



Подільське СЛОВО

Газета Тернопільської районної ради

№47 (5202) П'ятниця, 25 листопада 2016 року

12 сторінок

Запросіть газету у свій дім!



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.

Тема номера | Різдвяний піст

Серед великого різноманіття правил та канонів, що існують у християнському віруванні, чи не найголовніше місце належить посту. Сьогодні наша розповідь про Різдвяний піст (Пилипівку), який триватиме від 28 листопада до 6 січня. У цей час, відповідно до традицій Церкви, християни обмежують себе в їжі, а також намагаються уникати усього, що віддаляє людину від Бога. Таким чином віряни духовно готуються до великого свята — Різдва Христового.

Різдвяний піст: як правильно постити?

Які ж особливості Різдвяного посту? Із цим запитанням ми звернулися до очільника прес-служби Тернопільсько-Зборівської архієпархії УГКЦ отця Олега Харишина. За його словами, дотримуючись 40-денного Різдвяного посту, людина повністю очищається через молитви, покаєння і прийняття пісної їжі.



— Ще з давніх часів вважалося, що саме через спокій тіла і душі, а також шляхом смирення, людина дякує Господу за всю ту щедрість, яку Він виявляє. Саме за допомогою жертвності, милосердя і покаєння в цей період можна отримати таїнство єднання з Богом й оновлення духа, — каже отець Олег.

Яким повинен бути раціон людини в час Пилипівки?

Піст можна умовно розділити на 7 тижнів, найсуворішими з яких є перший і останній. А най-

суворіший піст — 6 січня. У кожній християнській спільноті є свої приписи щодо посту. УГКЦ рекомендує відмовитися від споживання м'ясних і молочних страв у середу і п'ятницю. На Новий рік віряни звільняються від посту. Якщо ж людина хоче отримати особливу благодать Божу, то може себе більше обмежити.

Більш суворим Різдвяний піст є у православної віри. Протягом цього періоду християни не повинні вживати в їжу продукти тваринного походження — м'ясо, молоко, яйця та вироби, що їх містять. У Пилипівку православним можна вживати рибу й олію, а також продукти рослинного походження — картоплю і вироби з неї, супи й каші, консервовані й квашені овочі (помідори, огірки, капусту тощо), консервовані салати. Не бажано споживати майонез, у складі якого є яйця, але можна використовувати різні види маргарину (без домашок молокопродуктів). Загалом пісна їжа повинна бути простою та недорогою, проте поживною і смачною. Якщо вас під час посту запросили на якусь святкування і ви не можете відмовитися — попередьте господарів про те, що дотримуетесь посту. В гостях намагайтеся їсти тільки ті страви, які дозволені в піст. В піст також не потрібно вживати

алкогольні напої, особливо міцні — горілку, коньяк тощо. Лише у суботу й неділю, а також на свята дозволяється випити трохи вина. Під час святкової трапези не потрібно розповідати, що ви постиєте, привертати увагу до цього або дорікати іншим за недотримання церковних уставів.

Дотримуючись посту, пам'ятайте, що він відрізняється від звичайного голодування своєю духовною складовою.

— Піст — це не тільки утримання від їжі. Це також спосіб очищення від гріхів, це час покаєння і навернення. Ми постимо для того, аби бути здатними пізнати Бога. Під час посту, молячись, уважно читаючи Святе Письмо, ми звільняємося від гріхів і наповнюємося Божою благодаттю. Головне завдання кожного християнина у період посту — підготуватися гідно прийняти велику радість — народження Ісуса, залишивши усі гріхи та дозволивши Богу увійти в наше життя, — зауважує о. Олег Харишин (УГКЦ).

А тому той, хто постиє, повинен більше уваги приділяти духовному життю, а також хоча б частково обмежити себе у пере-

гляді телепрограм, відвідуванні розважальних заходів. А частіше бувати на церковних Богослужіннях, приймати таїнства Сповіді і Причастя, щоб попросити у Бога допомоги у проходженні цього духовного і тілесного наміру. Якщо ж хтось з кимось посварився чи гнівається, необхідно помиритися з цією людиною, бо гріхи гордині, гніву, осуду, ненависті, злоби позбавляють того, хто постиє, усіх плодів його зусиль.

— Із медичної точки зору Різдвяний піст, як і Великодній, є цілком обґрунтованим, — розповідає тернопільський дієтолог **Марія Коцюба**. — Варто зазначити, що 40 днів Пилипівки є тим часом, коли організм готується до зими і його біоритми починають змінюватися на тлі зменшення світлового дня. Саме в такий період варто утриматися від важкої їжі і зайвої активності. Відтак виходить, що відмова від деяких видів їжі є корисною для загального оздоровлення організму. (Ред.: продовження теми харчування в піст — стор. 12)

Отже, дотримання посту — справа індивідуальна, але, як гласить народна мудрість, тому, хто не хоче постити з доброї волі, настане час, доведеться постити з особистих причин.

Лілія КУЛЕНИЧ.



Запали свічку! 26 листопада — день пам'яті жертв голодомору

3



Учителі сходу і заходу об'єднують країну

7



На призи ТРР "Джерело" 12

Якість, яка не підведе

46027 м. Тернопіль, вул. С. Будного, 4а
тел/факс: +38 (0352) 25 44 35, 25 37 59
e-mail: office@lanclaas.com.ua

ПАЛИВНИЙ СКЛАД

опалення

АВАКС ПРОФ

водопостачання

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

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 благододних людей"

Актуально | Ніхто не забутий

Нехай пам'ять про вбитих згуртує живих...

21 листопада минуло три роки від трагічних подій, що відбулися у Києві на вулицях Інститутській, Грушевського, на Європейській площі, Майдані Незалежності, у Маріїнському парку, де під час Революції Гідності загинув краший цвіт нації. Тоді весь світ облетіла звістка про безстрашну Небесну сотню. У Тернополі цього дня відбулося віче-реквієм "Герої не вмирають!", приурочене до Дня Гідності та Свободи.

Священнослужителі, районна влада, активісти й громадськість зібралася на подвір'ї Тернопільської РДА біля меморіальної дошки, присвяченої Героям Небесної сотні, щоб у скорботі схилити голови, вшановуючи пам'ять тих, хто віддав життя за майбутнє, ставши на захист демократичних цінностей, прав і свобод людини та громадянина, національних інтересів України і її європейського вибору.

Настоятель церкви Новомучеників відправив молебню за Отець-ну сотню та усіх Героїв, які віддали життя за Україну, і наголосив, що гідність і свобода — це дань Божа, яку потрібно відстоювати: щоденно плекати власну гідність і

берегти свою свободу, аби не перетворитися на рабів.

— "Герої не вмирають!" Саме цими словами Україна проводжала полеглих в останню дорогу. Ми стали сучасниками ще однієї масової трагедії і водночас пам'ятної події для нашої країни. Небесна сотня — символ незгасимого вогню боротьби за права людини, — зазначив під час виступу голова Тернопільської районної ради Андрій Галайко. — Тож найкращою пам'яттю про героїв, які полягли, буденням такої держави, про яку вони мріяли, за яку боролись і за яку загинули.

Очільники району й учасники заходу вшанували хвилиною мовчання Героїв, хто віддав життя за



волю, незалежність і свободу України, а також запам'ятаймо й поклади квіти до меморіальної дошки, присвяченої тим, хто навечно пішов від нас, пожертвавши собою заради справедливості.

— Новітні події в Україні вже вписані кривавими літерами

в історію. Це — смерть Небесної сотні в очі, відстоювали ідеали і цінності соборної країни, — зауважив голова Тернопільської районної держадміністрації Олександр Похилій. — Ці події показали, що наша сила в єдності,

ми могутні тоді, коли разом. Тепер нашим святом обов'язком є виховувати дітей, засіваючи їхні душі зерном патріотизму, аби кожен із них пішався тим, що він — українець.

Лілія КУЛЕНИЧ.

Державні програми | За дороги відповідатимуть обласні адміністрації

Боротьба з бездоріжжям

Українські парламентарі затвердили законопроекти, які передбачають створення у складі спеціального фонду державного бюджету дорожнього фонду. Зі слів міністра інфраструктури Володимира Омеляна, це забезпечить стабільний інструмент для відновлення автошляхів у країні. "Для підвищення рівня вітчизняної економіки треба будувати дороги, тому передбачається, що цей фонд стане джерелом постійного добробуту України", — заявив очільник міністерства.

Цього року держава спрямувала на дороги 31 мільярд гривень, з яких безпосередньо на ремонт використано 19,4 мільярда національної валюти. Уряд планує ввдвічі збільшити цю суму завдяки дорожньому фонду, куди надходять гроші за проїзд платними автомобільними дорогами загального користування державного значення, платежі за передачу таких доріг у тимчасове користування, залучення бюджетних, кредитних та іноземних коштів, надходжень від акцизних податків на імпорт нафти та нафтопродукції. Ці надходження зараховуватимуть до спеціального фонду держбюджету: в 2018-му році — 50%; 2019-му — 75%, із 2020-го року — в повному обсязі. Вони будуть цільовими, тобто, їх використовуватимуть виключно за призначенням.

Виокремлення джерел фінансування дорожнього господарства в окремий фонд має забезпечити стабільне фінансування дорожнього господарства, яке наразі відбувається за залишковим принципом — після задоволення потреб інших сфер економіки. Відповідно, планувати дорожні ремонти на кілька років уперед із таким підходом не можливо. Сьогодні в Україні є 170 тисяч кілометрів доріг, з яких лише 3% ремонтували в останньому десятилітті, повідомляють у Міністерстві інфраструктури. Зі слів колишнього очільника департаменту автотранспорту Романа Хмеля, на ремонт усіх автошляхів нашої державі потрібно близько трільйона гривень.

Парламентарі внесли відповідні зміни до статей Бюджетного кодексу України, які передбачають виокремлення джерел фінансування вітчизняного дорожнього господарства в окремий фонд державного бюджету (ДДФ). Передбачається, що з коштів ДДФ 60% спрямують на фінансування будівництва, реконструкції, ремонту й утримання автомобільних доріг загального користування державного значення, 35% — на фінансування будівництва, реконструкції, ремонту та утримання автомобільних доріг загального користування місцевого значення, 5% — на фінансування заходів щодо забезпечення безпеки дорожнього руху, відповідно до державних програм. Окрім цього, акцизний податок із

вироблених у нашій державі й увезених на митну територію України пального і транспортних засобів, зввізне мити на нафтопродукти, транспортні засоби та мити до них зараховуватимуть до спеціального фонду держбюджету-2018 у розмірі 50%, у 2019 році — 75%.

Також Верховна Рада ухвалила закон про проведення децентралізації системи управління дорожнім господарством, який передбачає передачу доріг місцевого значення зі сфери управління Державним агентством автомобільних доріг України (Укравтодору) в управління місцевим органам влади. На їх утримання громадам дадуть фінансові ресурси, експлуатаційні потужності (об'єкти) і техніку. Відповідно до цієї ініціати, за ремонт шляхів відповідатиме не Кабмін, як тепер,



а обласні державні адміністрації, які самостійно визначатимуть, котрі ділянки першими потребують ремонту.

Грошові зможуть утримувати дороги на основі договорів із підрядниками терміном до семи років, в яких будуть прописані принципи забезпечення експлуатаційного стану шляхів, а також залучати до перевірки технічного стану доріг та якості дорожніх робіт незалежних кваліфікованих інженерів-консультантів. Таким чином, українці безпосередньо на місцях зможуть контролювати, куди йдуть гроші, передбачені на фінансування автомобільних шляхів. Ухвалені законодавчі ініціативи набудуть чинності з 1 січня 2018 року.

Андрій ОМЕЛЬНИЦЬКИЙ.

Офіційне

Звернення

До уваги керівників управлінь, відділів райдержадміністрації, директорів підприємств, організацій, установ, фермерів, підприємців, релігійних та громадських організацій, сільських і селищних голів, об'єднаних територіальних громад.

Міжнародний день інвалідів, який світова громадськість відзначає 3 грудня, нагадує суспільству про турботу й обов'язок перед людьми з обмеженими можливостями.

На сьогодні для України проблема захисту інвалідів набуває значення у зв'язку з постійним зростанням їх частки серед населення держави. Спільними зусиллями нам потрібно зробити усе можливе для формування гідних умов життя для людей, скривджених долею, переосмислити все, що зроблено на їх підтримку.

Звертаємося до всіх небайдужих, до колективів установ, організацій, підприємств, релігійних і громадських організацій не залишити поза увагою жодної людини з особливими потребами, здійснити свій внесок у благодійну справу. Адже саме ми маємо створити умови для того, щоб вони не почувалися відчужено та змогли реалізувати себе у цьому житті!

А.В. ГАЛАЙКО, голова районної ради.
О.І. ПОХИЛІЙ, голова районної державної адміністрації.

Акценти

Для боротьби з негодою на Тернопільщині планують залучати волонтерів і транспорт приватних фірм

Аби не повторилася ситуація, яка склалася в області минулого тижня внаслідок випадіння місячної норми снігу, на Тернопільщині мають намір створити єдиний реєстр транспортних засобів приватних підприємств, які, в разі необхідності, допомагатимуть комунальникам.

Про це заявив очільник Тернопільщини Степан Барна на підсумковому засіданні оперативного штабу. Наразі такий реєстр є лише у Козівському районі, але планується залучити до оперативної ліквідації наслідків негоди, якщо не зможуть впоратися спеціальні служби.

— Ці транспортні засоби будуть потрібні у разі виникнення надзвичайних ситуацій чи стихійних лих, — каже Степан Барна. — Окрім того, буде створено й окремі волонтерські реєстри. Добровольці будуть залучати до оперативної ліквідації наслідків негоди, якщо не зможуть впоратися спеціальні служби.

За словами голови облдержадміністрації, впродовж минулого тижня для боротьби зі стихією було залучено понад 200 одиниць техніки Служби автомобільних доріг та приватних структур. Працювали та-



кож 57 бригад і 192 працівники ВАТ "Тернопільобленерго", адже через снігопади було знеструмлено 361 населений пункт області.

Лілія КУЛЕНИЧ.

Місцеве самоврядування | Громадські слухання у Підгородному

Громада Підгородного не забажала ані приєднуватися до Тернополя, ні об'єднуватися з іншими селами

Днями у с. Підгородне Тернопільського району відбулися громадські слухання за участю місцевих мешканців щодо обговорення Закону України "Про добровільне об'єднання територіальних громад".

Попри вихідний, у сільсько-му клубі, де проводили зібрання, ніде було і яблуку впастися – людей прийшло чимало, адже всі переймаються майбутнім, яке на них чекає. Спершу голова зборів зачитав відкритий лист від міського голови Тернополя Сергія Надала, в якому той пропонував громаді села об'єднатися з містом.

— Звичайно ж, сільчани вже вдруде одноголосно проголосували проти такої ініціативи, — коментує таке рішення громади сільський голова Підгородного Сергій Володимирович Чапрак. — Кожен із нас розуміє, що в такій ситуації фіналось би за залісковим принципом. Згадувалась і показова історія минулого тижня, коли Тернопіль потрапив у сніговий полон, а відповідальні служби виявилися не готовими і безсилі-

ми. Якби ми були частиною Тернополя, то коли б до нас доїхала та техніка? Словом, аргументів "проти" є значно більше, ніж "за".

Варто додати, що на анонсованому публічному слуханні у Підгородному жоден представник міської влади Тернополя так і не з'явився. Громада навіть сприйняла це як зухвалий вияв неповаги, мовляв, як за такого ставлення можна говорити про об'єднання?!

Важливим моментом цього зібрання було обговорення цільності об'єднання Підгородного з іншими селами, за що там проголосували раніше (йдеться про розмову із селами Почапінці, Забойки, Довжанка, Малий Ходачків Козівського району, Драганівка та Домаморич).

— Цьогоріч Підгородне отримало доходів на 5 мільйонів 300

тисяч гривень. Тож ми навіть із цими грошима можемо впевнено говорити про спрямування з бюджету села коштів на суму 4 мільйони гривень на будівництво і ремонт доріг та інше, — каже Сергій Чапрак. — Якщо ж порахувати прибутки тих сіл, з якими ми раніше мали намір об'єднуватися, то їхній сукупний дохід не досягає того рівня, який має Підгородне.

Відтак, громада села вирішила відхилити повторний лист міської ради Тернополя про приєднання Підгородного до обласного центру, а також відкликати попереднє рішення сесії сільради про створення територіальної громади разом із селами Почапінці, Забойки, Довжанка, Малий Ходачків Козівського району, Драганівка та Домаморич.

Лілія КУЛЕНІЧ.



Освіта

Відкриття та освячення нового комп'ютерного класу

18 листопада 2016 року у навчальному закладі "Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів" Великогаївської сільської ради відбулося урочисте відкриття й освячення оновленого комп'ютерного класу.

Почесні гості, а це були і староста сіл Великогаївської ОТГ, і директори шкіл, і влада району, і гості з Байковецької громади, побачили й оцінили можливості сучасної техніки. QR-кодом відкривали клас начальник відділу освіти Дишкант М.В. та голова громади Кохман О. А. Освячення класу здійснював парох церкви Серця Христового о. Володимир Хома.

Розпочав роботу онлайн міст "Будуємо майбутнє разом". Зі словами подяки, зі своїми мріями про майбутнє школи до гостей включилися учні школи. В свою чергу, зі словами вітання, теплими побажаннями успіхів та запевнень, що це пріоритетний напрям розвитку, до дітей звернувся голова громади. Олег Андрійович запевнив, що майбутніми комп'ютерними геніями та видатними науковцями тепер

можуть бути і випускники Великогаївської школи, адже можливість для цього широка і можлива. Голова Тернопільської районної адміністрації Похилій О.І. та голова Тернопільської райради Галайко А.В. зазначили, що розвивати освіту необхідно, бо саме цим готуємо конкурентоспроможних учнів. Начальник відділу освіти Дишкант М.В. закликав всіх майбутнє освіти будувати разом і не розмежовуватися на батьків, учнів, вчителів, владу, депутатів – усім діяти спільно.

Гості спробували себе в ролі учнів. Працювали за сервісом Google Earth, LearningApps.org, заповняли форми, склали пазли, робили навіть віртуальні домашні завдання. Всім було дуже цікаво і весело. Кожен із присутніх виходив із класу з твердим переконанням – інвестувати освіту необхідно.

Майбутнє бібліотек Тернопільщини

22 листопада в Тернопільській обласній бібліотеці для молоді відбулася стратегічна сесія "Розробка стратегії модернізації бібліотечної сфери Тернопільського регіону".



В розробці стратегії модернізації бібліотечної сфери Тернопільської області взяли участь сестри голови ОДА Юрій Юрик, Голова Наглядацької ради БФ "Бібліотечна країна", радник міністра інфраструктури України Юрій Гусев, начальник управління культури Тернопільської ОДА Григорій Шергей, засновник видавництва "Саміт-книга", Ігор Степурін, читачі, бібліотекарі, видавці, представники громадських організацій, журналісти.

Тернопільський район представляли директор ТР ЦБС Ольга Василюк, бібліотекар Центральної бібліотеки Людмила Гнатюк, представники Байковецької та Великогаївської громад.

Мета заходу: зробити аналіз поточної ситуації; змодельовати образ ідеальної бібліотеки; розробити план дій; визначити команду людей, які будуть реалізовувати зміни.

Стратегічна сесія була проведена з урахуванням міжнародного досвіду у форматі "Світового кафе".

Юридична консультація | Лекція для бухгалтерів

Про Програму надання безоплатної правової допомоги населенню

22 листопада 2016 року директор Регіонального центру з надання безоплатної вторинної правової допомоги у Тернопільській області Ірина Хондогій провела лекцію для бухгалтерів сільських і селищних рад з питань можливостей, які гарантує Закон України "Про безоплатну правову допомогу" та функціонування Регіонального центру, місцевих центрів з надання безоплатної вторинної правової допомоги (БВПД), бюро правової допомоги.

Лекція відбулася в Тернопільському регіональному центрі перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників органів державної влади, органів місцевого самоврядування, державних підприємств, установ і організацій.

Бухгалтери зацікавилися питанням процедури прийняття та фінансування Програм надання безоплатної правової допомоги населенню. Ірина Хондогій роз'яснила, що з метою розвитку ресурсів місцевих центрів з надання БВПД до виконання їх функцій між міськими радами та місцевими центрами укладаються договори. Предметом таких договорів є передача міською радою видатків у вигляді субвенції з місцевого бюджету державному бюджету. Така передача здійснюється на виконання програми соціально-економічного та культурного розвитку регіону, заходів правового

характеру. Програма надання БВПД для місцевих центрів спрямована на забезпечення доступу до безоплатної правової допомоги жителів населених пунктів. "Отже, такі програми регулюють співпрацю з органами місцевого самоврядування щодо залучення субвенцій місцевих бюджетів", — повідомила директор Регіонального центру.

Наприкінці лекції Ірина Хондогій презентувала присутнім бухгалтерам інформаційні матеріали щодо надання безоплатної вторинної правової допомоги у цивільних та адміністративних справах.

За єдиним номером системи безоплатної правової допомоги в Україні 0 800 213 103 можна уточнити контакти центрів та бюро по всій території держави. А також дізнатися про те, як є видати безоплатної правової допомоги, гарантованої державою, та як її можна отримати.

ДО УВАГИ ГРОМАДЯН!

Безоплатна правова допомога для жителів Тернопільського району

1 грудня 2016 р. з 10 год в с. Гаї-Шевченківські (приміщення сільської ради) та с. Підгородне (приміщення клубу) фахівці Тернопільського місцевого центру з надання безоплатної вторинної правової допомоги проведуть виїзне консультування громадян, які потребують вирішення питань правового характеру.

Тернопільський місцевий центр із надання БВПД, м. Тернопіль, вул. Шпитальна, 7, тел. 52-15-20, 068-355-13-63.

95 років на захисті вашого добробуту!

25 листопада 2016 року Національна акціонерна страхова компанія "ОРАНТА" святкуватиме своє 95-річчя!



НАСК "ОРАНТА" є правонаступницею Укрдержстраху, і це не формальне згадування, а повноправна спадкоємність для компанії, яка зберегла кращі традиції, мережу підрозділів і славиться

визначеною відданістю й корпоративною відповідальністю. Напередодні свого великого свята НАСК "ОРАНТА" висловлює глибоку подяку працівникам, які, незважаючи на ускладнення й проблеми, що зустрічались на шляху компанії, своєю самовідданою працею розвивали й зміцнювали її і сьогодні заслужено пишуться історією, і сьогоденням "ОРАНТИ".

Компанія висловлює щирі вдячність своїм страхувальникам, які у всі часи вірили в її силу, надійність і добросовісність, і залишалися їй вірними. Саме для них компанія підготувала нові цікаві пропозиції і привабливі програми страхування.

Ласкаво просимо завітати до Тернопільського районного відділення НАСК "ОРАНТА" (адреса: м. Тернопіль, вул. М. Кривоноса, 10, тел 53-41-23).

Податкові новини

Зламався касовий апарат? Маєте лише 7 днів для його ремонту!

У Тернопільській ОДПІ нагадують, що, відповідно до статті 5 Закону України про РРО, у разі виходу з ладу реєстратора розрахункових операцій на здійснення його ремонту законодавчо відведено не більше 7 робочих днів.

Проведення розрахункових операцій здійснюється:

- з використанням Книги обліку розрахункових операцій та розрахункової книжки;
- або із застосуванням належним чином зареєстрованого резервного РРО.

Пунктом 2 ст. 14 Закону України про РРО передбачено, що при виході з ладу РРО центри сервісного обслуговування зобов'язані забезпечувати відновлення його роботи протягом 7 робочих днів.

У разі незабезпечення центром сервісного обслуговування гарантійного ремонту РРО не пізніше сьомого робочого дня з дня прийняття в ремонт РРО слід ввести в експлуатацію належним чином зареєстрований на суб'єкта господарювання резервний РРО (п. 4 ст. 14 Закону України про РРО).

Детальніше із цього питання можна проконсультуватись у Центрі обслуговування платників за адресою: вул. Білецька, 1 та за телефоном: 43-46-10.

Відділ організації роботи Тернопільської ОДПІ

На прийом до лікаря | Упевніться, що ви здорові

1 грудня Всесвітній день боротьби зі СНІДом

В історії людства було безліч жахливих і вкрай жорстоких епідемій смертельних хвороб, які забирали життя людей. Одна з останніх, яку назвали чумою ХХ століття, — синдром набутого імунodefіциту (СНІД). Не дивлячись на досягнення сучасної науки, епідемія триває. Її масштаби і підступність не можуть залишити байдужим жодну розсудливу людину.



Не дай
СНІДу
шанс!
ОБІЗНАНІСТЬ —
МІЙ ВИБІР

Офіційна статистика поширення захворювання змушує нас відчувати глибоку тривогу. На рахунок цієї хвороби вже безліч мільйонів людських життів, щорічно їх кількість зростає...

На сьогодні вченим і медикам вдалося хоч якось медикамен-

тозно приборкати її активність в людському організмі, однак факти вперто свідчать, що навіть численні бортьборні й урядові не дозволяють залишити її в минулому.

Перший випадок ВІЛ-інфекції/СНІДу в Тернопільській області

був зареєстрований у 1987 році. До 1998 року в області реєстрували поодинокі випадки, всього за цей період їх було виявлено 44. Таку саму кількість було зафіксовано вже у 1998 році. А на цей час в області виявлено близько 200 ВІЛ-інфікованих жителів Тернопільщини, з них 145 вагітних, які народили 185 дітей. У 7 малюків підтверджено діагноз ВІЛ-інфекція/СНІД. Кількість випадків ВІЛ-інфекції серед чоловіків і жінок майже однакова, проте дещо частіше інфікуються чоловіки. В області спостерігають всі шляхи передачі, однак найпоширеніших статевий — 76,4% і парентеральний (через кров) — 9,3%.

У Тернопільському районі вперше інфікування ВІЛ/СНІДом зареєстрували в 2000 році. Відтоді зафіксовано 71 випадок, померли 15 чоловік, ВІЛ-інфікованими жінками народжено 9 дітей, 8 з яких спостереженням до півторарічного віку. На сьогодні 11 осіб хворіють на СНІД, 15 приймають проти-

русну терапію, щоб призупинити розмноження вірусу в організмі. Основна вікова категорія інфікованих — люди від 25 до 49 років.

Та всі ці цифри не відтворюють справжній стан поширення цієї хвороби. Вважається, що інфікованих ВІЛ/СНІДом насправді значно більше, оскільки багато людей живуть, не знаючи про те, що інфіковані, і, на жаль, хвороба проявляється на пізній стадії, коли допомогти вже майже неможливо.

Усі аналізи на СНІД здійснюються безкоштовно. Обстежують вагітних, донорів, за наявності у хворого клінічних показів (певних симптомів), а також анонімно всіх бажаних.

Обстежитися можна в районній поліклініці у кабінеті № 106 (інфекціоніст), №207 (дерматолог), в обласному Центрі профілактики та боротьби зі СНІДом (вул. Купчинського 8), обласному наркотологічному диспансері (вул. Тролейбусна 14), обласному шкірвендиспансері (вул. Острозького, 39).

1 грудня обласний Центр профілактики та боротьби зі СНІДом проводить ДЕНЬ відкритих дверей для всіх, кому не байдуже власне, а також здоров'я рідних і близьких. Запрошуємо всіх, у кого був хоч один момент ризику ВІЛ-інфікування. Прийдіть, обстежтесь, дізнайтеся про свій ВІЛ-статус, проконсультуйтеся, порадьтеся зі спеціалістами.



Ольга СТЕЦЬ,
лікар-інфекціоніст ТРТМО.

Подяка медикам

Хай Господь береже добрих лікарів!

Мене звати Марія Іванівна Денисенко. Проживаю у селі Біла. Старість моя одинока, часто хворію. Недавно проходила курс лікування у ТРТМО (геріатричний відділ) у селі Мишковичі Тернопільського району. Там мене оточили увагою, гарно лікували. Від кожного, хто доглядав мене, відчувала душевне тепло. Мені здавалося, що я маю велику родину, яка піклується про мене, бажає мені лише добра. Ці слова пишу про завідувачого геріатричним відділенням Петра Марцинюка, медсестер — Ольгу Машталяр, Ольгу Волосковську, Марію Комар, Ольгу Клошник, медсестру фізіотерапії Марію Залузець, молодшого медсестру — Наталію Дудар, Марію Запоточну, Світлану Петрович, Ганну Дзюбановську.

Бажаю вам, дорогі медики, доброго здоров'я. Дякую, що піклуетесь про одиноких та незаможних. Хай Господь Бог береже вас, добрі люди, від зла, самотності й тривоги. Хай вами опікується Божа Мати.

Будьте здорові! | Лікарі радять тамувати спрагу тільки чистою водою, а не іншими напоями

Десять ознак того, що вам не вистачає води

Зневоднення — небезпечний стан, який може призвести до розвитку серйозних захворювань. Існує безліч різних ознак, які вказують на те, що ви п'єте мало води.

Сухість у роті

Постійне відчуття сухості у роті є найточнішою ознакою зневоднення організму. З нею не варто боротися з допомогою солодких газованих напоїв, чаю або кави. Вашому організму потрібна вода.

Сухість шкіри

Як відомо, шкіра — це дзеркало організму, на якому відображається все, що відбувається всередині. Надмірна сухість шкіри, швидше за все, пов'язана з тим, що ви вживаєте недостатню кількість води.

Напади сильної спраги

Якщо ви ніяк не можете напитися, то це сигнал, який вказує на серйозне зневоднення. Таке відчуття настає також після вживання алкоголю, тому з похмілья так хочеться пити.

Потемніння сечі

Колір сечі може змінюватися від світло-солом'яного до темно-бурштинового. Потемніння сечі, а також зменшення її об'єму вказують на зневоднення організму.

Сухість в очах

При зневодненні організму відбувається пересихання слезових каналів. Людина відчуває легкий свербіж, ніби в очі потрапив пісок. Ті, хто носять контактні лінзи, повинні бути особливо уважними до такого симптому.

Біль у суглобах

Постійний дефіцит води може призвести до болю в суглобах. А все тому, що хрящі містять 80% води, і за постійного зневоднення суглоби починають скрипіти.

Часте серцебиття

Недостатнє вживання води спричиняє згущення крові. Вона стає в'язкою, а її об'єм зменшується. Таке саме відбувається навантаження на серце, а органи відчувують дефіцит кисню.

Хронічна втома

Нестача кисню, що виникає при зневодненні, призводить до хронічної втоми і постійної сонливості. Як правило, при недостатньому вживанні води людина навіть після 8-годинного сну не висипається.

Проблеми з травленням

Для нормального травлення вкрай важливо підтримувати оптимальний рівень слизу в шлунково-кишковому тракту. Якщо у зв'язку з зневодненням його кількість у шлунку зменшується, то шлунковий сік завдає шкоди стінкам шлунка.

Зменшення м'язової маси

Спортивні лікарі і тренери радять пити воду навіть під час тренувань. М'язи прибудовують заліза, що складається з води, тому зневоднення спричиняє зменшення об'єму м'язових волокон.

Сам собі лікар | Харчуйтеся правильно

Які продукти підвищують рівень гемоглобіну?

Анемія, або анемія, — захворювання, яке часто залишається непоміченим, адже симптоми схожі на звичайну втому. Насправді в організмі відбувається зниження рівня гемоглобіну в крові, який транспортує кисень до органів, унаслідок чого розвивається кисневе голодування.

Симптоми анемії

Якщо людина швидко втомлюється, відчуває апатію, постійну слабкість в усьому тілі, нудоту, частий головний біль, запори, сонливість, запаморочення, шум у вухах, а також спостерігає сухість слизової оболонки ротової порожнини, блідість шкіри, ламкість волосся і нігтів, тривала температура 37-37,5°, у неї може бути залізодефіцитна анемія.

Визначити її наявність допоможе загальний аналіз крові.

Загальноприйнятні показники норми гемоглобіну:

- жінки: від 120 до 140 г/л;
- вагітні: від 110 до 140 г/л;
- чоловіки: від 130 до 160 г/л;
- новонароджені: від 145 до 225 г/л;
- діти до року: від 95 до 135 г/л;
- від одного року й до повноліття норма гемоглобіну поступово збільшується і стає такою, як і у дорослих.

Харчування при анемії

Однією з головних причин анемії є неправильне харчування, яке не забезпечує достатньою кількістю вітамінів, мікро- і макроелементів, зокрема заліза, яке й бере участь в утворенні гемоглобіну і забезпечує запас кисню в крові. Тому, щоб позбутися анемії, треба збагатити раціон продуктами, багатими на залізо, а саме:

- тваринного походження: м'ясо, риба, сметана, сир, печінка, серце, язик, нирки;
- рослинного походження: круп (гречка, вівсяні), бобові, овочі (помідори, буряк, картопля, зелень, морква, болгарський перець), фрукти (гранат, груша, смородина, яблуко, слива, абрикоси і коруна, айва, хурма), ягоди (смородина, чорниця, суниця, полуниця);
- інші: гриби, лісові горіжки, морська капуста й пивні дріжджі.

Рецепти для підвищення рівня гемоглобіну

1. Беремо по півкілограма родзинок, кураги, волоських горіхів і чорносливу, а також один лимон. Перемелюємо все це на м'ясорубці, додаємо приблизно 350 г меду. Отриману суміш вживаємо перед їдою по 2 ст. л. тричі на день.



2. Готуємо щодня буряково-морквяний сік із медом: 50 г соку буряка, 100 г соку моркви і 1 ст. л.

меду. Вживати такий сік рекомендується в першій половині дня для кращого засвоєння вітамінів.

3. Півсклянки яблучного соку змішати з такою ж кількістю журавлинного і додати 1 ст. л. бурякового. Пити мінімум 4-5 разів на тиждень.

4. Склянку волоських горіхів і півсклянки сирової гречаної крупки перемолоти до стану борошна. Додати 100 г меду і ретельно перемішати. Отриману суміш вживати по 1 ст. л. 3 рази на день перед їдою.

5. Швидко підвищує рівень гемоглобіну напій з рівних частин яблучного, морквяного, гранатового, бурякового і виноградного соків. Можна додати мед за смаком.

Заборонені продукти при анемії

Важливо пам'ятати, що є продукти і напої, які сповільнюють засвоєння заліза, тож при анемії від них краще відмовитися. Це — жири, ви-

роби з борошна та здоба, чай (однак чаювання між прийомом їжі ніяк не впливає на всмоктування заліза), кава, газовані напої з кофеїном, консервація, оцет, алкоголь, цукор замість нього їжте (мед).

Залізо краще засвоюється,

якщо: комбінувати м'ясо і субпродукти з овочами, особливо буряком і морквою, здатними запустити процес засвоєння заліза, що міститься в м'ясі; вживати продукти, багаті на вітаміни С, який збільшує засвоєння заліза, зокрема цитрусові, капусту (особливо квашену), ківі, гранат, петрушку, цибулю, корінь селери, помідори, фруктові соки, але щойно вичавлені (у консервованих вітамінів С немає); вживати продукти, багаті на вітаміни С, який збільшує засвоєння заліза, зокрема цитрусові, капусту (особливо квашену), ківі, гранат, петрушку, цибулю, корінь селери, помідори, фруктові соки, але щойно вичавлені (у консервованих вітамінів С немає); вживати продукти, багаті на вітаміни С, який збільшує засвоєння заліза, зокрема цитрусові, капусту (особливо квашену), ківі, гранат, петрушку, цибулю, корінь селери, помідори, фруктові соки, але щойно вичавлені (у консервованих вітамінів С немає).

Традиції | Козацькому роду — нема переводу!

Посвята в козачата у Великому Глибочку



Українські козаки — це вільні люди, що над усе любили волю, свободу, рідну мову. Вони — вправні воїни, хлібороби, господарі, оборонці своєї землі. Бог і Україна завжди були найвищими ідеалами козаків. Козацькою церквою вони дорожили як фортецею лицарського духу.

У заповідях козаків, зокрема, сказано: "Честь і добре ім'я для козака дорожчі за життя. По тобі судять про все козацтво і народ твій. Козаки всі рівні у правах. Пам'ятай: "Немає ні князя, ні раба, але всі раби Божії!" Будь працьовитий, не ледарюй. Служи своєму народу, а не керманичам. Дотримуй слова. Слово козака багато важить. Поважай старших, шануй старість. Тримайся віри предків, живи за звичаями свого народу. Загинь, а товариша виручай. Бережи свою сім'ю, служи їй прикладом".

Козаки строго дотримувались цих заповідей, тому ввійшли в вітчизняну та світову історію як благородні лицарі, поборники правди.

У Великоглибочецькій ЗОШ I-III ст. ім. Ярослава Стецька свято бережуть пам'ять про українських козаків. Тут створено і діє козацький кіш, який кожного року поповнюється новими козачатами та берегинями.

Спочатку учні, які хочуть вступити до лав шкільного козацтва, вивчають його історію, знайомляться зі звичаями, які панували у козацькій державі Запорізька Січ. Діти читають оповідання про козацьких гетьманів. Поповнюють свої знання про культуру рідного народу. А потім, як було у далекі часи, пишуть на ім'я кошового отамана прохання прийняти їх у козачата. На козацькій раді ухвалюють відповідні рішення. Увалюють від маленьких претендентів випробовують на міць — моральну та фізичну. Вступити у козачата дозволяється з третього класу.

Усе описане учні третіх-четвертих класів продемонстрували під час дійства "Посвята у козачата", яке відбулося 22 листопада у залі Великоглибочецької ЗОШ I-III ст. ім. Ярослава Стецька. Під звуки "Запорізького маршу", з хоругвою, в святкових національних строях увійшли представники майбутніх чотирьох козацьких роїв. Як справедливо сказав хтось із присутніх, хай воріженьки на сході нашої держави здригнуться від міці сучасної української зброї та хоробрості наших воїнів, а також від того, яка хороша зміна патріотів підрастає! Сказано ж: "Козацькому роду — нема переводу!"



Із патріотичними піснями, танцями, іграми перед майбутніми козачатами, їх батьками та вчителями виступили представники козацького рою "СКОБ" ім. Байди Вишневецького.

Далі вони в поетичній формі проектамували майбутніх козачат на знання історії Запорізької Січі. Потім за часом гуртові отамани продемонстрували (повідну грамоту козацькому писарю) й просили присвоїти звання одного з визначних українських

гетьманів. Майбутні козачата давали обітницю і виконували українську пісню. Діти присягали бути чесними та сміливими, боронити справедливість, цінувати побратимство, шанувати всі народи, до освіти прагнути завжди, плекати рідну мову, не порушувати клятву. Після цього писар вручив кожному отаману новоствореного гурту грамоту про те, що вони козацькі раді вони урочисто посвячені у козачата і стали членами козацького коша імені Ярослава Стецька.

На свято до Великому Глибочку завітав наказний отаман Тернопільського обласного коша Володимир Мосейко разом з козацьким священником отцем Павлом, козаками та берегинями. Ці молоді люди не раз побували на передовій, де нині вирішується доля соборності та європейського вибору України. Козаки обласної виборили і продовжують передавати в зону АТО десятки тонн вантажів з харчами, одягом, листами від дітей для воїнів.

Учні й учителі з Великому Глибочку активно долучаються до цієї місії.

Особливо зворушливо був проведений чин посвяти у козаки. Маленькі козачата, як у давні часи Запорізької Січі, стали на праве коліно. Наказний отаман Володимир Мосейко поклав на плече кожного козацьку шаблю, його заступник — нагайку, священник і окропив свяченою водою, а козацькі берегині подарували на пам'ять ікону. Свя-



то підготувала і провела педагог-організатор школи Лілія Бойко.

Цього дня відбулася ще одна хвилююча подія — директор Великоглибочецької школи I-III ст. ім. Ярослава Стецька, мати учасника АТО Надія Тишук за виховання учнів у дусі патріотизму і козацької слави була нагороджена медаллю "За вірність традиціям". Нагороду передали як оцінку всього колективу, який очолює.

Галина ЮРСА — ТРП "Джерело".
Фото автора.

Шкільний меридіан | Мандрюючи краєм

Острог приймав почапинських школярів

Нещодавно ми, дев'ятикласники Почапинської ЗОШ I-III ст., у рамках краєзнавчої експедиції "Моя Батьківщина — Україна" здійснили цікаву і захоплюючу поїздку до м. Острога Рівненської області — колиски української духовності і державності українського народу.



У наших планах було відвідування Острозького замку, Державного музею книги й книгодрукування та Острозької академії.

Важко сказати, що найбільше вразило, мабуть, усе спочатку й почути.

Спочатку біля пам'ятного знака Острога, його візитки: у величому скульптурному єдиному постають князі Острозькі — преподобний Федір (у чернечому одязі), Костянтин Іванович (із мечем) та Василь-Костянтин (із Біблією).

Звичайно, найбільше сподобався нам Острозький замок, що був одним із неприступних на Волині у XIV-XVI ст. Комплекс споруд Острозького замку — єдина фортифікаційна система. До кінця XVI ст. цей ансамбль складався з Круглої вежі, а також Богоявленської церкви і найстарішої частини замку — вежі Мурованої, між якими у дерев'яному палаці

мешкав некоронований король Русі князь В.-К. Острозький.

У музеї книгодрукування ми дізналися, якими були перші українські книжки, хто такий Іван Федоров (Федорович) і про його роль в українському книговиданні.

Відвідали й Острозьку академію — не лише культурно-освітній осередок, заснований 1576 року з ініціативи князя В.-К. Острозького, а й центр відродження української культури на засадах православ'я. Давні слов'янські традиції поєднувалися тут із надбаннями тогочасного європейського шкільництва. Це була перша вища слов'яно-греко-латинська школа в Україні й у східно-слов'янських землях.

Зі стін Особистостей Академії вийшло багато видатних особистостей: Іоанн Борщевський, Петро Конашевич-Сагайдачний, брати Северин і Дем'ян Наливайки, Герасим Смотрицький, що був її ректором, а його син Мелетій став знаним ученим, письменником, церковним діячем. Академія й нині є одним із найкращих вищих навчальних закладів нашої держави, де навчаються чотири тисячі студентів не тільки з України, а й зі Східної Європи. У жовтні 2016 р. на святкуванні ювілею академії побував Президент України Петро Порошенко.

На згадку про цікаву краєзнавчу подорож у нас залишилися фотографії, сувеніри, позитивні емоції, незабутні враження. Ми щиро вдячні класному керівникові І. Д. Чернецькому й педагогу-організатору М.Л. Крамар за організацію та проведення цікавої екскурсії.

Іван ЛОТИШ, староста 9-го класу
Почапинської ЗОШ I-III ст.

Шкільний меридіан | Мала академія наук

Наука може бути не лише пізнавальною, а й цікавою

У цьому впевнені школярі, котрі на базі НВК "Великобобрівська ЗОШ I-III ст. — гімназія ім. Степана Балея" навчаються у філії Тернопільського обласного комунального територіального відділення МАН України.



Учні 8-11 класів мають можливість відвідати заняття у таких секціях: географія, біологія, фізика, математика та українська мова. Під час навчання діти не лише поглиблюють уже набуті знання та дізнаються багато нового про навколишній світ, вони ще й проводять перші наукові дослідження, експерименти, досліді, радіють науковим відкриттям, охоче діляться ними з ровесниками.

Діє філія вже дев'ятий рік поспіль. Зацікавлення учнів підтримують творчі педагоги, які в усьому допомагають, формують уміння спостерігати, аналізувати, аргументувати, робити висновки, критично оцінювати. Керують секціями вчителі НВК "Великобобрівська ЗОШ I-III ст. — гімназія ім. Степана Балея" та викладачі тернопільських вишів, які передають підрастаючому поколінню всі свої знання та майстерність.



Шкільний меридіан | Зв'язок сердець

Наші Світлани

З рядків офіційних повідомлень: "У рамках проекту "Змінимо країну разом" з 24 жовтня по 18 листопада 2016 року 45 педагогів із Луганської області побували на Тернопілля. 25 статей з Львівської та Тернопільської областей поїхали на місяць до Луганська..." Скупі рядки. А скільки за ними вражень, нових зустрічей, навіть відкриттів! Про це ще напишуть не один цікавий матеріал журналіст, педагого, науковці. З часом це стане історичним фактом, який засвідчить, як в умовах неоголошеної війни між Україною та Росією педагоги прокладали духовний місток єднання між заходом та сходом.

Мені ж добра журналістська доля дарувала можливість повідати про двох дуже гарних, сміливих та шляхетних жінок – педагогів, які взяли участь у проекті "Змінимо країну разом" — директора Чернелево-Руської ЗОШ Іст. — ДС Світлану Гоч та вчительку англійської мови та літератури Старобільської спеціалізованої школи №3 (Луганська область) Світлану Птушку.

Англічанка – луганчанка

Так з любов'ю поміж себе називали деякі учні шкіл Тернопільського району свою нову вчительку Світлану Володимирівну Птушку, яка сподобалася усім з першого погляду. Про правдивість цього факту можна засвідчити навіть я, котра бачила цю людину лише раз на зустрічі в Тернопільській обласній адміністрації. Від неї вийшло освідчення теплоти.

Світлана Птушка народилася в 1979 році у селі Бондареве Старобільського району Луганської області. Бабуся викладала російську мову та літературу в школі, 20 років була на посаді директора. Дідусь був учителем трудових навчання та фізкультури. Двоюридний дідусь так само викладав у школі. Мама навчала дітей рідної української мови та літератури. Дівчинка зростала серед тисів зошитів, запаху крейди. Тому ніколи не запитувала себе: "А куди ж я піду після закінчення школи?" Звичайно ж, у педагогічний. Закінчивши з відзнакою Лисичанський педагогічний коледж, почала навчатися в скороченій формі (3 роки) у Луганському педагогічному університеті. Здобула фах вчителя англійської мови та літератури. І ось уже її педагогічний стаж перетнув п'ятнадцятирічну позначку. Ніколи не шкодувала, куди та на який термін. Адже любить подорожі, перемену місця, нових людей.

Нині, згадуючи дуже насичений події місяць, Світлана Птушка з особливим трепетом розповідає про щирість, гостинність родини вчительки початкових класів Чернелево-Руської школи Людмили Сибірцевої, її матері Валентини Валентинівни, яка створила теплу атмосферу з сімейним затишком, смачними обідами, муркотливим котиком. А також усіх, з ким зустрічалася, тривалими подорожами в історичними місцями, на які таке багате Тернопілля.

школи Людмили Сибірцевої, її матері Валентини Валентинівни, яка створила теплу атмосферу з сімейним затишком, смачними обідами, муркотливим котиком. А також усіх, з ким зустрічалася, тривалими подорожами в історичними місцями, на які таке багате Тернопілля.



Світлана Птушка з начальником відділу освіти Тернопільської РДА Василем Цалем

Що запам'яталось найбільше? — "Діти, які прагнуть знань, — відповідає Світлана Птушка, — їх допитливі очі. Мое життя — це діти. Учні з обласного центру, Тернопільського району, з якими пов'язала доля на один місяць, стали рідними. Ще й досі згадую їхнє "Не йдіть, будь ласка!", коли закінчувала урок. Ми маємо справу з інформаційним поколінням. Інтернет — це вагома частина їхнього життя. І з цим потрібно рахуватися. Тому у своїй школі, де викладаю, відеомоє з дітьми тримати відносно серйозно, вони краще засвоюють матеріал". Учителька провела уроки англій-

За зв'язок сердець, але без "казаків"

Не буде перебільшенням, якщо на запитання, хто з учителів Тернопільської області поїде на місяць у прифронтову поїздку, ні у кого не виникло сумніву, що це буде саме Світлана Василівна Гоч. І не лише тому, що за тендітними плечима цієї справді мужньої жінки більше 20 поїздок із волонтерської АТО. Побачивши страшний бік війни, пані Світлана як педагог, поетеса, громадська діячка впевнена, що після війни, яка, сподіваємося, скоро закінчиться, буде набагато більше роботи, яку вона називає простою — зробити Україну українською. А починати цю працю треба вже. Зізнається, що, вирушаючи до Луганська, була впевнена, що їде в зросійщений край, не чекала особливих сюрпризів, але, побувши майже місяць у районному центрі Кременна, зробила, як для мене, несподіване відкриття: "Може, у Луганську бандерівців менше, ніж у нас, але вони духом сильніші та послідковіші у своїх ідеях, ніж західники". Ось як Світлана Гоч, зокрема, розповідає про директора української гімназії у місті Кременна Євдокію Іванівну Кукуяшину: "Боець, борець, якого пошеровити тут російському педагогові зобов'язує не тільки спілкуватися українською, а передусім — мислити нею. Нетерпима до неякісного продукту в роботі, чим "провокує" педагогів і гадати високі стандарти. А секрет вражає простий: викладачі для Євдокії Іванівни — "знахідки", "зірочки", "те, що треба", тоді як учні — "мої найкращі" і все, що можна поєднати з "най"..."

Луганський край — не до кінця зруйнований. У селах розмовляють переважно українською. Цікаво, що у Кременній 5 шкіл — усі україномовні, і лише в одній з них в окремих класах ведуться викладання предметів російською. На уроках учні дуже гарно розмовляють державною мовою, а на перерахунок — російською або суржиком.

Особливістю регіону є те, що тут з обережністю підходять до таких питань, як децентралізація, європейський вибір, реформи, проте у прифронтовій зоні активно впроваджують проекти європейських гуманітарних організацій ООН (ЮНІСЕФ, ПРООН). Завдяки цьому співробітництву забезпечено новітнім обладнанням, меблями, споруджено сучасні огорожі для шкіл, садочків, інших закладів по лінії освіти. Неабияким везінням вважається потрапити на курси ООН ("Інвестиційні форми навчання", "Психологія", "Соціальна педагогіка", "Зняття стресів", "Вчимося жити разом", "Культура доброчесності" тощо).



Світлана Гоч



Світлана Птушка

У бібліотеках міста Кременна немає українських книжок. Світлана Гоч каже: "Не збідніє ніхто із тернополян, якщо зі своєї приватної бібліотеки (а вона є у кожного) бодай дві-три книжки подарує луганчанам. Українська книжка тут нині особливим потрібна".

заків були осавули). Тут не чути української мови. А найгірше: так звані козаки носять георгіївські хрести, шапки-кубанки, шаровари, як російські казаки, які нині воюють на боці сепаратистів та російських окупантів. Це вже після наших захисників. Це вже пи-



Концерт у гімназії міста Кременна

великим плюсом Світлана Гоч вважає поширення у краї козацьких традицій. Гра "Джура" стає модною. З цього приводу можна назвати школу в селі Варварівка. Діти, яких вважали "важкими", з якими ніхто з учителів не міг собі дати раду, буквально перевтілюються під впливом козацького виховання. Псюлю почули в виконанні дитячої пісні, яку можуть заспівати лише в Галичині, "Тей, сапоги!", була до глибини душі вражена, — ділиться Світлана Гоч. — Зацікавилася, хто приніс до школи цей націоналістичний дух? Ім'я вчительки ніхто не згадує. "Захис Вітчизни" — Євсєєва Анжела Сергіївна — мені нічого "бандерівського" не навіювало, проте познайомившись із педагогом ближче, довдалася, що вона родом із Сокола, звідки цей дух волі, патріотизму!"

танню не зовнішнього вигляду, а ідеології. Козацький космополітизм — це не дуже добре. Україна — козацька держава, але "казаків" немає потрібно. Отже, є ще над чим працювати!

Місяць у місті Кременна, який Світлана Гоч називає друга Конче Заспа за чудові ліси, озера, чисте повітря, минув дуже швидко, бо був насичений подіями, зустрічами з цікавими людьми. Зі слів педагога: "Це було більше, як обмін досвідом... На луганській землі треба було залишити частинку себе і позбутися нав'язаної міфу націоналістичної політики і заходу. Попереду ще велика праця: творити Україну як єдиний духовно-культурний простір, у якому народ мислить і прагне в унісон. А позаду — десятки зустрічей, а позаду — десятки зустрічей обійми надзвичайно гостинних



Світлана Гоч з директором Євдокією Іванівною Кукуяшиною та педагогами української гімназії у місті Кременна

У Кудряшівці козацьку педагогіку впровадили ще у 90-х роках. Директор цієї школи — виходець з роду кудибських козаків. Тут багато справді якісних стендів про історію українського козацтва. Проте жінка називає себе на російській лад есаулом (у ко-

людей, яких уже неможливо забути. Відтепер ми будемо тримати зв'язок серця і душі, котрий не дасть роз'єднати й нашим рудкам, тим більше територіям. Тримаймося купи!"

Галина ЮРСА – ТРР "Джерело"

Світлана Птушка з учнями 3 класу НВК "Великобуківська ЗОШ І-ІІІ ст. – гімназія ім. Степана Балея"

Коли директор запропонував їй довготривале відрядження, навіть не поцікавилась, куди та на який термін. Адже любить подорожі, перемену місця, нових людей.

ської мови у Великобуківській гімназії, Острівській та Мишківській школах.

У телефонній бесіді Світлана Птушка зізналась: за неповний місяць Тернопілля та тернопольянка, розповідаючи колегам про свої враження, завжди каже про Тернопілля: "Там, у нас..."

Спорт | Волейбол

На призи ТРР "Джерело"

У 2001 році в Тернопільському районі відбувся перший турнір із волейболу серед чоловічих команд на призи районної радіокомпанії "Джерело", присвячений Дню працівників радіо, телебачення та зв'язку, якій в Україні щорічно відзначають 16 листопада. Змагання проводять спільно з Тернопільською районною державною адміністрацією. Турнір став традиційним. Цього року вшестнадцяте зібрались найсильніші волейбольні колективи району, щоб позмагатися і довести насамперед собі, що ти — найсильніший і найбільш фартовий, адже удача — не останній чинник багатьох перемог.



У турнірі-2016 узяли участь волейбольні колективи з Білої, Великих Бірок, Великих Гаїв, Великої Луки, Лозови та Острова. Змагання відбувалися у спортзалі Дичківської ЗОШ І-ІІ ступенів. Кожна гра була дуже захоплюючою, але фінальна частина за звання володаря Кубка Тернопільської районної радіокомпанії "Джерело" зайвий раз відповідала. Це видовище — неповторне. Команди викладаються сповна. У грі за перше-друге місце грають дуже сильні колективи, які вартують один одного. Тому, ніби за сценарієм режисера, ця гра

завжди подібна, в доброму розумінні, на інтригу, розвиток якої спостерігаєш, а фінал — непередбачуваний. На телебаченні та в Інтернеті можна переглядати світові спортивні передачі з кількомільйонним призвоним фондом, проте ці ігри не такі захоплюючі, як та, яку демонструють волейболісти Тернопільського району. У справедливості цього твердження змогли переконалися чийсьли й приїхали у Дичків. Останній матч між волейболістами з Великих Бірок і Острова був напруженим аж до фінального свистка.

Переможцем Кубка Тернопільського району з волейболу серед

чоловічих команд, присвяченого Дню працівників радіо, телебачення та зв'язку на призи Тернопільської районної радіокомпанії "Джерело" району Острова (представник Роман Стаюра), на другому місці — волейболісти з Великих Бірок (представник Олександр Шум), третє виборили спортсмени з Білої (представник Андрій Махницький). Призи, кубки і грамоти переможцям та призерам вручали завідувач сектору молоді та спорту Тернопільської РДА Василь Заторський і головний редактор ТРР "Джерело" Галина Юрса. За доброю традицією, на цьому турнірі нагороджують і за четверте місце. Приз отримали волейболісти з Великої Луки. Судили турнір Станіслав Шиманський і Роман Єднаківський.

Організатори змагань вдячні за сприяння у проведенні турніру директору НВК "Великобіроківська ЗОШ І-ІІІ ст." — гімназія імені Степана Балея" Ользі Вас, вчитель фізичного виховання Сергію Касію, директору Дичківської ЗОШ І-ІІ ступенів Андрію Романюку, вчителю фізичного виховання цієї школи Юрію Гульку.

Фінансову допомогу надали Михайло Шевчук, Ігор Хомко, Оксана Каліта, Віталій Михайловський та Олег Клепач.

Спорт | Футбол

Прощання з єврокубками

Не зумівши обіграти в передостанньому турі групового етапу Ліги чемпіонів італійське "Наполі", кийвське "Динамо" достроково позбулося всіх шансів на продовження боротьби в єврокубках. У надзвичайно цікавій грі "Бешикташ" та "Бенфіка" зіграли між собою з вищим рахунком — 3:3. Таким чином українська команда наразі з двома очками фінішує на останній сходинці в турнірній таблиці.



Загалом матч у Неаполі не був видовищним. Підтвердженням цього є підсумкова нульова нічия. Зі стартового свистком "динамівці" заволоділи ініціативою, але дивідендів із цього не отримали, часто віддаючи пас назад замість того, щоб швидко розвивати атаку. Натомість підопічні Мауріціо Саррі вже після третини основного ігрового часу могли забити, проте надійно зіграли наші захисники. Футбольні обстої виконання зривалися, щоправда, невдало. Часто втрачали м'яч і порушували правила.

Жвавішим вийшла друга половина гри. Однак, якщо справа й доходила до загострення, то лише до напівматчів. У підсумку можна відзначити хіба що неймовірну кількість куткових ударів, які подали за весь матч гравці "Наполі" — сімнадцять проти двох у киян. Неприємно здивували "динамівці", які, знаючи, що їм потрібна лише перемога, виглядали мляво й не продемонстрували волі до перемоги. Не допомогло навіть виконання українськими вболівальниками Державного Гімну України наприкінці поединку в Італії...

"Сьогодні в нас грало багато молодих хлопців. Досвід, який вони отримали в цьому матчі, неоціненний. Навряд чи хтось скаже, що ми грали на нульову нічию і намагалися втримати такий рахунок. Ми протистояли дуже збалансованій грі в атаці й обороні. В нас були хороші можливості, але, на жаль, їх не вдалося реалізувати. Неаполь грав інтенсивно, не дозволив нам провести контратаки, на які ми розраховували", — сказав після гри наставник "Динамо" Сергій Ребров.

Як би там не було, але "Динамо" Сергій Ребров групового раунду опинилися за бортом не лише плей-оф Ліги чемпіонів, а й Ліги Європи. За вихід із групи В боротимуться турецький "Бешикташ", в якого 7 очок і наступна гра з "динамівцями", португальська "Бенфіка" і "Наполі", які зіграють між собою (в них по 8 очок).

Вихід у наступний раунд ЛЧ собі достроково гарантували дванадцять команд: "Арсенал", "Манчестер Сіті", "Лестер" — з Англії, "Атлетіко", "Барселона", мадридський "Реал" — з Іспанії, "Баварія", "Байер", дортмундська "Борусія" — з Німеччини, "Монако", ПСЖ — із Франції та італійський "Ювентус". Ще чотири колективи змагаються за це право в п'ятій завершальній групі турніру.

До слова, цього тижня "Борусія" з Дортмунда і варшавська "Легія" встановили історичний рекорд Ліги чемпіонів за кількістю голів в одному матчі — рахунок 8:4 на користь німців. Вони перевершили попередній рекорд, встановлений у сезоні 2003/04, коли "Монако" переміг іспанський "Депортіво" 8:3. До того ж, уперше в ЛЧ в одному поєдинку авторами голів стали вісім футболістів. До цього часу в головному клубному турнірі Європи було зіграно п'ятнадцять матчів, в яких голи забивали семеро різних гравців.

Андрій ОМЕЛЬНИЦЬКИЙ.

Спортний калейдоскоп



27 листопада на стадіоні в Товстолузі Тернопільського району відбудеться фінал футбольного Кубка імені Івана Вишневецького, в якому змагатимуться команди Шляхтинців і Млатимучі. Початок матчу о 13 год. Запрошуємо вболівальників підтримати гравців.

В Україні з'явиться посада футбольного прокурора, який буде розслідувати договірні матчі. Про це повідомив президент Федерації футболу України Андрій Павелко, коментуючи резонансний ізу Горішніх Плавнів, що має ознаки Іллічівського матчу. "Для цього є Комітет етики і чесної гри, для цього є органи футбольного правосуддя, офіційні органи розслідування. Найближчим часом ми представимо і назвемо систему футбольної прокуратури. Нам потрібний генеральний прокурор у сфері футбольного правосуддя, людина, яка ініціюватиме розгляд справ у КДК та переглядатиме рішення, в тому числі арбітра", — цитує Павелка веб-портал footboom.com. Із його слів, це потрібно, щоб розпочав діяти закон для боротьби з договірними матчами, який дозволить карати людей за підкуп суддів, команд та інші антифутбольні дії.

Президент "Гірник-Спорт" Петро Каплун розповів, що збирається розпустити команду через звинувачення в договірному характері нещодавнього матчу з "Іллічівцем". У розмові з кореспондентом сайту footboom.com він зазначив, що всім гравцям запропоновано написати заяви на звільнення на час проведення розслідування цього інциденту.

Кийвське "Динамо" повернуло собі другу сходинку в українській прем'єр-лізі. Кияни на своєму полі обіграли кам'янську "Сталь" із рахунком 2:1, натомість луганська "Зоря" в меншості на останніх хвилинах із аналогічним результатом поступилася "Олександрії". В "динамівців" 33 очки, у луганчан — на три менше. Лідер першості — донецький "Шахтар" — у березі переміг луганську "Зорю" (2:1). Інші матчі звітного туру: "Олімпік" — "Чорноморець" — 1:0, "Зірка" — "Волинь" — 2:0, "Ворскла" — "Дніпро" — 1:2.

У минулому турі першої ліги ФК "Тернопіль" на власному стадіоні програв із рахунком 0:1 рівню "Вересу", який посідає друге місце в турнірній таблиці. Зі стартовим виступом тернопільця самовідданою грою намагалися віддячити вболівальникам, чимало з яких допомогли очистити поле від снігу, та своєму наставнику Василю Матвійківу, який у день матчу святкував день народження. Але подарувати позитивні емоції наші футболісти не змогли — на фініші першого тайму Сергій Борзенко забив єдиний гол у цій зустрічі.

Український півзахисник бельгійського "Сент-Трюйдена" Роман Безус своїми діями на полі в матчі 15-го чемпіонату Бельгії проти "Брюгге" викликав на себе шквал критики і може бути дискваліфікований, пише сайт ua-football.com. На 26-й хвилині матчу українець збив суперника. Лежачи на газоні, Роман ударив свого кривдника ногою в обличчя. Цей епізод залишився без уваги арбітра. Ще двічі Безус грубо порушував правила, і лише один раз був покараний попередженням за удар суперника по ногах ззаду. Матч рефері не покарав Романа за те, що він спеціально наступив на ногу суперника. За підсумками 15-го туру розглядаються чотири епізоди грубої неспортивної поведінки, два з них за участю Безуса, який, як пишуть бельгійські ЗМІ, відповідно до однієї зі статей, може понести упередження прокуратурою Бельгії за навмисне нанесення шкоди.

Футбольний клуб "Волинь" може бути покараний зняттям 18 турнірних очок із команди за борги перед гравцями. Сайт SportArena повідомляє про заборгованість клубу перед бразильським форвардом Алессандром Селіном у сумі 100 тисяч доларів, що загрожувало позбавленням 9 пунктів. Зазначається, що ФІФА вже скерувала відповідні папери у ФФУ. Ще 9 балів команда Віталія Кварцяного може втратити через борг перед півзахисником Сашею Стевичем. Після 15-го туру в активі "Волині" 9 залікових балів і 10-те місце в турнірній таблиці.

Українська важкоатлетка Лариса Соловйова встановила нове світове досягнення у присіданні зі штангою, показавши результат 241 кг. Українська спортсменка на змаганнях Open World Powerlifting Championships-2016 змогла виконати вправу зі штангою, вага якої в 3,5 рази перевищувала її власну, оскільки Соловйова виступає в категорії до 63 кг, повідомляє Sport.

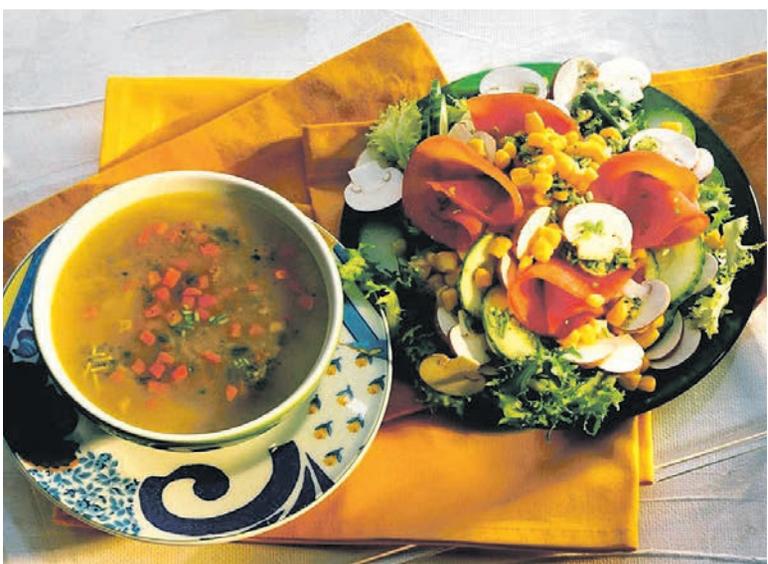


Документальна стрічка "Лобановський назавжди" отримала головний приз міжнародного фестивалю спортивного кіно і телебачення в італійському Мілані. Фільм Антона Азарова та визначний найкращий у номінації "Кіно і телевізійні проєкти про футбол — Великі м'ячі". На кінофестивалі була презентована ще одна українська стрічка — картина Дмитра Томашпольського "Виграти все", присвячена головному тренеру кийвської гандбольної команди "Спартак" Ігорю Турчину. Фільм "Лобановський назавжди" вийде в широкому прокаті у кінотеатрах 1 грудня, повідомляє "Трибуна".

Підготував Андрій ОМЕЛЬНИЦЬКИЙ.

Суботній вечір

Різдвяний піст: страви на щодень



Дотримання посту передбачає відмову від скоромної їжі. Однак наш організм потребує поживних речовин, як і в інші дні. Тому раціон під час посту повинен бути не менш смачним і корисним. Тож пропонуємо добірку рецептів пісних страв.

Капусняк із квасолею

Потрібно: квасоля — 300 г, картопля — 3 шт., морква — 1 шт., цибуля — 1 шт., олія — 2 ст. л., вода — 2 л, варена квасоля (кожному в тарілку), часник — 1 шт., лавровий лист — 1 шт., перець чорний горошком — 2 шт., сіль, зелень.

Із квасолю та картоплі руками відтискаємо рідину. Розсіл використаємо під час приготування капусняку. Кладемо капусту в каструлю, заливаємо приблизно літром води і тушуємо на невеликому вогні близько години.

Чистимо, ріжемо картоплю і додаємо її до капусти. Доливаємо другий літр води і варимо ще хвилин 20-30 майже до готовності картоплі.

Моркву тремо на тертці і смажимо на олії, постійно помішуючи.

Кладемо її в каструлю. Сюди ж додаємо окремо смажену дрібно нарізану цибулю, перемішуємо і тримаємо на малому вогні ще 15 хвилин. Солимо, за необхідності додаємо розсіл, якщо капусняк прісний, або навпаки, доливаємо воду, якщо він занадто кислий. Заправляємо дрібно нарізану часникову, лавровим листом і перцем горошком. Проварюємо на малому вогні ще п'ять хвилин. У тарілку кладемо окремо зварену квасолю, наливаємо готову страву, посипаємо зеленню і подаємо до столу.

Паштет із квасолі

Потрібно: 0,5 кг квасолі, 1 цибулина, 1 морквина, сіль, чорний мелений перець.

Квасолю відварити в підсоленій воді і зробити з неї пюре. Цибулю

дрібно нарізати, моркву натерти на тертці, змішати й обсмажити на олії до золотистого кольору, додати до квасоляного пюре. Посолити, поперчити лимонним соком. Можна зобразити паштет охолодженим як самостійну страву або гарнір, також можна намазувати на грінки з чорного хліба

Плов із сушених грибів

Потрібно: сушені гриби — 40 г, вода — 1,5 склянки, рис — 150-200 г, олія — 80 г, морква — 100 г, цибуля — 50 г, сіль, коріандр мелений — 3-4 г, чорний перець.

Гриби замочити в холодній воді на 3-4 години. Потім подрібнити і зварити в тій самій воді. Цибулю дрібно нарізати, моркву натерти на великій тертці. Все підсмажити на олії. Покласти в бульйон із грибами, додати перець, рис, додати лимонний рис, посолити. Закрити кришкою і тушувати. За 10 хвилин до готовності додати коріандр і мелений чорний перець.

Капустяні котлети

Потрібно: 500 г капусти, 2 ст. л. манної крупи, 2 ст. л. мелених сухарів, 3 ст. л. олії, 0,5 скл. води, сіль.

Капусту дрібно нарізати, покласти в каструлю, додати воду, 1 ст. л. олії і тушувати до напівготовності. У киплячу масу всипати манну крупу, варити, безперечно помішуючи, 10-15 хвилин, злегка остудити, посолити, розмішати й остаточно остудити. Сформувати котлети овальної форми, запанірувати у сухарях та обсмажити.

Рибні крученики з грибним фаршем під соусом

Потрібно: 1,5 кг риби, 200 г грибів, 1 цибулина, 50 г олії, 1 ст. л. зелені петрушки, сіль і перець. Для соусу: 2 ст. л. олії, 1 ст. л. борошна, 1,5 скл.

рибного бульйону, чверть скл. білого вина, 0,5 скл. вершків, 3 жовтки, лимонний сік за смаком.

Грибний фарш. Порізані гриби підсушити на олії разом із цибулею і пасти охолодженим як самостійну страву або гарнір, також можна намазувати на грінки з чорного хліба

Соус. 1 ст. л. олії і 1 ст. л. борошна, сіль, розтерти у глибокій сковороді, поступово долити рибний бульйон, поступово долити рибний бульйон і кісток риби, зварити. Додати біле вино і вершки, варити до легкого загущення. В окремій каструльці розтерти 1 ст. ложку олії з 3-ма жовтками, додаючи їх один за одним, поступово влити приготовлений соус, проварити до густоти сметани, додати лимонний сік за смаком.

Риба. Звільнити філе риби від кісток і, тримаючи ніж навскіс, нарізати невеликими шматками (починаючи різати філе треба від широкі частини упоперек волокон). Кожну скибочку відбити на мокрій дошці, легко вдаряючи, щоб не розірвати волокна м'яса. Підрівняти краї скибочок, посипати їх сіллю і перцем фарш, загорнути краї з усіх боків і згорнути скибочки трубочкою. Приготовлені крученики покласти в глибоку сковорідку, загорненою стороною донизу, влити рибний бульйон, закрити кришкою і тушувати на невеликому вогні до готовності. Готові крученики викласти в тарілку, залити соусом і подавати.

Картопляні коржі

Потрібно: картопля — 300 г, цибуля — 50 г, натертий мускатний горіх — 0,5 г, борошно пшеничне — 30 г, панірувальні сухарі — 20 г, олія — 60 г, сіль.

Картоплю очистити від шкірки, відварити, остудити і розім'яти, додати обсмажену дрібно нарізану

ріпчасту цибулю, ложку олії, борошно, сіль, мускатний горіх і все перемішати. Сформувати коржі, обкачати їх у панірувальних сухарях і смажити на олії з обох боків до появи скоринки. Подавати з томатним чи із грибним соусом.

Салат з чорносливом і печерицями

На 2 порції: 2 морквини, 2 цибулини, 15-20 шт. чорносливу, 6-8 шт. печериць, 1 склянка очищеної волоських горіхів, 2-3 ложки оливкової олії.

Чорнослив замочити на 15 хвилин у гарячій воді, подрібнити його. Натріть моркву на великій тертці, дрібно порубайте цибулю, а печериці наріжте скибочками. Кожен інгредієнт, крім чорносливу, обсмажте окремо на оливковій олії. Волоські горіхи подрібніть. Викладіть салат у шарики в такій послідовності: морква, цибуля, гриби, чорнослив, горіхи. Можна збризнити готову страву соком лимона. Поставте в холодильник на 30-60 хвилин.

Пісний рулет із картоплею та грибами

Потрібно: 1 лист тонкого вірменського лаваша, 400 г печериць, 2 цибулини, 600 г картоплі, соняшникова олія.

Очищену картоплю зварити, розім'яти. Пюре повинно вийти густим, але не сухим, за потреби додати трохи відвару. Цибулю дрібно посікти й обсмажити в олії, половину покласти в картопляне пюре і розмішати, а другу додати до дрібно порізаних печериць і смажити до випарування рідини. На лист лаваша, залишаючи вільними краї, викласти картопляну масу, зверху — гриби. Загнути краї, скрутити рулет, перекастати його на змащену олією перекладі його на змащену хрусткої скоринки.

Дитячий майданчик

Срібло

— Ребе, я не розумію: приходиш до бідного — він привітний і допомагає, як може. Приходиш до багатія — він нікого не бачить. Невже це тільки через гроші?

— Визирни у вікно. Що ти бачиш?
— Жінку з дитиною, віз, що їде на базар...
— Добре. А зараз подивися у дзеркало. Що ти там бачиш?
— Ну що я можу там бачити? Тільки себе.
— Так ось: вікно зі скла і дзеркало зі скла.
Варто додати трохи срібла, і вже бачиш тільки себе.

Знайди слова на букву "С"



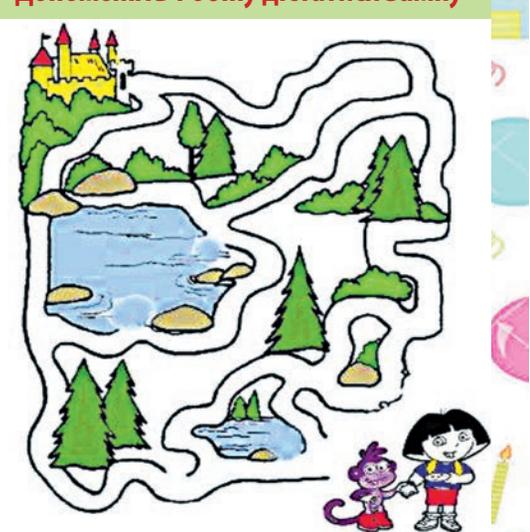
ЗАГАДКИ

На хвилину в землю вріс
Різномбарвний диво-міст.
Диво-майстер змайстрував
Міст високий без поручнів.
(Веселка)

Без крил летять,
Без ніг біжать,
Без вітрил плывуть.
(Хмари)

Молоко над річкою плывло —
Нічого не видно було,
Розчилося молоко —
Стало видно далеко.
(Туман)

Допоможіть Робіку дістатися замку



У ТЕМРЯВІ

Узимку день набагато коротший. Отож, якщо тобі доведеться повертатися додому зі школи чи від друзів у сутінках, слід бути дуже обережним.

* Обов'язково візьми з собою ліхтарик. Освітленим шляхом іти веселіше, до того ж ти завчасно помічатимеш калюжі чи лід, ями тощо.

* Тримайся якомога далі від проїжджої частини — в темряві водіям побачити тебе складніше!

* Придбай кілька значків, які здатні відбивати світло, й почпи їх на одяг і рюкзаки. Ці маленькі прикраси не лише зроблять тебе стильним, а й допоможуть водіям вчасно помітити на дорозі.

* Якщо тротуару поблизу проїжджої частини немає, то прямуй узбіччям назустріч потоку машин. Так ти, помітивши наближення автомобіля, зможеш відійти й перечекати, доки він проїде.