавилон ХХ“**  
**03.45 Х/ф „Іван Франко“**

**ICTV**

05.30 Громадянська оборона  
06.30 Ранок у великому місті  
08.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм  
**10.05 Т/с „Кримінолог“**  
**12.00, 13.20 Х/ф „Анаконда“**  
12.45, 15.45 Факти. День  
**14.25 Т/с „Віддлі 44“**  
**15.25, 16.20 Т/с „Поганий хороший коп“**  
**16.45 Т/с „Кримінолог“**  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Секретний фронт  
**21.25 Т/с „Поганий хороший коп“**  
**22.25 Х/ф „Анаконда-2. Половнання за проклятою орхидеєю“**  
**00.20 Т/с „Лас-Вегас“**  
**02.00 Т/с „Перетинаючи межу“**  
**01.55 Т/с „Перетинаючи межу“**  
04.15 Студія Вашингтон  
04.20 Факти  
04.45 Провокатор

**СТБ**

07.05, 16.00 „Все буде добре!“  
09.05 „Все буде смачно!“  
10.05, 18.30 „За живе!“  
11.05 „МастерШеф. Діти“  
11.20 „МастерШеф. Діти“  
18.00, 22.00 „Вікна-Новини“  
20.00, 22.45 „МастерШеф - 6“  
23.30 „Давай поговоримо про секс 2“  
01.25 „Слідство ведуть екстрасенси“

**НОВИЙ КАНАЛ**

03.00, 01.50 Зона ночі  
04.40 Дорослі як діти  
05.55, 18.00 Абзац  
06.50, 08.10 Kids Time  
**06.52 М/с „Історія Тома і Джеррі“**  
**08.12 Т/с „Спецотряд Кобра“**  
**10.05 Т/с „Моя прекрасна нянька“**  
**14.25 Т/с „Не родись вродлива“**  
19.00 Аферисти в мережах  
21.00 Київ вьднь та вночі  
22.00 Зірки під гіпнозом

**ТРК „УКРАЇНА“**

06.00, 13.20, 15.30, 05.10 Агенти справедливості  
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 01.20 Події  
07.15, 08.15 Ранок з Україною  
09.15, 03.50 Зірковий шлях  
11.20, 04.20 Реальна містика  
**16.00 Т/с „Не йди“**  
**18.00 Т/с „Співачка і доля“**  
19.45 „Говорить Україна“  
**21.00 Х/ф „Фото на документи“**  
**23.30 Т/с „CSI. Місце злочину“**  
**02.10 Х/ф „Потрійний форсаж: Токійський дрейф“**

## СЕРЕДА 23 листопада

**ПЕРШИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ**  
06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00, 01.30, 05.00 Новини  
06.10, 06.45, 08.10 Спорт  
06.15, 08.15 AgroЕра  
06.25, 07.05, 08.25 Смакота  
06.35 Ера будівництва  
07.15 Ранок  
08.35 Паспорт.Уа  
09.00, 05.45 Вічне  
**09.10 Т/с „Травма“**  
09.55 Наші гроші  
10.25, 19.30 Про головне  
11.00 Засідання Кабінету Міністрів України  
13.15 Казки Лірника Сашка  
13.25 Хто в домі хаазян?  
13.50 Суспільний університет  
14.25 Світло  
15.25 Гра долі  
15.55 Мистецькі історії  
16.10 Д/с „Клуб пригод“  
17.20 Увесь цей джаз  
18.25, 01.20 Новини. Світ  
19.00, 01.45 Новини. Культура  
19.20 Візитівка Карпат  
20.00 Д/ф „Дихай глибше“  
20.30 Слідство. Інфо  
21.30, 05.25 Новини. Спорт  
**21.50 Т/с „Епоха честі“**  
22.40 Мегалот  
23.00 Підсумки  
23.20 Золотий гусак  
23.50 На слуху  
02.00 Д/с „Увесь цей джаз“  
**03.00 Т/с „Час збирати каміння“**  
04.10 Д/ф „Герой не нашого часу. Юрій Мажуга“

**1+1**

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 00.30, 03.20 ТСН  
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 „Сніданок з 1+1“

09.30 „Чотири весілля - 5“  
10.50, 12.20 „Міняю жінку - 5“  
14.10 „Сліпа“  
14.45 „Мольфар“  
15.45 „Сімейні мелодрами - 6“  
**17.15 Т/с „Уламки щастя - 2“**  
20.30 „Секретні матеріали“  
**21.00 Т/с „Кохана вчителька“**  
22.00 „Світ навіворіт - 8“  
**23.35, 03.30 Т/с „Теорія брехні - 2“**  
**01.25 Т/с „Коли чоловік любить жінку“**  
05.30 „Служба розшуку дітей“

**ІНТЕР**

06.10, 11.15, 12.25 „Слідство вели... з Леонідом Каневським“  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини

07.15, 08.10 „Ранок з ІНТЕРом“  
**09.20, 21.00 Т/с „Мереживо долі“**  
14.00 „Речдок“  
14.40 „Судові справи“  
15.45 „Сімейний суд“  
16.40 „Давай одружимося“  
18.00, 19.00 „Стосується кожного“  
20.00, 05.25 „Подобриці“  
**22.50 Т/с „Червона королева“**  
**02.10 Х/ф „Вишлявниця в сутінках“**  
**03.45 Х/ф „Вавилон ХХ“**

**ICTV**

05.30 Громадянська оборона  
06.30 Ранок у великому місті  
08.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм  
**10.05 Т/с „Кримінолог“**  
**12.00, 13.20 Х/ф „Анаконда“**  
12.45, 15.45 Факти. День  
**14.25 Т/с „Віддлі 44“**  
**15.25, 16.20 Т/с „Поганий хороший коп“**  
**16.45 Т/с „Кримінолог“**  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Секретний фронт  
**21.25 Т/с „Поганий хороший коп“**  
**22.25 Х/ф „Анаконда-2. Половнання за проклятою орхидеєю“**  
**00.20 Т/с „Лас-Вегас“**  
**02.00 Т/с „Перетинаючи межу“**  
04.20 Студія Вашингтон  
04.25 Факти  
04.45 Провокатор

**СТБ**

06.55, 16.00 „Все буде добре!“  
08.55 „Все буде смачно!“  
09.50, 18.30 „За живе!“  
11.05 „МастерШеф. Діти“  
11.20 „МастерШеф. Діти“  
18.00, 22.45 „Зважені та шасливі - 6“  
00.00 „Один за всіх“  
01.10 „Слідство ведуть екстрасенси“

**НОВИЙ КАНАЛ**

03.00, 01.55 Зона ночі  
03.10 Дорослі як діти  
**04.05 Х/ф „Хранитель“**  
05.55, 18.00 Абзац  
06.50, 08.10 Kids Time  
**06.52 М/с „Історія Тома і Джеррі“**  
**08.12 Т/с „Спецотряд Кобра“**  
**10.05 Т/с „Моя прекрасна нянька“**  
**14.25 Т/с „Не родись вродлива“**  
19.00 Зірки під гіпнозом  
21.00 Київ вьднь та вночі  
22.00 Хто зверху? - 4  
00.00 Вар'яти  
01.50 Служба розшуку дітей

**ТРК „УКРАЇНА“**

06.00, 13.20, 15.30, 05.10 Агенти справедливості  
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 02.50 Події  
07.15, 08.15 Ранок з Україною  
09.15, 03.40 Зірковий шлях  
11.20, 04.20 Реальна містика  
**16.00 Т/с „Не йди“**  
**18.00 Т/с „Співачка і доля“**  
19.45 „Говорить Україна“  
21.30 Футбол. Ліга Чемпіонів УЄФА  
„Наполи“ - „Динамо“  
23.50 Події дня  
**00.10 Т/с „CSI. Місце злочину“**

## ЧЕТВЕР 24 листопада

**ПЕРШИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ**  
06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00, 01.30, 05.00 Новини  
06.10, 06.45, 08.10 Спорт  
06.15, 08.15 Ера бізнесу  
06.20, 08.20 AgroЕра  
06.30, 07.05, 08.30 Смакота  
07.15 Ранок  
08.35 Паспорт.Уа  
09.00, 05.45 Вічне  
**09.10 Т/с „Травма“**  
09.55 План на завтра“ з А. Рінгіс  
10.25, 19.30 Про головне  
11.00 Чоловічий клуб  
11.35 Розсекречена історія  
12.30 Слідство. Інфо  
13.15 Казки Лірника Сашка  
13.25 Як це?  
13.50 Суспільний університет  
14.25 Надвечір'я. Долі  
15.40 Театральні сезони  
16.10 Д/с „Клуб пригод“  
17.20 Церемонія нагородження переможців Міжнародного конкурсу „ADAMI MEDIA ПРИЗ-2016“  
18.25, 01.20 Новини. Світ  
19.00, 01.45 Новини. Культура  
19.20 Візитівка Карпат  
20.00 Prime time з М. Гонгадзе  
20.30 „Схеми“ з Н. Седлецькою  
21.30, 05.25 Новини. Спорт  
**21.50 Т/с „Епоха честі“**  
23.00 Підсумки  
23.20 Золотий гусак  
23.50 На слуху  
02.00 Д/с „Увесь цей джаз“  
**03.00 Т/с „Час збирати каміння“**  
04.10 Д/ф „Геній в обставинах“

**1+1**

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 00.30, 03.20 ТСН  
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 „Сніданок з 1+1“

09.30 „Чотири весілля - 5“  
10.50, 12.20 „Міняю жінку - 5“  
14.10 „Сліпа“  
14.45, 02.35 „Мольфар“  
15.45 „Сімейні мелодрами - 6“  
**17.15 Т/с „Уламки щастя - 2“**  
20.30 „Секретні матеріали“  
**21.00 Т/с „Кохана вчителька“**  
22.00 „Світ навіворіт - 8“  
**23.00 „Право на владу 2016“**  
**00.45, 03.35 Х/ф „Заповітне бачення“**

**ІНТЕР**

06.10, 11.15, 12.25 „Слідство вели... з Леонідом Каневським“  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини

07.15, 08.10 „Ранок з ІНТЕРом“  
**09.20, 21.00 Т/с „Мереживо долі“**  
14.00 „Речдок“  
14.40 „Судові справи“  
15.45 „Сімейний суд“  
16.40 „Давай одружимося“  
18.00, 19.00 „Стосується кожного“  
20.00, 05.20 „Подобриці“  
**22.50 Т/с „Червона королева“**  
**02.10 Х/ф „Наймичка“**  
**03.30 Х/ф „Вишлявниця в сутінках“**

**ICTV**

05.30 Громадянська оборона  
06.30 Ранок у великому місті  
08.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм  
**09.55 Т/с „Кримінолог“**  
**11.55, 13.20 Х/ф „Анаконда-2. Половнання за проклятою орхидеєю“**  
12.45, 15.45 Факти. День  
**14.25 Т/с „Віддлі 44“**  
**15.25, 16.20, 21.25 Т/с „Поганий хороший коп“**  
**16.45 Т/с „Кримінолог“**  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Інсайдер  
**22.25 Х/ф „Анаконда-3. Ціна експерименту“**  
**00.20 Т/с „Лас-Вегас“**  
**02.00 Т/с „Перетинаючи межу“**  
04.15 Служба розшуку дітей  
04.20 Студія Вашингтон  
04.25 Факти  
04.45 Провокатор

**СТБ**

06.55, 16.00 „Все буде добре!“  
08.55 „Все буде смачно!“  
09.50, 18.30 „За живе!“  
11.05 „МастерШеф. Діти“  
11.20 „МастерШеф. Діти“  
18.00, 22.45 „Зважені та шасливі - 6“  
00.00 „Один за всіх“  
01.10 „Слідство ведуть екстрасенси“

**НОВИЙ КАНАЛ**

03.00, 01.55 Зона ночі  
03.10 Дорослі як діти  
**04.05 Х/ф „Хранитель“**  
05.55, 18.00 Абзац  
06.50, 08.10 Kids Time  
**06.52 М/с „Історія Тома і Джеррі“**  
**08.12 Т/с „Спецотряд Кобра“**  
**10.05 Т/с „Моя прекрасна нянька“**  
**14.25 Т/с „Не родись вродлива“**  
19.00 Зірки під гіпнозом  
21.00 Київ вьднь та вночі  
22.00 Хто зверху? - 4  
00.00 Вар'яти  
01.50 Служба розшуку дітей

**ТРК „УКРАЇНА“**

06.00, 13.20, 15.30, 05.10 Агенти справедливості  
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 02.50 Події  
07.15, 08.15 Ранок з Україною  
09.15, 03.40 Зірковий шлях  
11.20, 04.20 Реальна містика  
**16.00 Х/ф „Справжній дід“**  
**18.00 Т/с „Співачка і доля“**  
19.45 „Говорить Україна“  
21.30 Футбол. Ліга Європи УЄФА  
„Шахтар“ - „Коньяспор“  
**22.00, 23.30 Т/с „CSI. Місце злочину“**  
23.00 Події дня

## П'ЯТНИЦЯ 25 листопада

**ПЕРШИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ**  
06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00, 01.30, 05.00 Новини  
06.10, 06.45, 08.10 Спорт  
06.15, 08.15 AgroЕра  
06.20, 08.20 AgroЕра  
06.30, 07.05, 08.30 Смакота  
07.15 Ранок  
08.

## Мудрість у кількох словах

дітей, а розташована вона в Індії. Кажуть, що таку саму школу, але в Америці, закінчила донька Білла Клінтона. Онуки і правнуки Льва Толстого теж навчалися в Монтесорі-школах у різних країнах світу. У Нідерландах, Фінляндії та США дитячі садки і школи такої спрямування увійшли до основного державного реєстру офіційних навчальних закладів.

Методика Монтесорі заснована на індивідуальному підході до кожної дитини. Італійський педагог сформулювала короткі заповіді-нагадування для батьків. Якщо хоча б один раз на тиждень перечитувати їх, то взаємини з дітьми можуть вийти на абсолютну інший якісний рівень. Спробуйте!

— Дітей вчить те, що їх оточує.  
— Якщо дитину часто критикують — вона вчиться засуджувати.

— Якщо дитину часто хвалять — вона вчиться цінувати.

— Якщо дитині демонструють ворожість — вона вчиться битися.

— Якщо з дитиною чесні — вона вчиться справедливості.

— Якщо дитину часто ви-

сміюють — вона вчиться бути боязкою.

— Якщо дитина живе з почуттям безпеки — вона вчиться довіряти.

— Якщо дитину часто ганьблять — вона вчиться відчувати себе винуватою.

— Якщо дитину часто схвалюють — вона вчиться любити себе.

— Якщо до дитини часто бувають поблажливі — вона вчиться бути терплячою.

— Якщо дитину часто підбадьорюють — вона набуває впевненість у собі.

— Якщо дитина живе в атмосфері дружби і відчуває себе необхідною — вона вчиться знаходити в цьому світі любов.

— Не кажіть погано про дитину ні при ній, ні без неї.

— Концентруйтеся на розвитку хорошого в дитині, тоді для поганого не залишатиметься місця.

— Будьте активні в підготовці середовища. Проявляйте постійну ретельну турботу про нього. Покажіть місце кожного розвивального матеріалу і правильні способи роботи з ним.

— Будьте готові відгукнутися на заклик дитини, яка по-

требує вас. Завжди прислухайтесь і відповідайте дитині, яка звертається до вас.

— Поважайте дитину, яка зробила помилку і зможе зараз або трохи згодом виправити її, але негайно суворо зупиняйте будь-яке некоректне використання матеріалу і будь-яку дію, що загрожує безпеці дитини або інших дітей.

— Поважайте дитину, що відпочиває або спостерігає за роботою інших, чи розмірковує про те, що вона зробила або збирається зробити.

— Допомагайте тим, хто хоче працювати, але поки не може вибрати собі заняття до душі.

— Будьте невтомними, пояснюючи дитині те, чого раніше вона зрозуміти не могла — допомагайте їй опанувати те, що не було освоєно раніше, долати недосконалість. Робіть це стримано, з турботою, милосердям і любов'ю. Будьте готові допомогти дитині, яка перебуває в пошуку, і непомітні для неї дитини, яка вже все знайшла.

— У стосунках із дитиною завжди дотримуйтеся кращих манер — пропонуйте їй краще, що є у вас.

## Зубна паста не тільки для зубів

Чого тільки не застосовують наші винахідливі господині, аби безпечно, дешево й ефективно давати всьому лад! Пропонуємо вам скористатися кількома перевіреними способами використання зубної пасти не за її безпосереднім призначенням. Ви будете задоволені результатом.

Цей засіб гігієни знімає роздратування від укусів комах, зменшує пухири й біль від опіків, пришвидшує загоєння порізів і незначних пошкоджень шкіри. Для цього нанесіть пасту на уражене місце й потримайте 10 хв. За її допомогою ви легко вицистите нігті після городніх робіт, побудитеся в'длживі ароматів часнику, риби, цибулі на руках.

Аби видалити неприємний запах молока із пляшечки для годування малюків, прополощіть її водою з розчищеною в ній горошиною зубної пасти. Щоб вицистити до блиску срібні ювелірні вироби, намастіть їх на ніч, а вранці протріть вафельним рушником.

Зубна паста — чудовий миючий засіб: видаляє складні плями з одягу і килимів, відмиває брудне взуття світлих відтінків. Вона м'яко знімає забруднення з клавіш музичних інструментів і повертає їм блиск.

Щоб легко вимити підгорілі металеві та чавунні поверхні, нанесіть на них пасту й залиште на півгодини, а потім помийте.

Вона навіть усуває подряпини з комп'ютерних дисків. Варто лише натерти їх невеликою кількістю засобу.

А якщо вам набридло взимку, заходячи в приміщення, протирати спітнілі окуляри, нанесіть на них найтонший шар зубної пасти і витріть її серветкою для окулярів.

І це ще не все: гелева зубна паста прозора-блакитного відтінку відмінно замінить гель для волосся середньої фіксації, а також допоможе укласти неслухняні брови.



### • Здорове харчування

## Чи корисно їсти перші страви?

**Олеся МОРОЗ,**  
кандидат біологічних наук,  
фізіолог.



жуть бути наслідки як у першому, так і в другому випадку?

Споживання рідкого перед основною стравою деякі спеціалісти вважають недоцільним, бо в результаті цього розбавляються травні соки й травлення відбувається менш ефективно. Однак доведено, що екстрактивні речовини овочів чи азотисті сполуки м'ясних бульйонів посилюють утворення соляної кислоти в шлунку, стимулюючи виділен-

ня в кров гормону гастрину, який і діє безпосередньо на секреторний апарат шлунка.

Звідси випливає перший висновок: супи з обережністю треба вживати людям із підвищеною кислотністю, а особам зі зниженою кислотністю, навпаки, перші страви є обов'язковими. І другий висновок: стимулюючи виділення травних соків, рідка їжа сприяє кращому і швидшому розщепленню компонентів основної страви, яка містить, як правило, багато білка й чимало жирів.

Деякі фахівці пропонують замінити суп легким овочевим салатом чи овочами, приготовленими на парі або ж запеченими. Але перша страва — це, передусім, рідина, яка нам вкрай необхідна для підтримки оптимального водно-

сольового балансу та артеріального тиску. Крім того, суп чи борщ, зазвичай, споживаємо теплим, а це покращує травлення й зігріває в холодну пору. Отже, третій висновок: перші страви є джерелом рідини, тепла і великої кількості поживних речовин.

І наостанок: порція рідкої їжі суттєво нижчої калорійності. Завдяки механічному розтягненню шлунка в мозку виникає відчуття насиченості ще до того, як перетравлені компоненти потраплять у кров і сформується істинне відчуття ситості, а отже, з'їмо не забагато, що важливо для контролю ваги. Існує багато ефективних супових дієт для тих, хто хоче схуднути, але не має наміру обмежувати кількість їжі.

## Гранат — фруктовий король

Цей плід — величезна зерниста ягода, під шкіркою якої може міститися до 1000 зерен. За зовнішнім виглядом нагадує яблуко, але має ще віночок у вигляді корони. Однак не тому його називають королем. Цей фрукт — надзвичайно корисний для здоров'я.

**Бороться із застудою.** Свіжі плоди ефективно при кашлі, ангіні, застудних захворюваннях, навіть малярії, мають жарознижувачий ефект. Якщо мучить хронічний кашель, приготуйте настій: 1 ст. л. висушеної шкірки залийте склянкою окропу і дайте настоятися під кришкою. Пийте протягом дня теплим. Цей засіб використовують і для полоскань при ангіні, фарингіті, ларингіті, стоматиті.

**Знімає запалення при різних захворюваннях** нирок, печінки, при болях в суглобах, подагрі, гінекологічних хворобах. 1 ст. л. подрібненої шкірки залийте склянкою окропу і протягом 30 хвилин потримайте на водяній бані. Остудіть, процідіть і доведіть кип'яченою водою до початкового кількості. Приймайте по 50 грам за 30 хвилин перед кожною їдою.

**Знижує рівень цукру.** Для цього вживайте сік по 60 крапель перед кожним прийомом їжі.

**Запобігає виникненню онкозахворювань.** Вважають, що регулярно споживання граната, у якому більше антиоксидантів, ніж у зеленому чаї, знижує ризик розвитку раку грудей у жінок, а також допомагає імунній системі виявляти і знешкоджувати ракові клітини.

**Стимулює життєві сили організму і уповільнює процеси старіння.** Гранат рекомендують людям похилого віку й тим, хто переніс хірургічні операції. З метою уповільнення процесів старіння шкіри робіть маски з гранатовим соком: змішайте 1 ст. л. щойно вичавленого соку з 1 ч. л.



меду, 1 ч. л. оливкового масла, яєчним жовтком і 1 ст. л. розмочених у молоці вісьяних пластівців і нанесіть на шкіру на 20 хвилин.

### Застереження

**Будьте уважні і обережні!** Пийте гранатовий сік через соломинку або змішайте його з водою, щоб не пошкодити емаль зубів у зв'язку з наявністю у ньому великої кількості органічних кислот.

Із цієї причини сік категорично забороняється вживати при гастритах з підвищеною кислотністю, виразках шлунка і дванадцятипалої кишки, закрепах, геморої та тріщинах в області заднього проходу. Не рекомендують пити гранатовий сік дітям до 1 року.

Відвари і настої, приготовлені зі шкірки, слід вживати строго за рецептом, оскільки вона містить токсичні речовини (алкалоїди), які у разі передозування підвищують артеріальний тиск, викликають судоми, блювоту, запаморочення і загальну слабкість.

## Усміхніться

— Мама, а як ми з'явилися на світ?  
— Нас створив Господь.  
— А тато сказав, що ми походимо від мавп.  
— Ну, я тоби про своїх родичів розповідаю, а тато — про своїх.



— Ти так судила! Це нова дієта?  
— Так, морква, буряк і картопля.  
— А що робила: варила чи смажила?  
— Копала!



Насварив своїх тарганів, розсадив у голові по поличках, заборонив мініятися місцями.

Притихли, не турбують, пошепки обговорюють, який я поганий.



— Люба, що у нас сьогодні на вечері?

— Дуже ліниві голубці!  
— Це як?  
— Капуста — на балконі, фарш — у морозильній камері.



Першокласника тягнуть в школу. Він опирається і кричить:  
— Одинадцять років! За що! ?



— Коханий, ти купив мені новорічний дарунок?  
— Звичайно, кохана.  
— А він мені сподобається?  
— Якщо не сподобається, віддаси мені, я про такий спінив давно мріяв.



Коли в реанімації вимикають світло, то хірургу доводиться пікати само-му, щоб не лякати пацієнта.

# Знай наших!

• Спортивний калейдоскоп

12 листопада на базі Великогаївської ЗОШ I-III ступенів відбулися зональні змагання з волейболу серед команд Тернопільщини. Збірна Тернопільського району, серед учасників якої були представники НВК "Лозівська ЗОШ I-III ступенів-ДНЗ" (на фото) та НВК "Великобуківська ЗОШ I-III ступенів-гімназія імені Степана Балея", під керівництвом учителя-методиста Миколи Кітчака, впевнено перемогла ровесників із Чортківського району, але поступилася волейболістам Терехівщини. В результаті наші хлопці посіли другу сходинку в турнірній таблиці.



• Справи збірної

## Наступаючи на п'яти лідеру



У рамках четвертого туру кваліфікації до Чемпіонату світу-2018 національна збірна України з футболу перемогла команду Фінляндії. Оскільки хорвати цього дня здолали в Загребі ісландців із рахунком 2:0, українці з вісьмома балами в активі вийшли на другу сходинку в турнірній таблиці.

на четвертій хвилині після стартового свистка створили у володіннях суперників небезпечний момент. Подачу Богдана Бутка головою замикав Артем Кравець, але м'яч влучив у поперечину. Нападник іспанської "Гранади" відзначився голом згодом. У середині першого тайму Євген Коноплянка здійснив швидкісний ривок по лівому фланзі, відпасував уздовж лінії воротарського майданчика, звідки Кравець у дотик переправив круглого в сітку воріт. Реальну нагоду зрівняти рахунок скандинави мали після обрізки досвідченого Олександра Кучера, але

фінський форвард Теему Пуккі, вийшовши віч-на-віч, не зміг обіграти нашого голкіпера. Фіни полоскотали українським уболівальникам нерви і у другій половині гри. Андрій П'ятов відбив перед собою удар Робіна Лода, за що ледь не поплатився. На щастя, Еро Марканен, добиваючи, запустив шкіряного на трибуни. За десять хвилин до завершення основного часу небезпечно зблизвся пробивав Коноплянка, але його простріл відбив воротар збірної Фінляндії Лукаш Градецькі.

"Зі скандинавами нелегко змагатися, адже вони завжди б'ються до кінця. Перший тайм із фінами вийшов дуже хороший. У другому далася взнаки втома. В "Динамо", "Шахтаря" та "Зорі", гравці яких складають основу збірної, важкий графік, оскільки доводиться одночасно боротися і у внутрішньому чемпіонаті, і в єврокубках. Я вдячний хлопцям за те, що зібралися і продемонстрували гідний футбол", — сказав після матчу наставник головної команди країни Андрій Шевченко. Наступний поєдинок кваліфікації до ЧС-2018 українці проведуть 24 березня на виїзді проти лідера групи — команди Хорватії, яка наразі випереджає синьо-жовтих на два залікові бали. В найближчого переслідувача збірної України

— Ісландії — на очко менше. Крайній цьогорічний матч українські збірники зіграли минулого вівторка на харківському стадіоні, який після дворічної паузи знову прийняв головну команду країни. В товариській зустрічі проти Сербії Андрій Шевченко перевірів резервістів. Зі стартових хвилин балканці заволоділи ініціативою і могли відкрити рахунок. Лише з середини першого тайму синьо-жовті почали створювати комбінації на чужій половині поля. Завдяки активній підтримці рідних уболівальників одна з атак України стала результативною — після прострілу Артема Федецького перший гол за національну збірну до свого активу записав півзахисник грецького ПАОКа Євген Шахов.

Друга 45-хвилинка вийшла ідентичною. Сербі знову зі стартовим свистком грали активніше, могли забити, але натомість пропустили. Користь нашої команди принесели досвідчений Андрій Ярмоленко та дебютант Артем Бесєдін, які вийшли на заміну. Саме Ярмоленко після пасу Артема за декілька хвилин до закінчення основного часу гри заробив і впевнено реалізував пенальті. В результаті 2:0 — гідне завершення календарного року для українських збірників.

Андрій ОМЕЛЬНИЦЬКИЙ.

• Секрети футболу

## Шуби Суркіса

Андрій ОМЕЛЬНИЦЬКИЙ.

Це одна з найдивніших і неоднозначних історій нашого футболу часів незалежності. 13 вересня 1995 року київські "динамівці" на неповному НСК "Олімпійський" здолали в стартовому турі групового раунду Ліги чемпіонів грецький "Панатінаїкос" із рахунком 1:0. Ніби грім серед ясного неба після тієї перемоги прозвучала заява рефері матчу — іспанець Антоніо Лопес Ньето звинуватив киян у спробі підкупу.



са і ще одного представника столичної команди Василя Бабійчука довічно відсторонили від футбольної діяльності. Врятувало ситуацію створення кураторської ради "Динамо" на чолі з першим Президентом незалежної України Леонідом Кравчуком, учасники якої провели безліч зустрічей з першими особами європейського і світового футболу.

У квітні 1996 року виконком УЄФА зняв із київської команди дискваліфікацію, аргументувавши таке рішення небажанням заважати розвитку спорту номер один в Україні. Уже на зламі тисячоліть "динамівці" під керівництвом легендарного Валерія Лобановського дійшли до півфіналу Ліги чемпіонів, де поступилися мюнхенській "Баварії". Анулювали також санкції проти Ігоря Суркіса та Василя Бабійчука. Антоніо Ньето залишився одним із найавторитетніших іспанських рефері і зробив собі непогану кар'єру. 2000 року він обслуговував фінал Кубка УЄФА між лондонським "Арсеналом" і стамбульським "Галатасараєм", в якому турки здобули перемогу в серії післяматчевих пенальті.

З його слів, керівник українського футбольного клубу Ігор Суркіс за "правильне" суддівство "подарував" бригаді арбітрів норкові шуби і 30 тисяч доларів. За версією "Динамо", судді самі попросили завезти їх у магазин хутряних виробів. Європейська футбольна асоціація стала на бік вершителей правосуддя. Киянам упродовж трьох років заборонили брати участь в Єврокубках, а результат матчу з греками анулювали. Ігоря Суркі-

Нападник збірної Аргентини і "Барселони" Ліонель Мессі може перейти в "Манчестер Сіті", інформую іспанське видання Магса. Раніше повідомлялося, що аргентинець не хоче продовжувати контракт із "Барсою", термін дії якого закінчується 2018 року. Саме тоді, можливо, відбудеться трансфер Мессі в англійський "МанСіті".

Поєдинок дев'ятнадцятого туру між "Буковиною" і ФК "Тернопіль", який мав відбутися минулої неділі в Чернівцях, відмінили через сильний снігопад. Наразі невідомо, на яку дату перенесено цю гру. В попередньому турі тернополяни поступилися вдома харківському "Геліосу" 0:1. Через погіршення погодних умов минулими вихідними відтерміновано також чотири матчі в другій лізі.

Контрольно-дисциплінарний комітет Федерації футболу України зарахував ФК "Тернопіль" технічну поразку за неявку на виїзну зустріч чотирнадцятого туру з маріупольським "Іллічівцем". Тернопільський клуб може оскаржити це рішення. Нагадаємо, наша команда не приїхала в Маріуполь, аргументувавши це недостатньою кількістю гравців через епідемію травм і простудних захворювань.

Голкіпер київського "Динамо" Олександр Шовковський має намір найближчим часом завершити кар'єру футболіста. За словами 41-річного гравця, він не хоче продовжувати боротися за місце в складі з більш молодими виконавцями. "Я не хочу бути тягарем для клубу. Якщо мені запропонують продовжити контракт, я сім разів відміряю, щоб один раз відрізати", — сказав Олександр. Нагадаємо, Шовковський виступає за "Динамо" з 1993 року. Впродовж нинішнього сезону він утратив місце в основному складі команди, поступившись ним 24-річному Артуру Рудьку. Контракт голкіпера-ветерана розрахований до кінця цього року. Чотири роки тому він завершив виступи за національну збірну України, у складі якої за вісімнадцять років провів 92 матчі, в яких пропустив 76 м'ячів.

Дирекція Української прем'єр-ліги затвердила прохання МФК "Миколаїв" про перенесення поєдинку 1/4 фіналу Кубка України з "Іллічівцем" з 30 на 26 листопада. До слова, це єдина пара чвертьфіналістів, складена лише з представників першої ліги.

Виконавець обов'язків головного тренера кропивницької "Зірки" — аргентинець Даріо Друді, який готував українських футболістів із 18 серпня, залишив команду разом зі своїм іспанським помічником Санчісо Бенавен-том. За інформацією видання Sport Arena, на його місце призначено Романа Монар'єва, який до цього часу тренував молодіжний склад "Зірки".

Київське "Динамо" цікавиться 20-річним форвардом каїрського "Аль-Ахлі" Жуніором Аджамом. За інформацією іноземних ЗМІ, кияни вже провели офіційні переговори з єгипетським клубом про можливий перехід гравця, за якого готові заплатити 4 мільйони доларів, але "Аль-Ахлі" хоче більше. Аджай — уродженець Нігерії. Виступав за збірну цієї країни U-23, в складі якої провів 15 матчів і забив 10 м'ячів. У нинішньому сезони єгипетської Прем'єр-ліги він зіграв 5 ігор і відзначився голом лише раз.

Рясний снігопад завадив провести минулої неділі фінал Кубка імені Івана Вишневецького, в якому поміряться силами команди Плотичі та Шляхтинців. Наразі, якщо не виникнуть форс-мажорні обставини, фінальну зустріч планують провести 20 листопада. Поєдинок має відбутися на стадіоні в Товстолузі, початок о 13 год.

Український боксер Денис Берінчик виграв п'ятий бій на професійному ринзі. У Броварах українець рішенням суддів переміг іспанця Хуана Окуру. За підсумком восьми раундів, судді віддали перемогу Денису з рахунком 77-75, 80-72, 78-74.

Жіноча збірна України з фехтування на шпагах здобула золоті нагороди на етапі Кубка світу в китайському Сучжоу. Вирішальний поєдинок із Південною Кореєю завершився з рахунком 43:32.

Біатлоністка збірної України Ольга Абрамова відсторонена від занять спортом на рік, повідомляє Федерація біатлону України (ФБУ). В минулому сезоні Абрамова провалила допінг-тест. В її крові знайшли заборонений препарат — мельдоній. ФБУ впевнена: вини спортсменки в цьому випадку немає, тому після вивчення всіх документів буде подано апеляцію в спортивний арбітражний суд у швейцарській Лозанні.

Підготував Андрій ОМЕЛЬНИЦЬКИЙ.

Виходить з березня 1967 року.  
Засновник — Тернопільська районна рада  
Головний редактор  
Наталія ЧАПРАК ..... 528830  
Відповідальний секретар  
Людмила КАЛИТА

Бухгалтерія, довідки ..... 528830  
Позиція авторів може не збігатися з позицією редакції.  
За достовірність викладених фактів відповідальність несе автор. Редакція залишає за собою право редагувати і скорочувати тексти. Рукописи не підлягають рецензуванню і поверненню.

® — політична реклама  
АДРЕСА РЕДАКЦІЇ:  
м. Тернопіль, вул. Бродівська, 17.  
Розрахунковий рахунок  
26003250972001  
Тф КБ Приватбанк міста Тернопіль, МФО 338783,  
ідентифікаційний код 02475351.

Реєстраційний номер  
ТР №186. Тираж 2730  
Індекс 61357. Зам. № 872.  
Email: podilske\_slovo@ukr.net  
Газета виходить у п'ятницю.  
Віддруковано: ТОВ «Поділля-Тер»,  
м.Тернопіль, вул.Текстильна, 28,  
тел. (0352) 52-27-37.  
Email: a-print.com.ua

# Пиріжки-рогалики у печі

Як і обіцяли минулого тижня, друкуємо рецепти приготування найрізноманітніших начинок до пиріжків. Пиріжки з усіх видів тіста можна начинити м'ясом, капустою, грибами, гарбузом, картоплею, рибою, різними кашами з додаванням до них м'яса, яєць або цибулі, а також фруктами, ягодами, джемом, повидлом. Варто наголосити, якщо ягоди дуже соковиті, треба додати до них трошки мелених сухарів, а повидло чи джем повинні бути густими. При смакувати солодкі начинки можна ванільним цукром, корицею, цедрою з цитрусових – що кому смакує.

смажити на олії до прозорості. Змолоти на м'ясорубці варені овочі й м'ясо, намочену в молоці й відтиснуту булочку, додати смажену цибулю, подрібнену зелень петрушки, посолити, поперчити, перемішати до однорідної маси.



## М'ясна начинка

500 г телятини або свинини без кісток, 1 цибулина, 1 ст. л. нарізаного кропу або зелені петрушки, сіль, чорний перець.

М'ясо помити, нарізати кубиками, обсмажити в жирі в глибокій пательні. Влити до м'яса 2-3 столові ложки води, додати нарізану цибулю, посолити й поперчити, тушувати до готовності. Готове м'ясо перемолоти на м'ясорубці. Можна додати кілька сушених грибів, заздалегідь намочених і зварених.

## Начинка з вареного м'яса

300 г м'яса (свинина, яловичина, курятина), половинка черстої булочки «шайба», 2 цибулини, 1 морквина, 1 невеликий корінь петрушки, 50 г олії, сіль, чорний перець, зелень петрушки.

М'ясо помити, зварити разом з однією цибулиною, морквою і петрушкою. Другу цибулину під-

## Печінкова начинка

250 г телячої, курячої чи індичкої печінки, 60 г сала, 1 цибулина, 1 морквина, сіль, чорний перець.

Печінку промити, здерти плівку, вирізати жили й порізати тоненькими шматочками. Сало нарізати дрібними кубиками, цибулю й моркву – тонкими кружечками. Додати 2-3 столові ложки води й тушувати протягом 10-15 хвилин, підливаючи, якщо треба, воду. Посолити, поперчити. Перемолоти на м'ясорубці або посікти дуже дрібно ножем.

## Начинка з мозку

250 г мозку, 1 ст. л. маргарину, 1 цибулина, 2 ст. л. сметани, 1 ч. л. оцту, сіль, чорний перець.

Мозок промити, очистити від плівки, залити склянкою води з чайною ложкою оцту й варити 5 хвилин. Відцідити, порізати на кубики. Цибулю дрібно порізати, підсмажити до золотистого кольору й додати до мозку. Посо-

лити, поперчити, влити сметану, перемішати й усе разом трошки підсмажити.

## Грибна начинка

400-500 г печериць, 1 цибулина, 1 ст. л. борошна, 0,5 скл. сметани, 1 жовток, 1 ст. л. посіченого кропу, сіль, перець.

Гриби помити, почистити, порізати, додати нарізану цибулю й підсмажити все разом у розігрітому жирі. Влити 2-3 столові ложки води і тушувати ще 15 хв. Борошно розмішати з трьома столовими ложками холодної води, влити до грибів, закип'ятити, додати сметану і жовток, посолити, поперчити. Нагрівати, помішуючи, до загущення, не доводячи до кипіння. Приправити посіченим кропом. В пиріжки накласти холодною.

## Начинка із сушених грибів

60 г сушених білих грибів, 2 цибулини, черства булка, сіль, чорний перець.

Гриби помити, намочити на годину й зварити в тій самій воді. Цибулю підсмажити. Булку намочити у відварі з грибів і відтиснути. Гриби й булку перемолоти на м'ясорубці, додати смажену цибулю, сіль, перець, перемішати.

## Начинка з капусти

1 головка свіжої капусти, 1 цибулина, сіль, чорний перець.

Капусту порізати на шматки, залити окропом й варити до напівготовності. Охолодити й добре відтиснути. Перемолоти на м'ясорубці. Цибулю дрібно порізати, підсмажити, додати до капусти, посолити, поперчити. Все трошки прогріти на пательні без жиру, щоб випарувалася рідина.

## Капуста з грибами

1 кг свіжої капусти, 20 г сушених грибів, 1 невелика цибулина, 2 ст. л. жиру, 2 яйця, сіль, чорний перець.

Капусту нашаткувати. Гриби попередньо намочити й відварити в тій самій воді (відвар не виливати). До капусти додати дрібно порізану цибулю й гриби, влити 3-4 столові ложки відвару з грибів, жир і тушувати до готовності, поки не випарується рідина. Посолити й поперчити. Додати дрібно нарізані варені яйця. Добре перемішати.

## Начинка із зеленої цибулі

200 г зеленої цибулі, 5 відварених яєць, по кілька гілочок зеленої кропу й петрушки, сіль, перець, олія для смаження.

Зелену цибулю помити, порізати, злегка підсмажити у невеликій кількості олії. Яйця подрібнити, змішати з цибулею, додати дрібно нарізану зелень кропу та петрушки, посолити, поперчити, перемішати.



## Начинка зі шпинату

Великий пучок шпинату, зелень кропу, 50 г вершкового масла, 30 г олії, 300 г домашнього сиру, сіль, перець, 2 зубки часнику.

Шпинат помити, обсушити, порізати й підсмажити у вершковому маслі й олії. Коли вистигне, додати сир, подрібнену зелень кропу, витиснути через прес часник, посолити, поперчити, перемішати.



## Начинка з бринзи

500 г бринзи, зелень петрушки та кропу.

Бринзу розтерти із дрібно посіченою зеленню петрушки та кропу.

## Рибна начинка

300 г вареної риби (короп, товстолобик, скумбрія), 50 г печериць, 1,5 ст. л. маргарину, 2,5 ст. л. борошна, 3-4 ст. л. сметани, 1 жовток, лимон або лимонна кислота, сіль.

Рибу почистити від луски, помити, відварити в підсоленій воді. М'ясо відділити від кісток, дрібно порізати. Печериці почистити, тоненько нарізати й тушувати протягом 10-15 хвилин з половиною ложки жиру й 3-4 ложками води. З решти жиру й борошна приготувати білу за смажку, додати печериці, сметану, розмішану із сирим жовтком, посолити, поперчити й трохи поварити. Змішати з відвареною дрібно нарізаною рибою й приправити до смаку соком лимона.

**Смачних пиріжків!**

# Дитячий майданчик

## Плата за роботу

Прийшов працівник до господаря й запитує:

– Господарю, чому ти мені платиш всього п'ятдесят копійок, а Іванові п'ять гривень?

Господар подивився у вікно і каже:

– Бачу я, хтось їде. Начебто сіно повз нас везуть. Вийди-но, дізнайся!

Той пішов, повернувся і каже до господаря:

– Ваша правда, сіно везуть.

– А звідки? Чи не з Семенівських луків?

– Не знаю.

– То піди й довідайся.

Пішов працівник. Знову приходить:

– Точно, з Семенівських луків.

– А не знаєш, сіно першого чи другого укосу?

– Ні, не знаю.

– Так біжи, дізнайся!

Побіг працівник. Повертається:

– Першого укусу, господарю.

– А яку ціну просять?

– Не знаю.

– То запитай.

Знову пішов працівник, повернувся й мовить:

– Шість карбованців просять.

– А дешевше не віддадуть?

– Не знаю.

А тут саме Іван заходить і каже:

– Господарю! Там попри нас сіно першого укусу з Семенівських луків везуть.

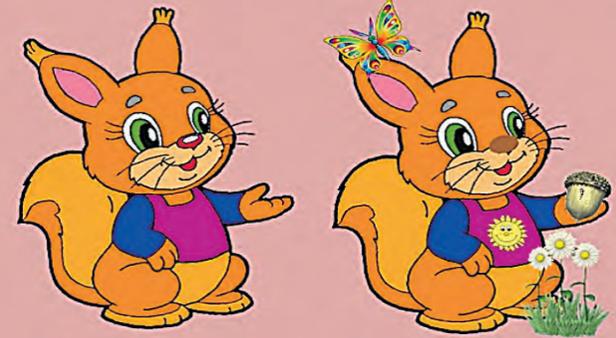
Просять по шість карбованців за віз, сторгувався за чотири. Купувати?

– Купуй!

Іван пішов, а господар повернувся до першого працівника і каже:

– Тепер ти зрозумів, чому тобі я плачу 50 копійок, а Іванові – 5 гривень?

## Знайдіть відмінності



## Чому сніг рипить

**Зима. Лютий мороз. Ідеш, а сніг під ногами виспіває на різні лади: то гучніше, то тихіше, то тоненьким голоском, то грубішим. Чим це пояснюється?**



Річ у тім, що рипіння снігу – це шум від розчавлених дрібнесеньких його кристаликів.

Кожен з них такий крихітний, що коли ламається, виникає звук, який навряд чи може почути вухо людини. Та сніговий покрив складається з мільярдів цих крихких кристаликів. І коли ти їх розчавлюєш ногами, то чуєш рипіння. Що лютий мороз, то твердіші ці кристалики, і гучніше рипить сніг під ногами, полозками саней, лижами...

## Ой, ходять сон коло вікон...

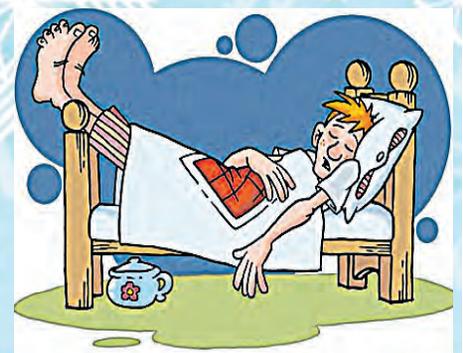
Тобі вже відомо, щоб краще рости й бути здоровим, треба займатися спортом, вживати корисну їжу, відпочивати на свіжому повітрі. Але міцний сон не менш важливий, бо під час нього людина не лише відпочиває, а й набирається сил.

Аби спалося добре, лягати та прокидатися кожного дня потрібно в один і той самий час.

Щоб не обтяжувати організм, перед сном краще не їсти. Достатньо випити склянку теплого молока з чайною ложечкою меду або чаю з м'яти.

Дуже корисною буде вечірня прогулянка. А за півгодини до сну обов'язково провітрити кімнату.

І, звичайно, вкладаючись у ліжечко, подумай про щось хороше, тоді сни будуть цікаві й барвисті.



## Лабіринт



## МИРИЛКИ

Мир-миром!  
Пирогів з сиром,  
Варенички в маслі,  
Ми дружечки красні —  
Помиримось!

Подивися прямо в очі;  
Я сваритися не хочу.  
Я образив не хотів,  
Неназломачачев.  
Просто в очі подивись  
І зі мною подружись.

Дві подружечки зажурилися,  
Дві подружечки посварилися.  
Тобі яблучко, мені грушечка —  
Не сваримось, моя душечка.  
Тобі яблучко, мені зернятко —  
Не сваримось, моє серденько.