



Газета
виходить
з 1992 року



■ прогноз погоди

Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя	Понеділок
10	11	12	13	14
лютого	лютого	лютого	лютого	лютого
мін. макс.	мін. макс.	мін. макс.	мін. макс.	мін. макс.
+3° +5°	+2° +5°	-2° +1°	-3° +3°	-1° +6°

№6 (1843) 10 лютого 2022 року

День виходу – четвер. Ціна 5 грн.

КЛУБ ЧИТАЧІВ

Стор. 6-7 ►



МЖК

Пересели сім'ю
У МРІЮ!

Інформаційний центр: **+38 067 362 2222**
вул. Гагаріна, 22



РІВБУД

**ОРЕНДА
ПРОДАЖ**
КОМЕРЦІЙНИХ
ПРИМІЩЕНЬ

вул. Степана Дем'янчука 1а
067 362 22 20

15-річна школярка з Рівненщини може померти через зуб

Історію Аліни опублікував Благодійний Фонд “Скарбниця Надії”. До них за допомогою звернувся лікар-анестезіолог Рівненської обласної дитячої лікарні Олександр ДЕЙНЕКО. За його повідомленням, стан дитини важкий:

“Дитина вже другий тиждень в реанімації після видалення зуба, нагноїлося, 8 годин операція йшла, сепсис, гнійний медіастиніт, гнійний перикардит, флегмона ший”, – йшлося у повідомленні лікаря, передає РадіоТрек. “Скарбниця Надії” замовила ліки для Аліни на перші дні. Мати дівчинки з села Люхча Сарненського району ледь розмовляє. Вдалося поки з'ясувати, що дитині лікували зуб, заклали ліки, втім ставало тільки гірше.



Тож зуб видалили. Це не допомогло. Їй попри те, що батьки зверталися за допомогою одразу, в обласну лікарню Аліну доправили уже у важкому стані. Зараз Аліна на межі, але шанси у неї є, вона молода і сильна. В лікарні дають по

максимуму все, що можуть – найдорожчі антибіотики, знеболювальні, спеціальне харчування, імуноглобулін, перев'язувальні матеріали. Але цього недостатньо. Придбати більше ліків у лікарні зараз немає можливості, у 2022 році НСЗУ не перерахувало на рахунок лікарні жодної копійки. І в таких умовах лікарі вісім годин оперують дитину, а потім самі ж шукають для неї допомогу! – йдеться на сторінці “Скарбниця Надії”. Тільки на один день йде такий список ліків: Альбумін, Олімель, Пульмікорт, Далацин – це 11920 грн всього за три дні, їх оплачує фонд з резерву. Закінчується лікарняний Біовен, його треба придбати на суму 74600 гривень на три дні плюс. Далі буде новий список.

КАРТА фонду “Скарбниця Надії”
№ 4246 0010 0292 7428 призначення платіжжу – добровільна пожертва на проєкт “Допоможи дитині в реанімації”
КБ “Приватбанк”
IBAN UA 84 305299 00000 26002010701895
БФ “Скарбниця Надії”
ЄДРПОУ 37685693
Призначення платежу – добровільна пожертва на проєкт “Допоможи дитині в реанімації”
Для власників карток Монобанк в розділі “Платіж по IBAN”, треба набрати IBAN UA84 305299 00000 26002010701895 фонду Скарбниця Надії і вказати суму, яку ви бажаєте пожертвувати.

99-річна волинянка поділилася секретом довголіття

Ганна ПАТРІАРХ із села Купичів Ковельського району сама доглядає господарство, танцює, співає та пише вірші, частина з яких є автобіографічними, – розповіла “Суспільному” довгожителька. За все життя 99-річна жінка жодного разу не лежала у лікарні.

Ганна Патріарх народилася в багатодітній сім'ї. Розповідає: всього у родині було вісім дітей, серед рідних теж були довгожителі. Торік, на 101-му році життя, померла її старша сестра. Бабуся каже: в родині з покоління в покоління передавали знання про здоров'я та боротьбу з різними хворобами. До медиків довелося звернутися лише одного разу в молодості. “Гнала в Брест корови із Турійська. І

ми їх коло річки пасли. Я пробила ногу склом і мусила зайти в больницу і мені там укола дали. Ото в житті баба ніколи в лікарні не була ні таблеток не пила”, – розповідає довгожителька. На городі жінка вирощує лікувальні трави: канупер, мелісу та м'ят. “Як зуб болить, то я лепехи пахушої на трійцю намочив кореня, заложив і знімай. А голова як болить, то я найду що пити”, – розповідає пенсіонерка. З її слів, головний секрет довголіття – мирне життя і шоденна праця. Попри вік, каже жінка, має добру пам'ять. Вірші та пісні ніколи не записує, усе тримає в голові. Єдине, про що шкодує, зізнається довгожителька, що доживати вік доводиться на самоті. Вести господарство жінці допомагають волонтери, пише “Суспільне Волинь”.



У Львівській області народились унікальні двійнята



Львівські медики зіткнулися з незвичайним випадком: вагітна жінка встигла народити одну дитинку вдома, а з другою її привезла до пологового будинку “швидка”. У свідоцтві про народження хлопчика та дівчинки вкажуть різні дати та різне місце, хоча вони – двійнята. Про незвичайний випадок розповіли у Львівському обласному центрі екстреної допомоги та медицини катастроф. Жінка, яка живе у Пустомитах

неподалік Львова, повинна була народити двійнят 17 лютого, але у неї передчасно почалися перейми. Коли приїхала “швидка”, то перша дитина – дівчинка, уже народилася. Друга дитинка була більшою, медики зрозуміли, що не варто ризикувати і треба якнайшвидше привезти породіллю до пологового будинку. До Львівського перинатального центру швидка мчала на швидкості 150 км на годину. Тут, у Львові, вже наступного дня народився хлопчик. Таких випадків, казують медики, вони у своїй практиці ще не зустрічали.

Укрпошта запрошує за “вакциновану тисячу” передплатити цікаві видання

Із 7 лютого українці можуть витратити 1000 грн за вакцинацію від COVID-19 на передплату газет та журналів в Укрпошті. АТ “Укрпошта” запрошує українців витратити отримані в рамках програми “еПідтримка” кошти на періодику. На ці кошти можна передплатити будь-які періодичні видання з поточних місяців 2022 року. Серед переліку широкий вибір різних популярних видань, місцева преса, періодика для дітей, тематичні видання тощо. Передплатити газети чи журнали можна для себе, батьків, рідних та близьких, а також як благодійну передплату на адреси дитячих будинків-інтернатів України (більш докладно за посиланням <https://www.ukrposhta.ua/ua/periodychni-vydannia>). Оформити передплату на видання можна через сервіс “Онлайн-передплата” на сайті Укрпошти, маючи карту “еПідтримка”. Коштами можна буде скористатися впродовж 4 місяців з моменту зарахування на картку. Ліміт за оплатою обраних видань картою “еПідтримка” дорівнює сумі коштів на ній, тобто можна обрати будь-які видання вартістю до 1000 грн і оплатити їх на сайті Укрпошти, зазначивши номер картки “еПідтримка”. Для оформлення замовлення необхідно зробити 4 простих кроки: Крок 1. Перейти за посиланням <https://peredplata.ukrposhta.ua/> та обрати необхідні видання, додавши їх до кошика. Крок 2. Вказати період, упродовж якого хочете отримувати видання. Крок 3. Оформити замовлення, вказавши контактні дані отримувача та спосіб доставки. Крок 4. Зазначити реквізити карти “еПідтримка” та провести оплату, натиснувши “Оплатити”. Детальніше про те, як отримати спеціальну картку “еПідтримка” за вакцинацію від COVID-19, можна на сайті “еПідтримка”.

КАЛЕНДАРИК

11 ЛЮТОГО, П'ЯТНИЦЯ

День хворого
Міжнародний день жінок та дівчаток в науці

12 ЛЮТОГО, СУБОТА

Міжнародний день науки й гуманізму (День Дарвіна)
110 років тому (1912) введено в дію першу міжміську телефонну лінію зв'язку Київ–Рівне

13 ЛЮТОГО, НЕДІЛЯ

Всесвітній день радіо

14 ЛЮТОГО, ПОНЕДІЛОК

День Всіх Закоханих
День католицького святого Валентина
Міжнародний день дарування книг

15 ЛЮТОГО, ВІВТОРОК

День вшановування учасників бойових дій на території інших держав
День пам'яті воїнів-інтернаціоналістів
Міжнародний день дітей, хворих на рак
День комп'ютерника

16 ЛЮТОГО, СЕРЕДА

День Незалежності Литви

ЦЕРКОВНИЙ КАЛЕНДАР

10 ЛЮТОГО

Преподобного Єфрема Сирійця

11 ЛЮТОГО

Перенесення мощей священномученика Ігнатія Богоносця

12 ЛЮТОГО

Собор трьох учителів і святих Вселенської Церкви: Василя Великого, Григорія Богоносця, Іоана Золотоустого

13 ЛЮТОГО

Безсрібників і чудотворців Кира та Івана

14 ЛЮТОГО

Передсвятя Стрітіння
Мученика Трифона

15 ЛЮТОГО

СТРІТЕННЯ ГОСПОДНЄ
(освячення свічок, одноденний піст, за Церковним уставом дозволяється риба)

16 ЛЮТОГО

Симеона Богоприємця і Анни Пророчиці

ДЕНЬ АНГЕЛА

10 ЛЮТОГО

Георгій (Юрій), Домна (Домніка, Домініка), Єфрем, Ісак, Маркіян (Марк, Марко), Феодосій

11 ЛЮТОГО

Гнат (Ігнат, Ігнатій), Герасим, Дмитро, Лаврентій, Лука (Лукіян), Роман, Юліан, Яків

12 ЛЮТОГО

Василь, Григорій, Іван, Євсей, Зенон, Іполит, Климент, Максим, Петро, Федір

13 ЛЮТОГО

Віктор, Власій, Євдокія, Іван, Ілля, Микита, Никифор, Феодосія

14 ЛЮТОГО

Василь, Давид, Петро, Семен, Тимофій

Людам з інвалідністю дозволять витратити ковідну тисячу на ліки

Цього тижня програму “єПідтримка” про придбання ліків буде розширено на осіб з інвалідністю I та II груп. Про це йшлося на селекторній нараді в Офісі президента України, зазначається на сайті глави держави.

Прем'єр-міністр Денис ШМИГАЛЬ зазначив, що на цьому тижні уряд ухвалить рішення про розширення ініційованої Президентом програми “єПідтримка”: крім людей, старших за 60 років, купувати ліки за надані державою кошти зможуть і особи з інвалідністю I та II груп. Також найближчим часом з'явиться можливість витратити 1000 грн на комунальні послуги. В цілому, за його словами, в рамках програми “єПідтримка” українцям перераховано 7,8 млрд грн.

Прем'єр-міністр дав доручення Міністерству фінансів зробити прогноз виплат за бустерну вакцинацію.



В УКРАЇНІ ЗМЕНШИЛИ ТЕРМІН САМОІЗОЛЯЦІЇ ПРИ COVID-19

Відтепер в Україні самоізоляцію при COVID-19 можна завершувати за 5 днів від дати появи симптомів або отримання позитивного ПЛР-тесту. Основна умова припинення самоізоляції — відсутність симптомів.

Новий звіт від CDC показує, що Омікрон-хвиля в середньому спричиняє 9 смертей на 1000 випадків захворювань, тоді як під час Дельта-хвилі помирало в середньому 13 людей із 1000 інфікованих. Про це розповів очільник МОЗ Віктор ЛЯШКО. Він також зазначив, що завдяки вакцинації при 40 тисяч випадків на добу ми маємо не більш як 4 тисячі госпіталізованих.

ПЕНСІЙНЕ ПОСВІДЧЕННЯ ДОДАДУТЬ У “ДІЮ”

Пенсійний фонд України планує додати пенсійне посвідчення у “Дію”. У додатку буде формуватися електронне відображення посвідчення, в тому числі відцифрований образ обличчя. Про це повідомляє РБК-Україна з посиланням на проєкт постанови ПФУ, оприлюднений для обговорення на сайті Федерації профспілок України.

Пенсійне посвідчення у “Дію”. Згідно з проєктом наказу, електронне пенсійне посвідчення у “Дію” може формуватися за бажанням. Особа, якій виготовлено пенсійне посвідчення або платіжну картку, яка одночасно є пенсійним посвідченням, може додатково отримати відображення в електронній формі.

Електронне відображення пенсійного посвідчення формуватиметься засобами Єдиного державного веб-порталу електронних послуг (“Дія”) за допомогою мобільного додатка “Дія”.

Відображення формуватиметься разом з унікальним електронним ідентифікатором (QR-кодом, штрих-кодом, цифровим кодом тощо), який забезпечує передачу інформації з реєстрів.

Електронне відображення пенсійного посвідчення формуватиметься автоматично за наявності в реєстрі відомостей, в тому числі відцифрованого образу обличчя особи.

Юридична сила електронного посвідчення. Електронне відображення пенсійного посвідчення має однакову з

пенсійним посвідченням юридичну силу та строк дії.

Електронне відображення пенсійного посвідчення формуватиметься, якщо документ, що підтверджує призначення особи пенсії, є дійсним та строк його дії не закінчився.

Електронне відображення пенсійного посвідчення міститиме унікальний електронний ідентифікатор (QR-код, штрих-код, цифровий код), який забезпечує перехід за посиланням на відповідний підтвердний запис на веб-порталі електронних послуг Пенсійного фонду України.

ЗРОСТУТЬ ОКЛАДИ ДЕРЖСЛУЖБОВЦІВ

Уряд ухвалив зміни до схеми посадових окладів державних службовців різних категорій, тому вони поки що зростуть на 6%, а в рамках подальшого реформування відбудеться подальше збільшення.

Про це міністр Кабінету міністрів Олег НЕМЧІНОВ сказав у щотижневому огляді у сфері реформи державного управління.

“На жаль, ми не можемо одразу імплементувати все, що нам би хотілося. Ми обмежені бюджетними коштами. Посадові оклади зростуть поки що тільки на 6%, але, зважаючи на те, що Нацдержслужба спільно з Міністерством фінансів, з Секретаріатом Кабінету міністрів продовжує реформування оплати праці державних службовців та підготовку комплексного рішення, я маю надію, що це буде перший крок для того, щоб підготуватися до великої реформи оплати праці”, — сказав Немчінов.

За його словами, схему посадових окладів для держслужбовців на поточний 2022 рік КМУ визначив минулого тижня.

“Уряд продовжує кроки щодо реформування державного управління. І, зокрема, щодо підтримки державних службовців в Україні, яких, як ви знаєте, є понад 200 тисяч”, — підкреслив міністр, зазначивши, що це важливий крок для того, щоб щороку після ухвалення державного бюджету скоригувати оплату праці державних службовців.

Немчінов також додав, що в уряді вирішили утворити робочу групу для

опрацювання позитивних результатів експерименту з оцінки діяльності голів місцевих державних адміністрацій.

ЯКІ ПОДАТКИ БУДЕМО СПЛАЧУВАТИ У 2022 РОЦІ

Податки — це паливо країни. З їх допомогою фінансуються соціальні виплати, утримання доріг, освіта, армія та інші сфери, важливі в житті кожного громадянина. Портал Finance.ua розбирався, які податки й за що ми платимо в казну.

Умовно ці податки можна розділити на дві категорії: прямі та непрямі.

Прямі податки. Практично всі вони сплачуються із зарплати, тому ці податки йдуть у нерозривному зв'язку — єдиний соціальний внесок (ЄСВ) + податок на доходи (ПДФО) + військовий збір.

Єдиний соціальний внесок (ЄСВ). Кошти йдуть безпосередньо до Державного фонду соціального страхування. З нього виплачуються пенсії, допомоги з непрацездатності або безробіття. Його ставка — 22% від мінімальної зарплати, яка з 1 січня 2022 року становить 6500 грн. Відповідно, із зарплати утримується 1430 грн ЄСВ.

Податок на доходи фізичних осіб (ПДФО). Податок, який сплачується з будь-яких доходів за ставкою в 18% від отриманої суми. Він застосовується до широкого переліку доходів.

ПДФО не утримують з пенсій, страхових виплат, державних грантів та підступних виплат. Держказначейство інформує, що за 2020 рік в Україні сплатили 295,1 млрд грн цього податку.

Військовий збір. Утримується з доходів українців у розмірі 1,5% та повністю спрямовується на потреби Збройних Сил України. Його не застосовують до забезпечення розвідників, прикордонників, працівників МВС та правоохоронців.

Непрямі податки. Покупець платить цей податок, його видно в чеку і він відразу включений в ціну. Розмір податку прив'язаний до доданої вартості, яка залежить від сфери діяльності виробника або постачальника послуг.

Акциз. Ще один вид податку, який не пов'язаний з отриманням доходу або прибутку. Це збори за реалізацію певних продуктів, таких як тютюн, алкоголь, автомобілі та пальне.

Жінка споїла та жорстоко зарубала сокирою чоловіка

Одеські правоохоронці підозрюють жительку Южненської територіальної громади у вбивстві чоловіка. Разом пара прожила багато років та виховала трьох дітей.

За версією слідства, 56-річна жителька Одеської області напоїла свого 55-річного чоловіка двома пляшками горілки. Коли той заснув, вона жорстоко вбила співмешканця.

Відомо, що жителька Одеської області зарубала



чоловіка сокирою, поки той спав. Тіло закутала в ковдру та вночі винесла з хати. На

тачці вона перевезла його до сусіда та викинула на земельній ділянці. Зранку моторош-

ну знахідку виявив господар та одразу зателефонував у поліцію.

За кілька годин оперативники знайшли підозрювану у вбивстві. Місцева мешканка зізналася у вчиненому. Жінка пояснила це тим, що за багато років у неї накопичилось чимало образ на чоловіка й у такий спосіб вона помстилася.

За умисне вбивство їй загрожує до 15 років ув'язнення. Підозрювану затримали та невдовзі мають обрати запобіжний захід.



Магнітні бурі:
10-13 лютого (слабкі, помірні).

Сприятливі дні: 12, 13, 15 лютого.
Несприятливі дні: 11, 14, 16 лютого (Повня).



КОЛИ В УКРАЇНІ СКАСУЮТЬ ОBOB'ЯЗКОВЕ НОСІННЯ МАСОК

У деяких країнах світу вже скасовують носіння масок у громадських місцях або транспорті. Навряд чи в Україні підуть на такий крок до кінця 2022 року. Але їх можуть скасувати, коли коронавірус стане ендемічним.

До слова, у Великій Британії скасовували обов'язкове носіння масок у транспорті та у закритих громадських місцях. Рекомендація використовувати засіб захисту у людних місцях залишилась, але людей, які не хочуть цього робити, тепер не будуть криміналізувати.

Скасувати ПДВ на продукти харчування, – "УДАР Віталія Кличка" запропонував заходи зі зниження цін

У 2021 році в Україні суттєво зросли ціни на харчові продукти, у тому числі – соціально значущі. Загалом харчові продукти в Україні за минулий рік у середньому подорожчали на 20%, – заявляють експерти.

4 лютого 2022 року у Києві від-

бувся XXV з'їзд політичної партії "УДАР Віталія Кличка". На з'їзді було презентовано економічний план дій "Захист. Безпека. Розвиток".
"Ми пропонуємо запровадити нульову ставку ПДВ на соціальні продукти харчування, на житлово-комунальні послуги та енергопостачання для населення", – пояснив

лідер Рівненського "УДАРу" Валентин Демчук, – "Це дозволить реально знизити ціни до 20% на продукти харчування та житлово-комунальні послуги".
ПДВ вже давно перетворився з важливого джерела наповнення бюджету на джерело багатомільярдної корупції. Про це відверто заявляють в "УДАРі".

Через податкові "скрутки" держава регулярно втрачає до 60 млрд грн на рік. Через шахрайство з ПДВ довіру до цього податку значно підірвано, а сам порядок сплати податку чимало експертів називають згубним для бізнесу через необхідність сплачувати його до отримання доходу, – коментують в "УДАРі": "Скасуванням ПДВ на

продукти харчування влада продемонструє, що реально бореться з корупцією, а не наживається на ній".
Практика нульової ставки для певних товарів існує в багатьох країнах Європи. Наприклад, у Польщі вже знизили ставку ПДВ на харчові продукти до 0%.

На Сарненщині відкрили нову амбулаторію

У селі Берестя на Сарненщині з'явилася нова амбулаторія. Майже 3 тисячі місцевих мешканців отримали доступ до якісного та оперативного лікування. Нова амбулаторія площею 223 квадрати зведена з "нуля".

"Амбулаторія у селі Берестя – це чергова маленька перемога в рамках програми Президента України Володимира Зеленського "Велике будівництво". Загалом у 2021 році ми лише у сфері медицини побудували 8 сучасних, хороших об'єктів. Крім того, закупили велику кількість потужного медобладнання: КТ, МРТ, ангіографи, рентгени, УЗД-апарати. Все це для того, щоб послуги ставали ближчими для населення", – зазначив голова Рівненської ОДА Віталій КОВАЛЬ під час відкриття амбулаторії.



Будівництво закладу обійшлося у понад 9 млн гривень. У цій сумі – левова частка державних коштів, також долучилися до співфінансування і місцеві громади. За словами заступниці голови ОДА Людмили ШАТКОВСЬКОЇ, амбулаторію збудували за сучасними технологіями та з урахуванням

принципу безбар'єрності: "Це одна з найкращих амбулаторій в області як за зовнішнім виглядом, так і за наповненням. І за це особлива подяка як будівельній організації, так і керівниці ПМСД Вікторії Островець та медикам".
Наразі тут можна отримати всі послуги первинної медичної допомоги. В ам-

булаторії є кабінети лікарів, маніпуляційна, лабораторія з новітнім обладнанням, дитяча кімната. Обладнали також кабінет щеплень із окремим входом – щоб розділити потоки хворих пацієнтів та тих, хто хоче вакцинуватись.
"Серед обладнання – УЗД-апарат, який має три датчики, цифровий стетоскоп, отоофтальмоскоп, аналізатори крові, молекулярний мікроскоп. Ці апарати значно полегшать роботу лікарів в амбулаторії. Не треба буде їхати в інше місце на обстеження", – розповіла керівниця ПМСД Вікторія ОСТРОВЕЦЬ.
До слова, раніше сімейний лікар приїжджав у громаду двічі на тиждень, щоб обстежити людей. Наразі він прийматиме пацієнтів у новій сучасній амбулаторії. Декларації з лікарем уклали вже понад 1700 мешканців.



Які послуги для онкохворих Рівненщини буде оплачувати держава?

Минулого року у 26 тисяч жителів Рівненщини діагностували онко. Це майже стільки ж, як позаторік. Найбільший відсоток усіх онкопатологій припадає на виявлення раку молочної залози.

"Онкологічні захворювання є серйозною проблемою для України. Тому держава у 2022 році збільшила кошти для медзакладів на лікування цієї недуги. Так, на 10 тисяч гривень збільшиться тариф на хіміотерапевтичне лікування – до 36 тисяч, а за лікування дітей від онкохвороб НСЗУ сплачуватиме закладам до 131 тисячі гривень. Тариф за лікування онкогематологічних захворювань зросте з 54 тисяч до 74 тисяч гривень", – повідомила заступниця директора департаменту цивільного захисту і охорони здоров'я населення РОДА Олена ГАНДЗЮК.

Також підвищилася капітаційна ставки лікарям, які надають первинну медичну допомогу, до 786 грн.
У Програму медичних гарантій входять шість безоплатних інструментальних досліджень для груп ризику. Вони дозволяють виявляти рак на ранніх стадіях, коли він ще не дав про себе знати, але може бути успішно вилікуваний. Дослідження є пріоритетними, тому НСЗУ платить за них медичним закладам за підвищеним тарифом.
Це такі дослідження: мамографія; колоноскопія; гістероскопія; гастроскопія; цистоскопія; бронхоскопія.
Підставою для надання даних медичних послуг безоплатно є електронне направлення від сімейного або лікуючого лікаря. Лікар має направити пацієнта чи пацієнтку на обстеження при наявності симптомів, які можуть свідчити про відповідні захворювання.
Що саме входить у послугу:
- діагностична або лікувальна процедура з анестезією, за потреби;
- гістологічне дослідження взятого матеріалу, за потреби;
- аналіз та опис результатів дослідження.

УВАГА! УВАГА! УВАГА!
Передплатуйте газету «ОГО» на 2022 рік


Передплату можна оформити у будь-якому відділенні «Укрпошти»

252 грн за рік
Передплатний індекс: 06827
21 грн за місяць

У ПРИВІЛЬНЕНСЬКІЙ ГРОМАДІ ЗАПРАЦЮВАЛО КОМУНАЛЬНЕ АТЕЛЬЄ

Одяг і не тільки відтепер можна замовити у швейних майстернях Привільненської громади. Також доступна послуга з виготовлення побутових речей та заміни відповідної фурнітури.
А все це завдяки відкриттю в громаді комунальних швейних майстерень. Створили ательє завдяки участі громади у щорічному обласному конкурсі ініціатив.
Громада подавала проєкт "Розширення сфери послуг КП "Господар" Привільненської сільської ради шляхом відкриття швейних майстерень у селах Привільне та Іванне". Таким чином, вони перемогли та отримали 149,8 тисячі гривень. Ще 47,9 тисячі гривень – власні кошти.
Такі швейні майстерні можна буде знайти у Будинку культури в селі Привільне та в приміщенні старостату села Іванне.
"Загалом кошти на свої ініціативи в 2021 році отримали Здобищська, Шпанівська, Великоомелянська, Привільненська, Олександрійська, Бугринська, Деражненська, Миляцька, Острожецька, Демидівська, Радивилівська (на два проєкти), Здолбунівська та Острозька громади", – розповів директор департаменту економічного розвитку ОДА Костянтин МОКЛЯК.
Нагадаємо, з обласного бюджету на проєкти розвитку територіальних громад торік виділено 2 мільйони гривень. На їх реалізацію громади спрямували співфінансування від 10 до 60% загальної вартості проєкту..

У МАЛИНСЬКІЙ ГРОМАДІ СТАРТУВАЛА "ЦИФРА В КИШЕНІ"

У Малинській громаді розпочалися "цифрові" воркшопи. На них навчають користуватися найпопулярнішими онлайн-сервісами. Заняття відбуваються безкоштовно, а їх учасниками можуть стати всі охочі.
Цифровими тренерами є працівники місцевої бібліотеки, які пройшли спеціальну підготовку. А навчання проходить на базі книгозбірні. Це стало можливим у рамках освітнього проєкту "Цифра в кишені". Його минулого року ініціювала Рівненська облдержадміністрація спільно з мережею бібліотек.
Першими відвідувачами воркшопу в Малинській громаді стали місцеві жителі середнього віку, а також пенсіонери. Дехто з них вже має досвід користування онлайн-послугами – хтось замовляв продукцію в інтернет-магазинах, хтось постійно користується сервісами відеотелефонії. Тож під час заняття учасники ділилися тим, що вміють. Натомість на першому занятті увагу зацікавили на оплаті комуналки в онлайн-режимі та послугах інтернет-банкінгу.
Тим часом тренери пояснюють, що, за потреби, готові проводити не тільки групові, а й індивідуальні заняття. Також готові консультувати щодо генерації COVID-сертифікатів та отримання 1000 гривень від держави в рамках програми "єПідтримка".

Триває робота щодо облаштування державного кордону

Заступник голови Рівненської ОДА Ігор ТИМОШЕНКО провів нараду щодо облаштування державного кордону. У ній взяли участь представники прикордонного загону, ГУ Держгеокадастру, обласного управління лісового та мисливського господарства, регіонального офісу водних ресурсів.

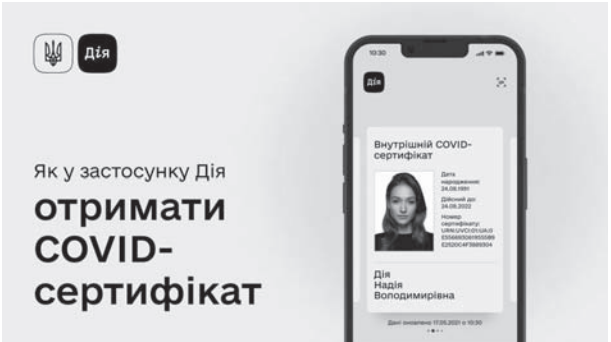


кордон. Мова йде про ділянки, які розташовані в межах 50 метрів вздовж державного кордону. Загальна протяжність державного кордону з

республікою Білорусь у межах Рівненської області становить понад 218 км", – зазначив Ігор Тимошенко.
Учасники наради обгово-

рили подальший алгоритм дій щодо можливості зміни цільового призначення ділянок, реєстру дозвільних документів із територіальних громад, процедури викупу земель із приватної власності в рамках урядової програми.
"Уже є певні напрацювання у картографії кордону. Матеріали не оприлюднюються – вони для службового користування. Ми спільними зусиллями робимо все, аби захистити кордон", – наголосив Ігор Тимошенко.
Нагадаємо, охорону ділянки державного кордону на Рівненщині здійснюють три прикордонні служби: "Березове", "Дубровиця" та "Вичівка".

КУПУЄМО
дорого ПАЇ
ВІД 1 ГА,
ПАЇ, ЯКІ В ОРЕНДІ
ДОПОМАГАЄМО В ОФОРМЛЕННІ ДОКУМЕНТІВ
НА ЗЕМЛЮ: СПАДЩИНА • СЕРТИФІКАТИ
тел. (067) 230 08 17



ЯК ПІДТЯГНУТИ СЕРТИФІКАТ І ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО ДЛЯ ПОДороЖЕЙ

У "Дії" вже можна завантажити сертифікат про щеплення бустерною дозою. Раніше всі, хто вакцинувався бустером, користувались "зеленим" сертифікатом про повну вакцинацію від ковіду, і не могли довести бустер у разі необхідності.

"Як і обіцяли, запустили COVID-сертифікати на бустер", — повідомив міністр охорони здоров'я Віктор ЛЯШКО на своїй сторінці у фейсбуці.

"Свій "бустерний" сертифікат вже згенерував, тому можу вільно відвідувати заклади громадського харчування, державні установи та подорожувати", — додав міністр.

Щоб отримати новий цифровий документ, достатньо після щеплення надіслати запит на порталі чи у додатку "Дія". Сертифікати про бустер генеруються точно так само, як і сертифікати про одужання чи інші дози вакцини від ковіду.

У редакції BBC News Україна перевірили, чи це працює, і в одного з журналістів, який раніше щепився бустером, вже підтягнувся сертифікат.

Міністр Ляшко також нагадав: щоб сертифікат був чинним для перетину кордону, має пройти 14 днів від моменту щеплення.

Єдиною відмінністю є термін дії нового документа — він буде чинним 9 місяців. Раніше ковідний сертифікат мав діяти рік.

Це пов'язано з тим, що термін дії ковідних сертифікатів, незалежно від кількості доз, в Україні загалом скоротили після того, як на такий крок пішли у ЄС.

У Європейському центрі з профілактики та контролю захворювань заявили, що вакцинація захищає від коронавірусу протягом шести місяців, після чого захист слабшає.

В оновленому ковід-сертифікаті будуть дані лише про бустерну дозу вакцини. Про це BBC News Україна розповіла заступниця міністра охорони здоров'я з питань цифрової трансформації Марія КАРЧЕВИЧ. "При бустері у сертифікаті буде зазначатися третя доза і назва тієї вакцини, якою ви щепилися останньою. Також буде вказано, що це 3/3 вакцин", — зазначила чиновниця.

Це важливо, адже бустер в Україні роблять Pfizer і Moderna, які визнані у всіх країнах ЄС.

Щоб у сертифікаті з'явився бустер, треба буде оновити документ у "Дії". Тоді ж у ньому з'явиться і новий термін — 270 днів. Тобто термін дії сертифікату рахується від останнього щеплення.

Бустерну дозу в Україні можливо зробити з 6 січня, якщо з часу другої дози минуло шість місяців.

КУДИ НЕ ПУСТЯТЬ БЕЗ БУСТЕРУ

Окрім питання здоров'я, якщо вчасно не зробити бустер, то можуть виникнути проблеми з в'їздом у країни ЄС.

До прикладу, з 1 лютого 2022 року для в'їзду до Іспанії туристам, у яких від останньої дози минуло понад 270 днів чи 9 місяців, необхідно мати у сертифікаті інформацію про наявність бустеру.

Зважаючи на рекомендації експертів та поширення Омикрону, скоріше за все невдовзі такі ж рішення ухвалить в інших європейських країнах.

Однак щоб сертифікат був чинним для перетину кордону, має пройти 14 днів від моменту щеплення, нагадав міністр Ляшко.

Є вже випадки, коли в деяких країнах ЄС починають не приймати ковід-сертифікат після 6 місяців від останньої дози без бустеру. Бустер вже був отриманий, але у "Дії" ще не підтягувався.

Загалом українські ковід-сертифікати визнали у 60 країнах світу, які входять до складу довірчої мережі e-здоров'я ЄС. Серед них такі країни, як Польща, Австрія, Латвія та решта членів ЄС. У списку також є країни з інших континентів, зокрема Сінгапур, Нова Зеландія та ОАЕ.

Водночас кожна країна окремо ухвалює рішення про правила перетину кордону, і навіть при наявності ковід-сертифікату можуть заборонити в'їзд. Ось як в Італії, куди українцям через велику кількість випадків коронавірусу в Україні в'їзд заборонений до 15 березня.

За тиждень до 30 січня в Україні зафіксували 22 026 випадків коронавірусу. А весь попередній тиждень захворюваність була шоденні рекорди й перевищувала понад 30 тисяч випадків на день.

Понад 15 мільйонів українців уже отримали першу дозу вакцини, а повний курс пройшли 14,6 мільйонів. Майже 440 тисяч людей вже мають і третю, бустерну дозу.

Від 5 лютого покупці нерухомості під час реєстрації прав проходять податкову перевірку

Набув чинності спільний наказ Мін'юсту та Мінфіну, згідно з яким при проведенні державної реєстрації прав на нерухоме майно Державна податкова служба перевірятиме відомості про покупця. Про це повідомляє видання "Дебет-Кредит".

Запити на повірку подаватимуть нотаріуси та державні реєстратори на етапі прийняття заяв для проведення реєстраційних дій.

Відомо, що до ДПС для перевірки надаватимуться прізвище, ім'я, по батькові та



Фото з інтернету (3)

реєстраційний номер облікової картки платника податків.

Яка саме інформація перевірятиметься податківцями,

Як зняти автівку з обліку, якщо та “не на ходу”

Юристи наголошують, що при знятті з обліку авто, яке вже нерухоме, обов'язково проводять огляд автівки.

Як сказано в повідомленні “Адвоката Права” в Telegram-каналі, авто знімається з обліку лише коли йде на списання та утилізацію, тобто вибракування авто, або за рішенням суду, таким як скасування неправомірної або помилкової реєстрації. Також можливо зняти з обліку машину у разі вивезення її за кордон.

Найчастіше громадяни окремо від

інших процедур машину з обліку не знімають, а користуються послугою перереєстрації, яка передбачає одночасне зняття машини з обліку з однієї людини й реєстрацію її на іншу.

“Процедура реєстрації, перереєстрації та зняття з обліку виконується за подібним алгоритмом. Найважче в цьому всьому — обов'язковий огляд автівки: “підлягають огляду фахівцями експертної служби МВС з метою звірення ідентифікаційних номерів їх складових частин з номерами, зазначеними в поданих власником для реєстрації доку-



ЯК ОТРИМАТИ ПЕНСІЙНУ ВИПЛАТУ ЗА ЗАКОРДОННИЙ СТАЖ

Громадяни України, які працювали в інших країнах, можуть отримувати пенсію в Україні. Однак є особливості, правила й обмеження, пише НВ.

Кому буде враховано закордонний стаж? Українці з набутих за кордоном стажем можуть отримувати пенсію в Україні, якщо з країною, в якій працювала людина, укладено договір про соціальне пенсійне забезпечення. Види міжнародних угод з пенсійного забезпечення. Міжнародні договори з питань пенсійного забезпечення розподіляються на два типи: за територіальним принципом; за пропорційним принципом.

Територіальний принцип. Договори, засновані на територіальному принципі, передбачають здійснення витрат на виплату пенсій тією державою, на території якої проживає утримувач.

Країни, з якими укладено угоду про пенсійне забезпечення за територіальним принципом: Білорусь, Вірменія, Казахстан, Російська Федерація, Таджикистан, Туркменістан, Узбекистан (учасники багатосторонньої Угоди про гарантії прав громадян держав-учасниць СНД в галузі пенсійного забезпечення від 13.03.1992 року), Угор-

щина, Азербайджан, Грузія, Молдова, Монголія, Румунія.

У разі переїзду пенсіонера переведення пенсії за новим місцем проживання не буде проводитися і взаєморозрахунки між державами не будуть проводитися. Призначення і виплата пенсії в такому випадку регламентується законодавством держави, на територію якої переселилася особа.

Тобто територіальний принцип передбачає зарахування закордонного стажу як стажу, отриманого в Україні.

При цьому ПФУ бере до уваги як стаж, напрацьований за кордоном, так і заробітну плату, отриману в іншій країні. Зарплата, отримана за кордоном, починаючи з 1 липня 2000 року, обов'язково враховується при призначенні пенсії.

Якщо виплати здійснювалися в іншій валюті, то при призначенні пенсії ПФ перераховує їх у гривні відповідно до курсу НБУ на дату виникнення права на пенсію. Виняток з цього правила становлять дві країни: Білорусь і Молдова. Угоди з цими країнами передбачають, що для розрахунку пенсії враховується тільки стаж, набутий на їхній території, проте зарплати не враховуються.

Пропорційний принцип. Договори, засновані на пропорційному принципі, передба-

чають призначення й виплати пенсії договірною стороною за відповідний страховий (трудоий) стаж, набутий пенсіонером виключно на її території.

Стаж, набутий на території іншої країни, враховується тільки для визначення права на отримання пенсії і не впливає на її розмір.

Країни, з якими укладено угоду про пенсійне забезпечення за пропорційним принципом: Болгарія, Естонія, Іспанія, Латвія, Литва, Польща, Португалія, Словаччина і Чехія.

У разі переїзду пенсіонера на постійне місце проживання в ці держави ПФУ буде продовжувати переказувати призначену в Україні пенсію за новим місцем проживання пенсіонера у доларах США або в євро.

Важливо! Для зарахування особи закордонного стажу для призначення пенсії в Україні необхідно дотримуватися двох умов: легальне працевлаштування за кордоном; належна сплата пенсійних внесків в іншій державі згідно з її законодавством.

Як отримати пенсію за закордонний стаж? Щоб отримати пенсію за напрацьований в іншій країні стаж, достатньо звернутися до територіального відділення ПФУ за місцем проживання. Необхідно повідомити про набутий

відомо небагато.

Відомо лише, що перевірятиметься відповідність даних фізичних осіб даним Державного реєстру фізичних осіб — платників податків. Також звірятиметься інформація з Державним реєстром речових прав на нерухоме майно.

Відповідь на запит буде містити “результат обробки запиту”.

Спільний наказ Мін'юсту та Мінфіну від 31 січня 2022р. №280/5/41 був офіційно опублікований 4 лютого в “Офіційному віснику” №10. Документ набуде чинності з 5 лютого.

ментах”, — йдеться у повідомленні.

Без огляду можна зняти з обліку лише машину дипломатів та міжнародних організацій, яка вже виїхала за кордон та машину, яка списується геть, тобто внаслідок “вибракування у цілому”. Отже, для власника, який бажає просто позбутися непотрібної машини, справа значно полегшується. В такій ситуації процедура безкоштовна.

Також зазначається, що автомобіль без ідентифікаційних номерів на кузові, шасі, рамі або з пошкодженими номерами можна зняти з обліку лише у випадку вибракування машини в цілому.

ЯК ПРОВОДИТЬСЯ ОГЛЯД ТА ЗНЯТТЯ З ОГЛЯДУ

Огляд проводиться експертами, які самі вирішують забирали авто з місця, де воно стоїть, або ні. Треба звернутися до експертної групи у сервісному центрі й написати заяву, щоб вони виїхали на місце стоянки автомобіля “не на ходу”.

У будь-якому сервісному центрі власник колишньої “рухомості” має право зняти авто з обліку. Але особливо важливо, щоб машина при знятті мала комплектний вигляд, тобто з двигуном, трансмісією, підвіскою, склом, переважно більшістю компонентів інтер'єру у салоні та зовнішнім облицюванням.

стаж в іншій країні та надати відповідний пакет документів, а саме:

- паспорт громадянина України;
- копію закордонного паспорта;
- ідентифікаційний код;
- свідцтво про реєстрацію в соціальному реєстрі;
- реєстрація в податкових органах;
- виписка з соціального реєстру;
- підписані з роботодавцями угоди.

На підставі пакету документів фахівці заповнюють “формуляри зв'язку”. Вони направляються до ПФУ з подальшим відправленням до компетентного органу відповідної держави, що розглядає документи. У разі позитивного вирішення питання призначення частини пенсії проводиться виплата особі через банківську установу. Всю роботу з пересилання документів виконують пенсійні органи.

При призначенні пенсії за територіальним принципом стаж зараховується за трудовою книжкою або уточнюючими довідками.

Особи, які працювали за кордоном з 1 січня 2004 року, обов'язково повинні надати в ПФ документи про сплату соціальних або страхових внесків.

Омікрон-2: що відомо про новий підштам

На Омікрон припадає половина всіх випадків зараження Covid-19 у світі. Але Омікрон – це загальний термін для кількох споріднених підвидів коронавірусу SARS-Cov-2, найбільш поширеним з яких є ВА.1. Однак зараз все більше країн, особливо в Азії та Європі, повідомляють про збільшення кількості нових випадків, спричинених іншим різновидом Омікрону – ВА.2, який часто починають називати просто – Омікрон-2.

“Невидимий”. ВА.2 іноді називають “невидимим”, оскільки він не має генетичного маркера, який дослідники використували, щоб відрізнити Омікрон ВА.1 від Дельти. ВА.2, як і інші штами ковіду, можна виявити за допомогою експрес-діагностики (мазок з носогорла) та ПЛР-тесту, але вони не можуть відрізнити ВА.2 від Дельти. Для цього потрібні додаткові дослідження.

ВА.2, ймовірно, заразніший, ніж попередні штами, але, на щастя, немає даних про те, що він викликає важчий перебіг хвороби.

Тож наскільки небезпечний новий підвид коронавірусу? Ось що нам відомо.

Що таке ВА.2? Коли віруси мутують, вони іноді розщеплюються на підвиди. У Дельти, приміром, їх 200.

Те ж саме сталося з Оміконом, що має споріднені різновиди ВА.1, ВА.2, ВА.3 і В.1.1.529.

На ВА.1 припадає більшість всіх випадків Covid-19 у світі. За даними всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), майже 99% вірусних ДНК, що надходять до глобальної бази даних GISAID, (станом на 25 січня 2022 року) мали саме цей підвид.



Незрозуміло, звідки він узявся, але вперше його зафіксували в листопаді серед зразків, які завантажили у GISAID фахівці з Філіппін.

Де поширюється ВА.2? За даними ВООЗ, цей підштам вже домінує на Філіппінах, у Непалі, Катарі, Індії та у Данії.

За даними **данського Державного інституту сироватки (SSI)**, приблизно половина нових випадків Covid в країні спричинена ВА.2.

Індія – ще одна країна, де ВА.2 швидко замінює Дельту й Омікрон ВА.1, каже **молекулярний біолог Біджая ДХАКАЛІ**. Він вже домінує у кількох штатах та, ймовірно, спричинив недавню третю ковідну хвилю в країні.

Філіппінський МОЗ заявив, що ВА.2 переважав у зразках, які їхні фахівці отримали ще наприкінці січня.

В Англії, за даними **британського Агентства з безпеки охорони здоров'я (UKHSA)**, виявлено понад 1000 підтверджених випадків

"Супервакцина" проти коронавірусу: що про неї відомо

Американські військові медики оголосили про успіх першої фази клінічних випробувань нової вакцини проти Covid-19.

Препарат, розроблений у Національному військово-медичному центрі імені Волтера Ріда, обіцяє захист не лише від Омікрону, а й від решти наявних штамів коронавірусу, і навіть – частково – від інших, споріднених йому інфекцій.

Однак експерти до заяв розробників вакцини ставляться скептично і навіть висловлюють сумніви щодо можливості створення такого препарату в принципі.

ВВС розповідає, що відомо про феритинову вакцину SpFN, її принцип роботи, і чому вчені не поділяють оптимізму військових медиків.

ЛАБИРИНТ ВАРІАНТІВ...

Вакцинація залишається найефективнішим засобом боротьби з Covid-19. Остання статистика зі штату Вашингтон показує, що повністю щеплені люди старше 65 років потрапляють до лікарні приблизно у 13 разів рідше, ніж нещеплені.

Частка летальних випадків серед вакцинованих у цій віковій групі у 15 разів менша, ніж у тих, хто з тієї чи іншої причини не вакцинувався.

Однак поява Омікрону дуже сплутала карти розробникам вакцин. Не лише тому, що цей штам значно частіше заражає вже щеплених і перехворілих, але й тому, що вчені переконалися: мутуючи, вірус все краще оминає наш імунний захист.

Це означає, всі вакцини, що є на сьогодні у світі, захищатимуть від Covid-19 все менш і менш ефективно.

В американському Національному центрі

Волтера Ріда (WRAIR) запевняють, що знайшли шляхи розв'язання цієї проблеми: феритинова вакцина SpFN вже показала відмінні результати під час лабораторних дослідів із тваринами (мишами і макаками) і навіть пройшла першу фазу клінічних випробувань на людях.

Як запевняє **керівник відділу нових інфекційних захворювань центру Кайвон МОДЖАРРАД**, розроблений його командою препарат має “ширший підхід” і повинен забезпечити захист (принаймні частковий) від усіх варіантів коронавірусу одразу – як наявних, так і можливих – тих, що можуть з'явитися внаслідок майбутніх мутацій.

За словами Моджаррада, таке щеплення дає “значно потужнішу імунну відповідь у порівнянні з іншими вакцинами”.

...І ВИХІД З НЬОГО

Розробка SpFN (спайк-феритинових наночастинок) розпочалася задовго до нинішньої пандемії. Спочатку військові медики намагалися винайти вакцину, здатну захистити від попередників теперішнього коронавірусу: “атипової пневмонії” (SARS) і близькосхідного респіраторного синдрому (MERS), а в ідеалі – й від їхніх найближчих родичів, зокрема від Sars-C.

Але як розробити вакцину проти вірусу, якого поки що навіть немає в природі? За словами експертів, це не так складно, як може здатися на перший погляд.

Як саме мутуватиме вірус, ми, звичайно, не знаємо, але можемо з доволі високою точністю передбачити, в якому напрямку рухатиметься його еволюція. Які фрагменти геному більш схильні до мутацій, а які досить стабільні й залишаються незмінними у всіх відомих варіантах.

тінгемського університету.

Він каже, що попри всі розмови про підлі витівки Омікрона, добре натренована імунна система є “неймовірно складним та ворожим середовищем” для самого вірусу та його штамів.

Антитіла – це головна користь від усієї цієї освіти. Це липкі білки, що прикріплюються до зовнішньої сторони коронавірусу. Нейтралізуючі антитіла можуть склеїти вірус так, щоб він не міг проникнути у ваші клітини. Усі інші сидять там як біологічний еквівалент миготливої неоновної вивіски з написом “Убий цей вірус”.

Низка лабораторних досліджень та дані з реального світу показали, що нейтралізуючі антитіла, які з'являються у вас після двох доз вакцини проти ковіду, значно менш ефективні проти Омікрону.

Професор Денні Альтман, імунолог з Імперського коледжу Лондона, каже, що в результаті ви залишаєтесь з “абсолютним нулем” та стаєте “легкою мішенню для інфекції”.

Тож повертаймось назад до школи. Кожна доза вакцини запускає черговий раунд еволюції анти-тіл в імунній системі. Вона розшукує кращі антитіла, що міцніше прикріплюються до вірусу. Поступово вони стають більш “зрілими”.

“З часом ваші антитіла стають більш відповідними, вигадливішими та досконалішими”, – каже професор Альтманн.

Якщо антитіла зможуть міцніше прив'язуватись до коронавірусу, то Омікрону стане важче допомогти вірусу вискритись. І хоча цей новий штам сильно мutowаний, він усе ще має у своїй основі той самий вірус і ті частинки, що з часом зовсім не змінилися.

Наступні раунди вакцинації також призведуть до того, що імунна система буде розширювати свій арсенал антитіл, оскільки знаходитиме нові способи атакувати вірус.

Гра з числами. Йдеться не тільки про якість антитіл – із бустером збільшується і їхня кількість.

Професор Чарльз Бенгем з Імперського коледжу каже: “Іх у

Саме на вивченні останніх і зосередились американські військові медики.

“Об’єктом дослідження є ціла родина вірусів. Вивчивши якусь властивість конкретного вірусу, ми дивимось, як вона проявляється у його “найближчих родичів”, – пояснює доктор Моджаррад, який називає варіанти вірусу, що мутували, “двоюрідними братами” оригінального штаму.

“Такий широкий підхід дає нам можливість розробляти універсальні вакцини та інші медикаменти для профілактики і лікування захворювань, що викликає вся родина вірусів”, – запевняє він.

Отриманий препарат належить до так званих білкових (або пептидних) вакцин, коли під час щеплення в організм потрапляють фрагменти вірусного білка, які не здатні до самостійного розмноження.

Організм підбирає до різних частин чужорідного протеїну антитіла відповідної форми – і у такий спосіб зберігає здатність знешкоджувати навіть вірус, що частково мутував.

Феритиновою вакцину називають тому, що основою, на яку насаджують різні фрагменти шиповидного білка, є куляста молекула білка феритину.

Це поширений протеїновий комплекс, що зустрічається в організмі багатьох тварин і людини. Оскільки феритин виробляють наші клітини, він не викликає імунної відповіді (організм до нього звик), а лейкоцити реагують лише на “підсаджені” у білок чужорідні елементи, виробляючи антитіла, що їх нейтралізують.

А оскільки самі ці фрагменти – дуже різні, то й спектр антитіл виходить доволі широкий, щоб забезпечити хоча б частковий захист і від “двоюрідних братів” вірусу, які можуть з'явитися в майбутньому.

ВА.2. Британські органи охорони здоров'я назвали його варіантом, який “вивчають”, що означає, що вони уважно спостерігають за ним, але не надто стурбовані.

У Німеччині ВА.2 також поширюється швидше, ніж ВА.1 і Delta.

Чи ВА.2 більш заразний? Результати дослідження данських вчених виявили, що ВА.2 більш заразний, ніж Омікрон ВА.1. Але, за попередніми даними, наявні вакцини захищають від цього підвиду.

Чи ВА.2 небезпечніший? Немає даних про те, що ВА.2 призводить до важчого перебігу хвороби, ніж попередні підштами Омікрона.

“Дивлячись на інші країни, де ВА.2 наразі обходить [ВА.1], ми не бачимо вищих показників госпіталізації, ніж очікувалося”, – заявив у вівторок **Борис ПАВЛІН з групи швидкого реагування ВООЗ на Covid-19.**

Навіть якщо ВА.2 замінить ВА.1, це може мати незначний вплив на траєкторію пандемії та спосіб лікування людей, пояснив Павлін. “Його вплив навряд чи буде суттєвим, хоча необхідні додаткові дані”, – сказав він.

Експерти вважають, що, як і з попередніми штамами, при ВА.2 вакцини залишаться високоефективними проти важких захворювань, госпіталізації та смерті. “Щеплення надійно захищає від важкого перебігу, і Омікрон – не виключення”, – сказав доктор Павлін.

“Поки що немає достатніх доказів, того, що ВА.2 переноситься важче, ніж ВА.1, але ми продовжуємо його вивчати”, – заявили у британському Агентстві з безпеки охорони здоров'я.

ДУМКА СКЕПТИКІВ

Про те, що майбутня вакцина з високою ймовірністю зможе захистити від усіх варіантів Sars-Cov-2, розробники WRAIR заявили ще у червні 2020 року.

А на початку 2022-го оголосили про успіх першої фази клінічних випробувань SpFN за участю 72 волонтерів. Однак повні дані дослідження обіцять оприлюднити пізніше в одному з медичних журналів.

Можливо тому, попри голосні заяви науково-медичного центру, експертна спільнота, здається, поки що не поділяє оптимізму військових медиків.

Професор Фармацевтичної школи Університету Меріленду і старший редактор Британського медичного журналу ВМЖ Пітер ДОШІ каже, що доволі скептично ставиться до розробки такого препарату.

“Аналогічні заяви від розробників вакцини проти грипу я чую вже не роками, а десятиліттями”, – запевняє експерт.

“І грип, і Sars-Cov-2 належать до РНК-вірусів, що швидко мутують й постійно дають нові варіанти, – пояснює він. – Тож у мене немає відповіді на запитання, яку частину вірусного геному можна визнати достатньо стабільною й незмінною, щоб на її основі розробити єдину вакцину, яка не застаріє мірою появи нових мутацій”.

Цю думку поділяє **професор доказової медицини Оксфордського університету Том ДЖЕФ-ФЕРСОН.**

“Історія знає безліч прикладів невдалих вакцин й антивірусних препаратів, – нагадує він. – Розробити щось подібне неймовірно складно”.

вас більшає, їхня концентрація у крові підвищується і ми не знаємо, як довго це триватиме, але що більше разів ви вакцинуєтесь, тим тривалішою буде імунна пам'ять”.

Ефект усього цього є очевидним у тих самих дослідженнях, які показали, що дві дози слабше захищали проти Омікрону. А захист від будь-яких симптомів ковіду після бустера зріс десь на 75%.

Інші елементи імунної системи теж працюють краще, відтак бустер надає нашому організму перевагу над майбутніми штамами.

В-клітини є частинками системи, що масово виробляє антитіла. Деякі з них дозрівають, щоб виробляти ті суперлипкі відібрані антитіла після бустеру. Інші можуть помітити коронавірус, але залишаються напівготовими та гнучкими.

“Вони можуть слідувати у різних напрямках, і коли розмножуються, то починають переслідувати новий штам”, – говорить професор Болл.

А ще є Т-клітини, які знову стають більш численними та краще атакують вірус після бустеру.

Т-клітини використовують інший прийом, щоб виявити вірус і патрулювати організм у пошуках будь-яких ознак зараження клітин ковідом. Т-клітини розпізнають ті частинки вірусу, яким непросто мутувати.

Тож поки Омікрон намагається обхитрити вашу імунну систему, кожна доза вакцини і кожне інфікування дають захисним механізмам вашого тіла більше інструментів для полювання на вірус. Все це є хорошим провісником для вакцин, що захищають нас від серйозної хвороби.

“Імунітет проти вірусу майже ніколи не буває абсолютним – ви майже завжди можете заразитися повторно, і що (*ми - ред.*) хочемо – це зробити повторне зараження настільки тривіальним, щоб ви і не знали, чи є у вас вірус, або ж він проявляв себе дуже легко”, – говорить професор Бенгем.

Чому бустер працює, а дві дози вакцини – не дуже

Сильно мutowаний штам Омікрон призвів до серйозного зниження здатності вакцини захищати нас від зараження коронавірусом.

Дві дози деяких вакцин майже не дають захисту від зараження Оміконом, хоча і мали б значно знизити ризики того, що людина тяжко захворіє і потрапить у лікарню.

Усі ці вакцини були розроблені проти першого штаму вірусу, що з'явився два роки тому.

Тож чи може “бустерна” доза цих же вакцин змінити ситуацію, чи Омікрон вже перехитрив захист, який вони можуть дати?

На щастя для нас, у той час, як вміст шприца може бути ідентичним, для імунної системи бустер – це не просто додавання чогось такого самого.

Захист, який ви отримуєте після третьої дози, є ширшим і таким, що запам'ятовується більше, ніж усе те, що ви мали досі, пояснює **Джеймс ГАЛЛАХЕР, кореспондент ВВС з питань здоров'я та науки.**

Ковідна школа. Боротись з коронавірусом – це те, що ваша імунна система має навчитись робити.

Один із варіантів – навчитись цього безпосередньо в процесі, коли ви зіштовхуетесь із вірусом у реальному житті. Однак є ризик того, що щось піде не так і ви серйозно захворієте.

Натомість вакцини радше нагадують школу – це більш безпечне середовище, де ваша імунна система може отримати поглиблені знання про боротьбу з ковідом.

Перша доза – це як початкова школа, що закріплює основні знання.

А другу і третю дозу можна порівняти з відправленням вашої імунної системи до середньої школи, а потім університету, де розуміння конкретних речей різко поглиблюється. Це не просто повторення початкової школи ще раз і ще раз.

“Імунна система отримує багатіші знання та розуміння самого вірусу”, – говорить **професор Джонатан БОЛЛ, вірусолог із Нот-**

Кілька способів визначення вологості у льоху і варіанти її корегування

Вологість повітря у льоху або будь-якому іншому овочевому сховищі має бути у нормі. Якщо ця норма не дотримується, то овочі швидко починають псуватися. Щоб не допустити такого розвитку подій, вологість повітря у приміщенні для зберігання овочів потрібно постійно контролювати. Лише у цьому випадку можна вчасно вжити заходів і не втратити більшу частину врожаю. Визначити вологість повітря можна за допомогою спеціальних приладів. Але, як вчинити, якщо таких приладів у вас під рукою немає? У цьому випадку обійтися можна й без них.

ЯК ВИЗНАЧИТИ ВОЛОГІСТЬ ПОВІТРЯ У ЛЬОХУ?

Навіть якщо спеціального приладу у вас немає під рукою, повісьте у льоху хоча б звичайний термометр. За допомогою нього можна контролювати температуру в овочесховищі, що вже дає чимало. А вологість ми визначимо й підручними способами. Але, перш ніж ми вам про них розповімо, давайте спочатку поговоримо про показники норми температури і вологості у льоху.

Яка вологість повинна бути у льоху для зберігання овочів взимку?

У вашому льоху умови зберігання овочів є оптимальними, якщо:

- Вологість повітря у ньому перебуває у межах 85-90 %.
- Температура становить +2-5 градусів за Цельсієм.
- Саме ці умови забезпечують найдовше зберігання для більшості овочів у льоху. При цьому такі умови мають підтри-



муватися не лише взимку, а й цілий рік. За умови порушення балансу цих двох показників мікроклімат у приміщенні миттєво змінюється. У подальшому це обов'язково позначиться на збереженні овочів.

ВИЗНАЧЕННЯ ВОЛОГІСТЬ ПОВІТРЯ У ЛЬОХУ. ВАРІАНТ №1

Отже, якщо гігрометра (саме він визначає вологість повітря) у вас під рукою немає, то можна вчинити по-іншому. Покладіть на підлогу у льоху соснову або березову тріску. Залиште її на підлозі на тиждень. Якщо через тиждень тріска

під час згинання тріщить, то це означає, що повітря у льоху є сухим. Якщо вона гнеться, а потім ламається без якогось звуку — вологість є нормальною. Якщо ж тріска легко гнеться, але ламати її не вдається, тоді у вашому льоху вологість вища на норму.

ВИЗНАЧЕННЯ ВОЛОГІСТЬ ПОВІТРЯ У ЛЬОХУ. ВАРІАНТ №2

Рівень вологи у повітрі може показати і звичайний сірник. Запаліть його у льоху і подивіться на полум'я. Якщо воно горить вертикально, то це означає, що вологість висока. А, якщо горизонтально, нахилившись у різні боки (можлива поява навколо малинового ореолу) — вона знижена.

ЯК ПІДВИЩИТИ ВОЛОГІСТЬ У ЛЬОХУ?

Після проведених вами тестів, залежно від їх результатів, вологість (якщо вона не є нормальною) потрібно або підвищити, або знизити.

Для підвищення рівня вологості цілком достатньо буде повісити у льоху мокру ганчірку. Зазвичай така проблема виникає у сховищі, яке викопане у піщаному ґрунті.

ЯК ЗМЕНШИТИ ВОЛОГІСТЬ У ЛЬОХУ?

У разі надмірної вологості (зазвичай таке трапляється у льохах, які викопані на глинистих ґрунтах), занесіть у сховище ємність з деревною золою або з негашеним вапном. У цьому випадку замінювати вміст ємності потрібно регулярно.

Помилки, які роблять дачники при очищенні садової ділянки від снігу

Зима на садовій ділянці це не тільки час відпочинку, прогулянок і відокремленого проведення часу. Сніг, що вкрив усю територію, змушує садівників подружитися із зимовим інвентарем. Адже якщо його не очищати або навпаки, не залишати там, де він необхідний, можна зашкодити рослинам і раннім посадкам.

НЕПРАВИЛЬНО ПІДБРАНИЙ ІНВЕНТАР

Для дачі необхідно заpastися снігоприбиральною лопатою, за допомогою якої можна очистити доріжки й дах ефективно і без зайвих фізичних витрат.

Найкращим вибором стане легка лопата, виготовлена з дерева і пластику. Важкі металеві частини на лопаті будуть ускладнювати роботу.

Для очищення даху доцільно придбати або зробити самостійно шкребок. Він ефективно очищатиме будь-який матеріал, а також легко збиватиме бурульки.

ВИНОС СНІГУ

Сніг необхідний садовій ділянці. Це дар природи, який не можна утилізувати. Викидати майбутню вологу з доріжок за паркан

нерозумно. Навесні талі води наситять землю на половину посадкового сезону на глибину до 1,5 м.

До того ж, це природний спосіб очистити ґрунт від патогенних мікроорганізмів. У мало-сніжних регіонах були розроблені способи із затримання снігу, бо зимові опади життєво необхідні рослинам.

ВІДКРИТІ ТЕПЛОЛЮБНІ РОСЛИНИ

Укривні матеріали, тирса, листя або лапник, укладені як утеплювач на рослини, що бояться холодів, не завжди спрацьовують. Досвід садівників говорить про те, що немає нічого теплішого, ніж сніг. Відповідно необхідно подбати про те, щоб він був навалений на рослини у належній кількості. Замість того, щоб залишати сніг біля доріжок, його потрібно розподілити по клумбі з квітами і ягодами, на коріння дерев та кущів.

ГІЛКИ ЗІ СНІГОВОЮ МАСОЮ

Дерева, що стоять у снігу, це атрибут зимової казки. Вони виглядають чудово, особливо хвойні. Однак сніг у цьому випадку може таїти в собі неприємності.

Великий шар снігу здатен стати надмірною вагою, від чого гілки навіть дорослих посадок зламаються, не кажучи вже про молоді дерев-



ця. Ігноруючи очищення дерев, власник саду може залишитися без врожаю.

Провести очищення можна мітлою або легким постукуванням палицею по гілках. При цьому потрібно пам'ятати, що гілки з обмерзлим настом чіпати не рекомендується, бо вони можуть пошкодитися.

НАСТ СНІГУ ПІД ДЕРЕВАМИ

Тепло деревам забезпечує не сам сніг, а маса повітря в ньому, яка утримує прийнятну температуру для зимівлі.

Класичні проблеми з розсадою помідорів

Для отримання раннього врожаю томати вирощують через розсаду. Процес не завжди проходить гладко. Городникам-початківцям буде корисно дізнатися про 5 найпоширеніших проблем з помідорною розсадою, щоб не допустити ситуації, коли доведеться терміново рятувати сіянці або проводити повторний посів.

ПОЯВА "ЧОРНОЇ НІЖКИ"

"Чорна ніжка" — небезпечна хвороба, що спричиняється грибком, яка часто вражає розсаду томатів через погані умови утримання. Захворювання розвивається стрімко, проявляючи себе появою темної облямівки на стеблі у прикореневій зоні.

У результаті стеблинки перегнивають і падають, а розсада гине. Захворювання швидко поширюється. Якщо полягло кілька сіянців, їх необхідно терміново витягти з ємності, а ґрунт пролити слабким розчином марганцівки або формаліну для дезінфекції.

Провокують захворювання підвищена вологість ґрунту, недостатнє освітлення, низька температура, загущені посадки. З метою профілактики необхідно заздалегідь обробити насіння. Треба також грамотно зрошувати розсаду, намагаючись уникати переливу. Поливають помідори виключно теплою водою.

СКРУЧУВАННЯ ЛИСТЯ

Якщо на кущиках скручується листя, причину варто шукати в недостатньому поливі, нестачі поживних речовин, поганій роботі коріння. Якщо земля в контейнері суха, необхідно терміново полити розсаду і надалі робити це регулярно, використовуючи більшу кількість води.

Коли підозра падає на нестачу поживних речовин, варто провести підгодівлю комплексним мінеральним добривом для овочів. Погана робота коренів пов'язана з дефіцитом освітлення, нестачею кисню, розміщенням у холодному або кислому ґрунті. Виявивши несприятливий фактор, його потрібно усунути.

Для зниження кислотності ґрунту його проливають розчином золи (1 ст.л. на 200 мл води). Якщо підвіконня холодне,

потрібно ставити розсаду на теплоізолюючу підставку (підійде шматок пінопласту). Для аерації ґрунту його регулярно розпушують після поливу. Дефіцит світла усувають установкою світильника поруч з розсадою.

ЛИСТЯ ЖОВТІЄ

Пожовтіння листя може бути пов'язане з декількома причинами. Для початку слід проаналізувати догляд за рослиною. Наприклад, якщо надмірно поливати розсаду, вона може мати пониклий вигляд і почати жовтіти через те, що коріння не отримує достатньо кисню. Жовтіти рослини можуть також через надмірну сухість повітря і занадто високу температуру.

Листя стає жовтим і в тому разі, якщо використовувався кислий ґрунт. Помідори краще садити в землю з нейтральною реакцією рН. Ще одна поширена причина — дефіцит азоту. Ситуація виправляється внесенням азотних добрив в невеликому дозуванні. Надлишок азотистих сполук призведе до витягування розсади.

СІЯНЦІ ВИТЯГУЮТЬСЯ

Якщо міжвузля стають довгими, розсада слабшає. Повноцінного врожаю від таких рослин очікувати важко. Надлишок азоту — лише одна з причин витягування томатів. Це явище відбувається також через брак світла, надлишок тепла. Особливо не вистачає освітлення сіянцям, які ростуть занадто густо.

Відразу після появи сходів температуру в приміщенні треба знизити до +16-18°C й підтримувати цей показник протягом тижня. Такий прийом допоможе стримати зростання томатів. При зимовому посіві необхідно забезпечити розсаді додаткове підсвічування, доводячи тривалість світлового дня до 12-14 годин.

ПОЯВА ПЛЯМ НА ЛИСТОЧКАХ

Поява плям на листі помідорів — явна ознака неблагополуччя. Найбільш часто таке відбувається через сонячні опіки, якщо розсада стоїть на південному вікні під променями яскра-



вого весняного сонця. У цьому випадку цятки будуть білими або жовтуватими. Вирішить проблему захист від сонячних променів у вигляді аркуша білого паперу, прикріпленого до віконного скла, або тимчасове встановлення ширми.

Якщо плями світлі з темною облямівкою, розсаду, швидше за все, вразив септоріоз. Збудник хвороби живе в необробленому ґрунті й активізується в умовах підвищеної вологості й тепла. Немає сенсу лікувати хворі рослини на цій стадії.

Сіянці треба видалити з ґрунту і знищити, поки не відбулося зараження сусідніх екземплярів. Потім землю проливають розчином фунгіциду. Надалі не можна допускати надмірного поливу.

Іноді буває, що у томатів сохнуть кінчики листя, але це не так небезпечно. Причина може критися в підвищеній сухості повітря або нестачі калійних добрив. Профілактикою перерахованих проблем служить передпосівна обробка насіння і ґрунту, облаштування додаткового освітлення, дотримання режиму поливу, регулювання температури, грамотні підживлення.

Як реагувати на панічні новини та не збожеволіти

Кілька місяців розмов довкола можливого вторгнення Росії в Україну довели напругу в суспільстві та соцмережах до краю. Тривала тривога щодо потенційної загрози виснажує не гірше за реальну війну тут і зараз, кажуть психологи та діляться лайфхаками – як протидіяти інформаційній війні та зберегти здоровий глузд.

З кінця жовтня український медіапростір перебуває у стані постійної напруги. Не припиняється потік новин про скупчення російських військ на кордонах України, міжнародні гравці грають м'язами та обмінюються різкими заявами, а у медіа миготять заголовки про перспективи нової великої війни між Росією та Україною.

На цьому тлі тривожність переповнює соцмережі, люди за новорічними столами та під час випадкових зустрічей обговорюють перспективи війни, втечі чи виживання.

Одні радять, як збирати "тривожні валізки", інші наполягають, що вже час продавати майно, "доки не стало пізно". Є й ті, хто переконує інших, що жодної війни не буде і розводити паніку — марна справа. Але в усіх випадках емоції зашкалюють.

BBC News Україна запитала у психологів, як правильно реагувати на ситуацію тривалої тривоги, непевності та інформаційного тиску.

"ЗАЗЕМЛЕНІСТЬ" І КОНТРОЛЬ

"Перше, про що потрібно себе спитати в нинішніх обставинах: що я можу контролювати?" — каже **доктор психологічних наук та психотерапевтка Маріанна ТКАЛИЧ**.

Зважаючи на те, що більшість українців ніяк не можуть вплинути на подальші військові та політичні події, треба сконцентруватись на собі, своєму житті, емоціях і поведінці, радить вона.

"Оці всі тривоги через речі, на які ми не впливаємо, контр-продуктивні, — пояснює психотерапевтка. — Тому передусім треба усвідомити, що можуть статися різні речі, та визначитись, на що ви впливаєте, що ви контролюєте, які у вас є ресурси".

Тривога та паніка — реакція на невизначеність, на загрозу, контури якої ще не дуже визначені, каже **Володимир САВІНОВ, соціальний психолог та науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України**.

Щоб взяти ситуацію під контроль, він радить зосередитись на своїх реакціях, спробувати провести межу між реальною та уявною загрозою, а також постаратись максимально конкретизувати та "заземлити" загрози, які ви бачите для себе.

"Поміркувати, що реально буде, якщо реалізується найгірший сценарій. Розглянути всі наслідки, починаючи від найгірших і закінчуючи найлегшими. Далі поміркувати, а що можемо зробити ми? Що конкретно?" — каже Савінов.

"Чи є у нас, наприклад, дача, куди можна евакуювати дітей? Чи вистачить питної води на тиждень? Які слабкі сторони у здоров'ї когось із родини? Хто з наших піде в тероборону? — пояснює психолог. — Словом, зробити певну "заземлену" ревізію реальних загроз і ресурсів".

ІНФОРМАЦІЙНА ДІЕТА

В умовах постійного нагнітання тривоги та загроз екс-

перти одноголосно радять обмежити споживання інформації — менше читати новин, менше сидіти в соцмережах, в ідеалі обмежитись кількома медіа, яким ви довіряєте.

"Перевіряйте джерела інформації, не лінуйтеся поцікавитися професійною підготовкою експертів та лідерів громадської думки, розмежуйте пропагандистів і журналістів", — каже **Неля БІГУН, психолог, кандидат психологічних наук, доцент кафедри теоретичної і консультативної психології НПУ ім. М.П. Драгоманова**.

"Йдеться про здорове дозування, — додає експертка. — Адже постійне перебування в інформаційному потоці не залишає часу для повноцінної обробки інформації, необхідної для вашого мозку. В такій ситуації ви втрачаєте можливість самостійно проаналізувати ситуацію, відокремити "зерно і кукуіль", сформувати власну реакцію".

Бігун нагадує, що в США в умовах коронавірусної пандемії Центр з контролю і профілактики захворювань рекомендував громадянам робити паузи у споживанні новин через ЗМІ та соціальні мережі. Для України зараз це також актуальна рекомендація.

"Перше, що треба зробити, вимкнути більшість каналів інформації, — погоджується Маріанна Ткалич. — Адже, крім того, що може бути реальна війна, вже зараз відбувається війна інформаційна та психологічний терор".

"Якщо ви зайшли у фейсбук, а там 500 ваших друзів написали, що вони пішли на курси самооборони, збирають тривожну валізку, пишуть, що робити в надзвичайній ситуації, то це додає тривоги, а не знижує її", — каже психотерапевтка.

Інформаційні атаки виснажують, викликають внутрішній дисбаланс, призводять до ірраціональної поведінки та психічних травм, наголошує Володимир Савінов.

"Варто іноді влаштовувати собі медіадієту, обмежити вживання інформаційної "їжі", приділяючи більше уваги матеріальній і побутовій реальності, повноцінному зануренню у роботу, насолоді від спілкування. Варто виділити час на фізичне здоров'я та добробут", — радить психолог.

НЕ "ТРИВОЖНА ВАЛІЗКА", А "ВАЛІЗКА БЕЗПЕКИ"

У тому, щоб мати під рукою найнеобхідніше у разі нагальної потреби, психологи бачать резон, але закликають уникати словосполучення "тривожна валізка", яке заповнило український сегмент соцмереж.

"Можливо, в режимі жарту, її переназвати валізою "маст хев"? Або "сміливим побутокмплектом". Базовим рюкзаком чи валізою індивідуальної безпеки? Варто подумати у позитивному ключі замість негативного", — радить Володимир Савінов.

Водночас саме наявність такої валізки дає відчуття психологічної готовності до кризи, зазначає Неля Бігун.

"Тут спрацюває дуже простий психологічний механізм: людей найбільше лякає невідомість та страх втрати контролю над ситуацією, безпомічність. Тому підготовка таких валізок дає людині відчуття впливу на ситуацію та хоча б часткового її прогнозування, такий собі план "Б", — каже психолог.

"Це є світовою практикою, наприклад, жителі Нової Зеландії мають при собі "аварійні комплекти" на випадок землетрусу", — додає експертка.

ПОДБАТИ ПРО СЛАБКИХ

Постійна напруга та тривожні новини зачіпають не лише

дорослих, але й дітей та літніх людей. Для них напруга посилюється ще й тим, що вони не можуть самі про себе подбати та залежать від інших.

Дитячий психолог Світлана РОЙЗ оприлюднила цілий довідник "Супергерої безпеки" про те, як з дітьми говорити про безпеку та надзвичайні ситуації. Вона радить робити це у формі гри, давати алгоритм дій на різні випадки, щоб діти відчували свою впевненість і готовність.

"Найважливіше запевнити найслабших, що ви поряд, вони повинні розуміти, що можуть на вас розраховувати, що ви перебуваєте в стані спокою і впевненості. Впевненості не в тому, що війни не буде, а в тому, що ви можете щось зробити, щоб зберегти своє життя, здоров'я", — пояснює Маріанна Ткалич.

За її словами, уже з десятирічного віку з дітьми можна відверто говорити про те, що відбувається. Якщо вони запитують, чи буде війна, можна чесно відповідати, що це невідомо, але, ймовірно, що не буде. Пояснювати, як влаштований світ, та, що ми можемо зробити, щоб захистити себе.

Головне — уникати тривожності у самих себе, коли веде те такі розмови, підкреслює Неля Бігун.

"Емоції заражають, — каже вона. — Тому такі розмови потрібно вести, коли ви самі перебуваєте у спокійному, врівноваженому стані. Заражайте спокоєм, а не страхом".

"Під час розмови слідкуйте за інтонацією та швидкістю мовлення (в стані хвилювання людина говорить швидше та підвищує інтонацію). Намагайтеся говорити не про емоції, а про факти", — додає вона.

Психолог радить не ігнорувати страхи близьких, не знецінювати їхні переживання простими заспокоїливими фразами, на кшталт: "Все буде добре. Не говори дурниць".

"Спробуйте з'ясувати, чого конкретно боїться людина (смерті, тортур, голоду тощо). Допоможіть їй сформувати реалістичне відчуття контролю ситуації та конструктивне бачення перспективи: "Поговорімо, як конкретно ти зможеш убезпечити себе", — радить вона.

ЖИТИ НА ПОВНУ

Тривожні новини — не привід відмовляти собі в тому, щоб жити повноцінним життям, дозволяти собі радощі та планувати майбутнє, переконані експерти.

Неля Бігун радить у будь-якій ситуації дбати про здоров'я себе та своїх близьких, усвідомлювати власні потреби, не покладатися сліпо на думки інших людей.

"Будьте дієвими, візьміть на себе відповідальність за своє життя. Частіше ставте собі прості запитання: "Що я зараз відчую? Чому? Чого я дійсно потребую? Мої дії обумовлені моїми потребами чи спровоковані ззовні?". Антуан де Сент-Екзюпері писав, що діяльність рятує не лише від страху, але й від слабкостей, холоду, хвороб", — наголошує психолог.

Важливо продовжувати жити своїм життям, а не тривожним невідомим майбутнім, переконана Маріанна Ткалич.

"Ви вже всі зробили щеплення? Тоді помийте шафу, займайтеся речами, на які ви можете впливати, — каже вона. — Треба жити своїм життям, перебувати тут і зараз, цінувати спокійні та світлі моменти життя, розуміти, що в цьому є цінність, бо завтра невідомо що буде".

Гороскоп на тиждень 14 - 20 лютого



ОВЕН (21.03-20.04). Тиждень досить нестабільний і напружений, але інтуїція допоможе уникнути зайвого ризику та обману. Обережніше з угодами, особливо якщо їх пропонують нові партнери.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Вам належить проробити велику роботу над помилками. Будьте уважні при спілкуванні з колегами, тому що будь-яке необережне слівце може обернутися проти вас самих. БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Час приємних і радісних подій. Ваше життя зараз змінюється на краще, ви відкинете сумніви й сміливо підете до своєї мети. Кохана людина підтримає та приємно здивує. РАК (22.06-23.07). У вас з'явиться реальний шанс здійснити свої задуми. Єдиним ворогом, який може завадити, буде ваша ж власна метушливість. Вихідні будуть особливо насиченими й напруженими.



ЛЕВ (24.07-23.08). Не перевантажуйте себе чужими завданнями та проєктами. Постарайтеся керувати своїми емоціями, не дайте їм зіпсувати всім настрої. У вихідні вам необхідно повноцінно відпочити. ДІВА (24.08-23.09). Час зупинитися й замислитися, чи правильний вибір ви зробили. У професійних справах імовірні зміни, однак це не особливо вплине на результат, головне — прорахувати фінансові наслідки.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Не варто поспішати з розв'язанням проблем. Деякі з них можуть зникнути й самі, то чого даремно напружуватися? У вихідні творчі ідеї будуть сипатися немов з рогу достатку. СКОРПІОН (24.10-22.11). Зможете подолати практично всі труднощі, що виникають на вашому шляху. Якщо гори не згорнете, то хоча б зрушите з місця. Слушна мить для зміни роботи й місця проживання.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Постарайтеся у будь-якій ситуації зберігати спокій. Не потурайте своїм та чужим слабкостям. Будуть вдалим поїздками та відрядженнями, відпочинок з друзями та коханими.



КОЗОРИГ (22.12-20.01). Ви — важлива частина великої мозаїки. Ваша участь у подіях цього тижня може здатися незначною, та насправді буде визначальною. Головне — тримати ситуацію під контролем.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Життя повне несподіванок. Вас будуть оточувати або таємниці, або плітки. Та не варто звертати на них увагу. Просто робіть свою справу. У вихідні не перестарайтеся з емоціями.



РИБИ (20.02-20.03). Займайтеся тільки необхідними справами, а все інше постарайтеся відкласти на майбутнє. До вихідних нагадає про себе втома. Добре відпочиньте хоча б декілька днів.

ПОНЕДІЛОК, 14 ЛЮТОГО																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
---------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ЧЕТВЕР, 17 ЛЮТОГО РІВНЕ 1 01:30, 04:55, 12:00, 13:40, 00:20 Без цензури 02:15, 06:45, 07:45, 08:45, 13:10, 18:45, 21:30, 22:45, 23:45 Новини Рівного 02:40, 08:20, 15:00, 19:30, 23:20 Велика Незалежність 03:45, 16:15 Амбасадори 05:40, 17:30 Нацспільноти 06:00, 12:30 Знай більше 07:20 Гурманія 09:30 Дитяча телестудія 10:30 Здорово жити 11:00, 22:00 Психологія 14:45, 16:00 Новини Рівного. День 17:00 Здорово жити 17:45 Вітаємо Вас 20:35 Запитай у лікаря UA РІВНЕ 06:00, 07:15, 08:15, 09:15, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00, 20:40, 22:00, 23:00, 03:00 Новини 06:40, 07:20, 08:20 Ранок на Суспільному 09:25 Т/С "Комісар Алекс" 1 сезон 25, 26, 27 серії 11:40 А хто навчить бабусю? вип.7 11:45 Роздивись вип.13 12:00 Візуальний код вип.4 12:30 Шукачі пригод вип.1, 2 13:05 Т/С "Снігопад" 14 серія ДА		13:30 Ох, я тобі поясню вип.7 13:35 Веселі саморобки вип.14, 28 13:40 М/С "Пінгвіня Пороро" 5 сезон 26 серія 13:45 М/С "Пригоди Тайо" 1 сезон 1, 2 серії 14:20 М/Ф "Дощику, дощику, припусти" 14:30 М/Ф "Капітошко" 14:40 М/Ф "Про всіх на світі" 14:50 М/Ф "Людина і лев" 15:05 Мистецтво жити вип.3 15:20 Країна пісень вип.5 15:45 Вчитель 16:00 Недалечко вип.1 16:15 Т/С "Комісар Алекс" 8 сезон 102 серія 17:15 Маршрутом змін 17:30 Радянський бруталізм вип.11 18:05 Помилка 83 19:20 Сьогодні головне 19:50 Курс інфогієни. Як не стати овочем вип.16 20:00 Новини сусідів. Буковина 20:20 Народжені рікою вип.3 21:00 Правдоборці 21:10 Схеми. Корупція в деталях 21:45 Курс інфогієни. Як не стати овочем 21:50 StopFakeNews 22:20 Сьогодні головне 23:35 Шерифи для нових громад 23:45 Шукачі пригод вип.2 00:00 Д/Ф "Веронські скарби" 01:00 Д/Ф "Між життям і смертю" вип.5 01:30 Д/С "Сильні" 2 сезон вип.1, 2		02:00 Земля, наближена до неба вип.6 02:20 ВУКРАЇНІ 7 сезон 02:45 Курс інфогієни. Як не стати овочем вип.9, 28 03:35 Д/П "Левко Лук'яненко. Ити за совістю" 04:00 Д/Ф "Олесь Шевченко. Як на сповіді" 04:30 Край пригод вип.7 04:45 Лайфхак українською 05:00 Літературно-кулінарне шоу "Енеїда" 1 сезон вип.2 05:30 Візуальний код вип.1 UA: ПЕРШИЙ 06:00 ПМН УКРАЇНИ 06:05, 11:20, 18:20, 22:00 XXIV зимові Олімпійські ігри 2022 року (Пекін, Китай) 10:40, 17:00 Студія Олімпійські ігри 18:00, 21:00, 00:30, 05:25 Новини 21:40 Доба Олімпійських ігор 00:00 Схеми. Корупція в деталях 01:10 Д/с "Боротьба за виживання" 02:00 Х/ф "Прелюдія долі" 03:35 UA:Фольк 04:30 Енеїда ІНТЕР 05:15, 22:00 "Слідство вели... з Леонідом Каневським" 07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 17:40 Новини 07:10, 08:10, 09:20 "Ранок з ІНТЕРом"		10:00 "Корисна програма" 11:00 "Інше життя" 12:25 Х/ф "Інструкції не додаються" 14:55 "Вещдок" 16:25 "Вещдок. Особий случай" 18:00, 19:00, 03:35 "Стосується кожного" 20:00, 02:55 Подробиці 21:00 Т/с "Провінціал" 23:45 Х/ф "Він тебе не відпустить" 01:50 Т/с "Той, хто не спить" 04:35 "Мультифільм" 04:45 Телемагазин 1+1 05:35 "Життя відомих людей" 06:30, 07:10, 08:10, 09:10 Сніданок з 1+1 07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 14:00, 16:45, 19:30, 04:20 ТСН 09:25, 10:20 "Життя відомих людей 2022" 11:15, 12:20, 14:15 Твій день 14:45 "Одруження наосліп" 17:10 Т/с "Крила кохання" 20:45 "Прспорт" 20:47 "Чистопews 2022" 20:54 Т/с "Папiк - 2" 21:45 "Право на владу 2022" 00:45 "ТСН: 10 вражаючих подій дня" 00:55 Х/ф "Крути 1918" 03:05 "Вражаючи історії ТСН" ІСТV 04:10, 03:55 Еврика!		04:20 Факти 04:40 Громадянська оборона 06:30 Ранок у великому місті 08:45 Факти 09:15, 19:20 Надзвичайні новини 10:10 Секретний фронт 11:20, 13:15 Х/ф "Дев'ять ярдів-2" 12:45, 15:45 Факти 13:55, 16:15 Т/с "Нюхач" 16:30 Т/с "Пес" 17:40 Т/с "Коп з минулого" 18:45, 21:05 Факти 20:20, 01:05 Анти-зомбі 21:25 Т/с "Морська поліція. Чорноморська" 23:15 Х/ф "Оселя зла-3: Вимирання" 02:00 Я зняв! 03:45 Скарб нації НОВИЙ КАНАЛ 06:00, 07:10 "Kids time" 06:05 "МС Том і Джеррі" 07:15 "Орел і решка" 09:20 Т/с "Мерлін" 12:05 "Діти проти зірок" 13:40 Х/ф "Хроніки Ріддіка" 15:50, 20:00 "Хто зверху?" 18:00, 19:00 Т/с "Будиночок на щастя" 22:05 Х/ф "Шалений патруль" 00:10 Х/ф "Шалений патруль 2" 02:30 "Служба розшуку дітей 2022" 02:35 "Зона ночі" 04:45 "Абзац"		СТБ 05:00 Т/с "Комісар Рекс" 08:00, 11:50 "Битва екстрасенсів" 16+ 11:30, 14:30, 17:30, 22:00 Вікна-Новини 13:10, 14:50 Т/с "Сліпа" 15:40, 18:05 Т/с Слід 19:05 "Супербабуся" 20:15, 22:50 Т/с "Мама. Продовження" 01:05 "Детектор брехні" 16+ ТЕТ 06:00 ТЕТ Мультиранок 08:45, 22:00 Т/с "Усі жінки - відьми" 09:45, 23:00 Т/с "Бібліотекарі" 10:45 Х/ф "Дуплекс" 12:45 4 весілля 14:00, 16:00, 02:50 Панянка-селянка 15:00, 04:50 Зірки, чутки та галлівуд 17:00 СуперЖінка 2 18:00, 02:00 Богиня шопінгу. Батли за патли 19:00 Розсміши коміка 20:00, 00:00 Одного разу під Полтавою 01:00 Країна У 05:50 Корисні підказки УКРАЇНА 06:30, 07:10, 08:15 Ранок з Україною 07:00, 08:00, 15:00, 19:00, 23:00 Сьогодні 09:00 Зірковий шлях		11:20 Історія одного злочину 16+ 14:30, 15:30, 17:00 Т/с "Водна поліція" 20:10 "Говорить Україна" 21:00 Т/с "Надія" 23:10 Слідами 23:50 Т/с "Спадкоємці" 02:15 Реальна містика МЕГА 06:00, 12:25 Містична Україна 07:00 Правила виживання 08:00, 01:40 Речовий доказ 09:10 Вартість життя 10:20 Таємниці світу 11:25, 03:45 Дикий і живий 13:25, 21:50 Таємні космічні катастрофи 14:25 Гарячі точки 15:25 Глобальна наука 16:25, 23:40 Як влаштований Всесвіт 17:25 Неймовірні винаходи 17:55 Стежина війни 18:55 Україна вражає 19:55, 22:40 Шукачі неприємностей 20:55 Дикі Кариби 00:40 Майстри війни 02:50 Історія українських земель 04:45 Судить самі 05:30 Код доступу К1 06:30 "TOP SHOP" 08:05 М/с "Юху та його друзі" 08:30 "Орел і Решка. Шопінг"		09:30 "Орел і Решка. Незвідана Європа" 10:30, 18:10 "Орел і Решка. Навколосвітня подорож" 12:30, 20:15 "Орел і Решка. Морський сезон" 13:20, 21:10 "Орел і Решка. Навколо світу" 14:15 Х/ф "Теорія хаосу" 16:00 Х/ф "Вціплений" 00:50 Т/с Три сестри 02:50 Нічне життя К2 07:30 Салат-бар 08:20 Світ іжі. Новорічні та Різдвяні страви 09:20 Майстри ремонту 10:20 Затишна дача 10:50 Дача бородача 11:20, 20:40 Удачний проект 13:00, 16:30, 00:40, 03:40 Корисні поради 13:20 Ланчбокс 13:30 Гордон Рамзі готує вдома 14:30 Правила виживання 18:00 Зіркові долі 19:00 Один за 100 годин 21:20 Шість соток 22:10 Готуємо разом 23:50 Про стосунки з Лесею Ковальчук 00:20 Реальний секс 01:40 Формула любові 03:20 Арт-простір 04:10 М/ф		2+2 06:00 "Джедаї 2019" 06:25 Х/ф "Фортеця впаде" 08:15 Х/ф "Мистецтво війни" 10:45 Т/с "Звонар-2" 12:50 "Загублений світ" 16:55, 17:55, 01:50 "Загублений світ" 18:15 "Спецкор" 18:50 "Джедаї" 19:25 "Воїни дорі" 20:20 Т/с "Ангели" 22:10, 00:00 Т/с "Кістки" 02:05 "Відеобімба-2" 05:45 Телемагазини ENTER-ФІЛЬМ 05:55 Х/ф "Ні пуху, ні пера" 07:10, 09:00, 02:15 Телемагазин 07:40, 08:40 "Мультифільм" 07:50, 10:10 Моя правда 09:30 "Зіркові долі" 11:00 Х/ф "Украдене щастя" 13:00 Х/ф "За вітриною універмагу" 14:50, 21:00 Т/с "Доктор Блейк" 17:10, 23:20 Т/с "Суто англійські вбивства" 19:10, 01:20, 02:45 Т/с "Пуаро"	
П'ЯТНИЦЯ, 18 ЛЮТОГО РІВНЕ 1 01:30, 02:40, 04:55, 12:30, 13:40, 19:30, 00:20 Без цензури 02:15, 06:45, 07:45, 08:45, 13:10, 18:45, 21:30, 22:45, 23:45 Новини Рівного 03:45, 16:15 Амбасадори 05:40, 17:30 Нацспільноти 06:00, 10:30 Знай більше 07:20 Гурманія 09:30 Дитяча телестудія 11:00, 22:00 Психологія 12:00 Здорово жити 14:45, 16:00 Новини Рівного. День 17:00 Здорово жити 17:45 Вітаємо Вас 20:35 Запитай у лікаря UA РІВНЕ 06:00, 07:15, 08:15, 09:15, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00, 20:40, 22:00, 23:00, 03:00 Новини 06:40, 07:20, 08:20 Ранок на Суспільному 09:25 Т/С "Комісар Алекс" 1 сезон 28, 29, 30 серії 11:40 А хто навчить бабусю? Вип.6 11:45 Роздивись вип.14		12:00 Візуальний код вип.5 12:30 Шукачі пригод вип.3, 4 13:05 Т/С "Снігопад" 15 серія ДА 13:30 Ох, я тобі поясню вип.6 13:35 Веселі саморобки вип.27, 7 13:40 М/С "Пригоди Тайо" 1 сезон 3, 4, 5 серії 14:20 М/Ф "Лис і Дрізд" 14:30 М/Ф "Некмітливий горобець" 14:40 М/Ф 14:45 "Найсправжнінська пригода" 14:45 М/Ф "Повертайся, Капітошко" 14:50 Веселі саморобки вип.12 15:05 Глушина на кордоні вип.1 15:20 Країна пісень вип.6 15:45 Вчитель 16:00 Недалечко вип.2 16:15 Т/С "Комісар Алекс" 8 сезон 103 серія 17:15 Маршрутом змін 17:30 Артефакти. Спіймай легенду! 18:05 Торговці мріями 19:20 Сьогодні головне 19:50 Курс інфогієни. Як не стати овочем вип.17 20:00 Новини сусідів. Волинь 20:20 Земля, наближена до неба вип.4 21:00 Пап-джаз-фест 22:20 Сьогодні головне 23:35 Небезпечна зона 23:45 Шукачі пригод вип.3 00:00 Х/ф "Вавілон ХХ" 01:35 Древо. Вип.14		02:00 Торговці мріями 03:35 StopFakeNews 03:45 Жінки і цифри 3 ч. 04:05 Де є бої, там є герої 04:50 Край пригод вип.8 05:15 Лайфхак українською 05:30 Літературно-кулінарне шоу "Енеїда" 1 сезон вип.8 UA: ПЕРШИЙ 06:00 ПМН УКРАЇНИ 06:05, 10:50, 18:20, 22:55 XXIV зимові Олімпійські ігри 2022 року (Пекін, Китай) 10:20, 17:00 Студія Олімпійські ігри 18:00, 21:00, 01:00, 05:25 Новини 21:40 Доба Олімпійських ігор 22:00 Спекотний лютий 2015 01:35 Д/с "Боротьба за виживання" 02:00 Х/ф "Страчені світанки" 03:35 UA:Фольк 04:30 Енеїда ІНТЕР 05:15, 23:00 "Слідство вели... з Леонідом Каневським" 07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 17:40 Новини 07:10, 08:10, 09:20 "Ранок з ІНТЕРом" 10:00 "Корисна програма" 11:00 "Інше життя"		12:25 Х/ф "Якщо я залишуш" 14:35, 00:50 "Вещдок" 16:25 "Вещдок. Особий случай" 18:05 "Стосується кожного" 20:00, 02:45 Подробиці 21:00 Х/ф "007: Квант Милосердя" 03:15 "Орел і Решка. Шопінг" 04:45 Телемагазин 1+1 06:30, 07:10, 08:10, 09:10 Сніданок з 1+1 07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 14:00, 16:45, 19:30 ТСН 09:25, 10:20 "Життя відомих людей 2022" 11:15, 12:20, 14:15 Твій день 14:45 "Одруження наосліп" 17:10 Т/с "Крила кохання" 20:13 "Прспорт" 20:15 "Чистопews 2022" 20:20 Х/ф "Бамблбі" 22:35 Х/ф "Трансформери: Помста полеглих" 01:35 Х/ф "Зроблено в Америці" 03:55 Т/с "Дім Бобринських" ІСТV 04:15 Служба розшуку дітей 04:20, 01:25 Факти 04:40 Громадянська оборона 06:30 Ранок у великому місті 08:45 Факти		09:15, 19:20 Надзвичайні новини 10:10, 20:05 Дизель-шоу 11:40, 13:15, 23:55 Т/с "Вижити за будь-яку ціну" 12:45, 15:45 Факти 13:25, 17:35, 22:55, 01:50 Скетч-шоу "На трьох" 16+ 14:40, 16:15 Т/с "Пес" 18:45 Факти 02:50 Я зняв! НОВИЙ КАНАЛ 06:00, 07:10 "Kids time" 06:05 "МС Том і Джеррі" 07:15 "Орел і решка" 09:10 "Ревізори на порозі" 11:05 Т/с "Будиночок на щастя" 15:15 Х/ф "План гри" 17:35 Х/ф "Примарний патруль" 19:20 Х/ф "Ворог держави" 22:00 Х/ф "Орлиний зір" 00:30 Х/ф "Арахісовий сокіл" 02:25 "Служба розшуку дітей 2022" 02:30 "Зона ночі" СТБ 05:00 Т/с "Коли ми вдома" 06:00 "Супербабуся" 10:45, 11:50, 14:50, 18:05 Т/с "Сліпа"		11:30, 14:30, 17:30, 22:00 Вікна-Новини 20:15, 22:50 Т/с "Мій коханий ворог" 01:00 "Детектор брехні" 16+ ТЕТ 06:00 ТЕТ Мультиранок 08:45 Т/с "Усі жінки - відьми" 09:45 Т/с "Бібліотекарі" 10:45 Х/ф "Іжак Сонік" 12:45 4 весілля 14:00, 16:00, 03:10 Панянка-селянка 15:00, 05:00 Зірки, чутки та галлівуд 17:00 СуперЖінка 2 18:00 Богиня шопінгу. Батли за патли 19:00 Розсміши коміка 20:00 Х/ф "Подвійна гра" 22:20 Х/ф "Ноттінг Хілл" 02:40 Одного разу під Полтавою 02:40 Країна У 05:50 Корисні підказки УКРАЇНА 06:30, 07:10, 08:15 Ранок з Україною 07:00, 08:00, 15:00, 19:00 Сьогодні 09:00 Зірковий шлях 09:25 Т/с "Ляльковий будинок" 13:25, 15:30 Т/с "Можеш мені вірити" 18:00 Т/с "Водна поліція"		20:10 "Говорить Україна" 21:00 Свобода слова Савіка Шустера 00:00, 02:00 Т/с "Спадкоємці" 04:15 Реальна містика МЕГА 06:00, 12:30, 05:15 Містична Україна 07:00 Правила виживання 08:00, 01:40 Речовий доказ 09:10 Вартість життя 10:20 Таємниці світу 11:25 Дикі Кариби 13:30, 21:50 Таємні космічні катастрофи 14:30 Гарячі точки 15:30 Найекстремальніший 16:30, 23:40 Як влаштований Всесвіт 17:30 Неймовірні винаходи 18:00 Стежина війни 19:00 Україна вражає 19:55, 22:40 Шукачі неприємностей 20:55 Дика Індія 00:40 Майстри війни 02:50 Історія українських земель 03:30 Дикий і живий 04:25 Судить самі К1 06:30 "TOP SHOP" 08:05 М/с "Юху та його друзі" 08:30 "Орел і Решка. Шопінг"		09:30 "Орел і Решка. Незвідана Європа" 10:30 "Орел і Решка. Навколосвітня подорож" 12:30, 20:15 "Орел і Решка. Морський сезон" 13:30, 21:15 "Орел і Решка. Навколо світу" 14:30 Х/ф "Вціплений" 16:50 Х/ф "Медальйон" 18:35 Х/ф "Викуп" 00:15 Х/ф "Револьвер" 02:25 Т/с Три сестри 03:20 Нічне життя К2 07:30 Салат-бар 08:20 Світ іжі. Новорічні та Різдвяні страви 09:20 Майстри ремонту 10:20 Затишна дача 10:50 Дача бородача 11:20, 20:40 Удачний проект 13:00, 16:30, 00:40, 03:40 Корисні поради 13:20 Ланчбокс 13:30 Гордон Рамзі готує вдома 14:30 Правила виживання 18:00 Зіркові долі 19:00 Один за 100 годин 21:20 Шість соток 22:10 Готуємо разом 23:50 Про стосунки з Лесею Ковальчук 00:20 Реальний секс 01:40 Формула любові 03:20 Арт-простір 04:10 М/ф		2+2 06:00 Х/ф "Швидкість" 08:15 Х/ф "Швидкість-2" 10:50 Т/с "Звонар-2" 12:55 "Загублений світ" 17:55 "Секретні матеріали" 18:15, 02:05 "Спецкор" 18:50, 02:40 "Джедаї" 19:25 Х/ф "Люди Ікс" 21:15 Х/ф "Люди Ікс-2" 00:00 Х/ф "Хижак" 03:15 Цілом таємно 03:50 "Відеобімба-2" 05:45 Телемагазини ENTER-ФІЛЬМ 05:50 Х/ф "Самотня жінка бажає познайомитись." 07:10, 09:00, 02:20 Телемагазин 07:40, 08:50 "Мультифільм" 08:00, 10:10 Моя правда 09:30, 02:50 "Зіркові долі" 11:00 Х/ф "Сватання на Гончарівці" 12:30 Х/ф "Весілля з приданим" 14:50, 21:00 Т/с "Доктор Блейк" 17:10 Т/с "Суто англійські вбивства" 19:10 Т/с "Пуаро" 23:20 Х/ф Добре сидимо! 00:40 Х/ф "Ніагара"	



ПРЕМ'ЄРА! ВОЄННА ДРАМА “ВІДЧАЙДУШНИЙ ХІД”

У п'ятницю, 11 лютого, о 21:00 на “Інтері” — прем'єра американської воєнної драми “Відчайдушний хід”, що базується на реальних подіях. У головних ролях — Себастьян Стен, Вільям Херт, Крістофер Пламмер, Семюел Л. Джексон.

Військовий медик Вільям Пітсбергенер протягом спеціальної операції під час війни у В'єтнамі врятував понад шістьдесят товаришів по службі. Незважаючи на героїчні дії, йому не було присуджено Медалі Пошани. Через 30 років працівникові Пентагону доручають розібратися, чому нагорода не знайшла героя. Під час розслідування він нашоветується на змову, яка покриває помилку найвищого керівництва армії США...

“ГОТУЄМО РАЗОМ. ДОМАШНЯ КУХНЯ”

У суботу, 12 лютого, о 09:00 на телеканалі “Інтер” — новий випуск кулінарного проекту “Готуємо разом. Домашня кухня”. У цій програмі шеф-кухар Андрій Дромов продовжить диву-

вати глядачів новими стравами та незвичайними смаковими поєднаннями. Цього разу він приготує: на сніданок — яйця, запечені в багеті з сиром та скибочками хрусткого бекону; на обід — рис басматі, смажений з яловичиною та броколі; а на вечерю — заливний пиріг із куркою, шинкою, зеленню та сиром. А ведучий Андрій Доманський розповість про найцікавіші розробки, що стосуються кулінарної або навколо-кулінарної сфери, а також проведе незвичайні експерименти зі звичайною виделкою.

"ОРЕЛ І РЕШКА. РОБОТА МРІЇ"

У суботу, 13 лютого, о 10:00 на Новому каналі — двогодинний документальний фільм про 10 років роботи над проектом "Орел і Решка. Робота мрії". Ви побачите ексклюзивні інтерв'ю з найпопулярнішими ведучими — Лесею Нікітюк, Андрієм Бедняковим, Антоном Птушкіним, Аланом Бадоевим, Колею Сергою, Регіною Тодоренко та іншими, а також ближче познайомитися з авторами та творцями найпопулярнішого українського тревел-шоу. Чому Антон Птушкін хотів покинути все після зйомки перших випусків “Решки”? Чому мама Лесі Нікітюк вмовляла її звільнитися з проекту? Якими були наслідки багаточисельних перельотів і стресів? Який знімальний день ведучі досі згадують як найненависніший? Відповіді на ці та багато інших запитань — у спецпроекті “Орел і Решка. Робота мрії”.

ВИПІЧКА ДО ДНЯ ЗАКОХАНИХ

У неділю, 13 лютого, о 09:00 на “Інтері” — новий випуск проекту “Готуємо разом”, тема якого — випічка до Дня закоханих”. На думку шеф-кухара Андрія Дромова, найцінніший подарунок — це той, який зроблений з любов'ю та своїми руками. Ароматна ніжна випічка також входить до цього списку й іноді може сказати про кохання більше, ніж будь-які слова. У меню святкової програми: пиріг з ароматного тіста зі шпинатом та кисломолочним сиром; кальцони з куркою та



сиров'яленою свининою; пиріжки з сиром брі та журавлинним конфітюром.

“ПАПАНЬКИ-4”: НА СТБ – НОВІ СЕРІЇ

На телеканалі СТБ виходить 4 сезон сері

10

ПРОГРАМА ТЕЛЕБАЧЕННЯ

СУБОТА, 18 ЛЮТОГО РІВНЕ 1	07:15 08:15, 09:15, 23:00, 03:45 Новини 07:25 07:40 Як? Вип. 8 Ок, я тобі поясню англійську вип.11 07:45 07:55 Ок, я тобі поясню вип.7 Лайфхак українською 08:00, 08:25 Ранок на Освітньому 08:40 Візуальний код-2 вип.1 09:25 Відтинки України 2 сезон вип.9 09:50 Літературно-кулінарне шоу "Енеїда" 1 10:20 Мистецтво жити вип.10 10:30 Глушина на кордо- ні вип 3 10:45 А хто навчить ба- бусю? вип.9, 10 11:00 Сковорода. Гастробайки вип.8 11:15 Історія вип.5 11:25 Невідомі Карпати вип.4 11:45 Народжені рікою вип 5 12:00 Умандрували: за Харковом 12:25 Звільте чинити! 12:40 Д/Ф "Двоколісні історії"ЗА 13:55 Д/Ц "Дива Китаю" 14:50 М/Ф "Країна див" 2 сезон 34, 35, 36 3А 17:00 Гендерні окуляри 17:15 Д/Ф "Між життям та смертю" вип.7	17:15 18:10 Маршрутом змін Курс інфогігієни. "Як не стати овочем" 18:30 19:00 ВУКРАЇНІ 7 сезон вип.1 Голоси Донбасу вип.10 19:15 19:30 Д/С "Сильні" 2 сезон вип.10 19:40 Правдоборці 21:00 Кримське питання вип.2 21:00 Суспільно- політичне ток-шоу "Зворотний відлік" 22:45 Діагнос: вільні вип.8 23:30 Д/Ф "Між життя та смертю" 00:00 Документальна ви- става "Іду за вас" 02:00 Суспільно- політичне ток-шоу "Зворотний відлік" 04:10 Д/Ф "Док на прийоми" 05:05 Д/Ф "Між життям та смертю" 05:30 Д/С "Сильні" 2 сезон вип.3, 4 UA: ПЕРШИЙ 06:00 ГІМН УКРАЇНИ 06:05, 12:30, 18:45, 21:45 XXIV зимові Олімпійські ігри 2022 року (Пекін, Китай) 11:55, 17:00 Студія Олімпійські ігри 18:00, 21:00, 00:00, 03:15, 05:35 Новини	18:15 21:25 Дайджест "Гримерка Євробачення" 00:30 00:30 Д/п "Революція гідності. Май"дан" 01:15 02:10 Д/п "Небо падає" Спецпроект "Майдан Гідності" 03:40 Д/ф "Війна на ну- льовому кілометрі" 04:35 Д/ф "Перехрестя Бал" INTER 05:15 "Орел і Решка. Дива світу" 07:20 Х/ф "Амазонія" 09:00 "Готуємо разом. Домашня кухня" 10:00 "Корисна програма" 11:05 Х/ф "Укол парасоль- кою" 13:00 Х/ф "Кохана жінка механіка Гаврилова" 14:30 Х/ф "Будьте моїм чоловіком" 16:10 Х/ф "Суєта суєт" 18:00, 20:30 Т/с "Провінці- ал" 20:00 Подорожи с"с 22:35 Х/ф "Пригоди Шер- лока Холмса та док- тора Ватсона. Зна- йомство" 01:25 Д/п "Шалімов. Сто років як один день"	04:55 Х/ф "Ігри дорослих дівчат" 04:55 Х/ф "Все можливо" 1+1 05:25 "Вражаючи історії ТСН" 06:20, 19:30 ТСН 07:00 "Життя відомих людей" 08:00 "Сніданок. Вихідний" 10:00 Світ навиороті 17:30, 18:30 "Світ нави- вороті - 13. Еквадор" 20:13 "Проспери" 20:15 "Чистопевс 2022" 20:20 Вечірній квартал 22:15 Т/с "Дики" 23:20 Х/ф "Погані дороги" 02:05 Х/ф "Банди Нью- Йорка" ICTV 04:45 Скарб нації 04:55 Еврика! 05:00 Факти 05:25 Скетч-шоу "На трюх" 16+ 06:30 Т/с "Вихити за будь- яку ціну-2" 08:30 Т/с "Дільничний з ДВРЗ" 12:20, 13:00 Х/ф "Нестрим- ні" 12:45 Факти 14:30 Х/ф "Нестримні-2" 16:15 Х/ф "Нестримні-3"	18:45 Факти 19:10 Т/с "Пес" 21:30 Х/ф "Ладіатор" 00:30 Х/ф "Робін Гуд" 03:00 Х/ф "Оселя зла" NOVİY KANAŁ 06:00 "Хто проти блондинок?" 08:00, 10:00 "Kids time" 08:05 Х/ф "Бетховен з" 10:05 "Хорел і решка. Земляни" 12:10 "Хорел і решка" 14:10 Х/ф "Отже, війна" 16:25 Х/ф "Джуманджі" 18:40 Х/ф "Джуманджі: Поклик Джунглі" 21:00 Х/ф "Джуманджі: Наступний рівень" 23:35 Х/ф "Викрадена" 01:40 "Зона ночі" СТБ 05:15 Х/ф "Гордість та упередження" 07:45 Немовірна прав- да про зрок 10:40 "Щасливі за сім днів" 12:55 Т/с "Знайду пару ко- ханому" 17:00 "Хата на тата" 19:00 "МастерШед." 10:15 Битва сезонів" 22:50 Т/с "Двоє над прір- вою"	TET 06:00 TET Мультиранок 08:40 Х/ф "Лоракс" 10:20 Розсміши коміка 15:20 М/ф "Фердинанд" 17:20 Х/ф "Ніч у музеї" 19:30 Х/ф "Ніч у музеї 2" 21:30 Х/ф "Ніч у музеї 3: Секрет гробниці" 23:30 Х/ф "Проти приро- ди: Велика подорож слонів" 01:15 Панянка-селянка 05:50 Корисні підказки UKPAИHA 07:00, 15:00, 19:00 Сьогодні 07:30, 04:10 Реальна містика 09:00, 15:20 Т/с "У полоні минулого" 17:20, 21:00 Т/с "Олена і ка- пітан" 20:00 Головна тема 23:35, 02:00 Т/с "Веселка в небі" MEGA 06:00 Орел і решка 06:50 Випадковий свідок 09:10 Таємниці світу 10:15 Варість життя 11:20, 17:05 Україна вражає 12:20 Заборонена історія	14:20, 21:00 Злочини в тилу війни 18:00 Дикий і живий 19:00 Дикі Кариби 23:45 Гарячі точки 01:45 Містична Україна 02:35 Бандитська Одеса K1 06:30 "TOP SHOP" 08:00 М/с "Кротик і Пан- да" 08:35 "Ух ти show" 09:20 "Орел і Решка. Шопінг" 11:15 Х/ф "Медальйон" 13:00 Х/ф "Викуп" 14:45, 01:45 "Орел і Решка. Навколо світу" 00:00 Х/ф "Остання любов на Землі" 02:40 Нічне життя K2 07:30 Інстаграмур 10:20 Правила життя 12:00 Затишна дача 12:50 Дача бородача 13:50, 18:50 Удачний проект 15:30 Майстри ремонту 17:10 Один за 100 годин 22:10 Будьте здорові 23:30, 03:40 Корисні поради 01:40 Формула любові 03:20 Арт-простір 04:10 М/ф	06:00 "Зброя-2" 07:30 "Джедаї 2021" 08:40 "Загублений світ" 12:55 Х/ф "В-язень" 14:45 Х/ф "Колектор" 16:40 Х/ф "Ронін" 19:00 Х/ф "Королі вулиць" 21:05 Х/ф "Лицар дня" 23:15 Х/ф "Толкін" 01:35 "Помста природи" 03:35 Цілком теміно 05:45 Телемагазини ENTER-ФІЛЬМ 05:50 Х/ф "Сватання на Гончарівці" 07:10, 09:00, 00:50 Телемагазин 07:40, 08:50 "Мультифільм" 08:00 Зіркове життя 09:30, 01:20 "Зіркові долі" 09:40 "Невідома версія" 10:30 Х/ф "Фанфан-тюль- пан" 12:25 Х/ф "Ділові люди" 13:55 Х/ф "Золоте теля" 17:10 Т/с "Пуаро" 19:00 Т/с "Доктор Блейк" 21:20 Т/с Персона
---	--	---	--	---	---	---	--	--

НЕДІЛЯ, 19 ЛЮТОГО		ПІВНІЙ 1		UA ПІВНІ	
01:30, 02:45, 04:35, 12:00, 15:55, 19:00, 22:20, 00:20	Без цензури	07:40	Ок, я тобі поясню англійську вип.4, 9, 8	14:00	Піщана казка вип.12, 9
02:15, 07:40, 08:40, 13:30, 15:20, 18:20, 20:30, 23:00	Рівне за тиждень	08:00, 08:25	Ранок на Суспільному	06:10	М/Ф "Велика подорож"
03:45, 14:10, 21:00	Велика Незалежність	08:40	Відтінки України 2 сезон вип.10	06:20	М/Ф "Дерево і кішка"
05:40, 15:00	Нацспільноти	09:25	Культ. Особистості	06:30	Піщана казка вип. 7, 10
06:00	Дитяча телестудія	09:40	Надлені добром	06:40	М/Ф "Ватажок"
06:45	Здорово жити	09:50	Мистецтво жити вип.12	06:50	М/Ф "Дівчинка та зайчик"
08:15	Гурманія	10:10	Історії (не)забутих сіл Тернопільщини вип.9, 22	07:00	М/Ф "Іванко та воронячий цар"
08:30, 22:00	Україна +	10:30	Люди €! 2 сезон вип.6	07:15, 08:15, 09:15	Новини
09:20	Богослужіння в Свято-Покровському соборі	10:45	Краї пригод вип.3	07:25	Піщана казка вип. 5, 6, 3
11:10	Здорово жити	11:00	Артефакти. Спіймай легенду!		
12:35, 23:30	Психологія	11:25	Глушина на кордоні вип.1		
16:50	Запитай у лікаря	11:45	Незвідана країна вип.3		
17:45	Знай більше	12:00	ХВИЛИНА МОВЧАННЯ		
20:00	Здорово жити	12:01	Прем'ра Д/Ф "Покоління (без) війни"		
		12:55	Сильні вип.1 Іван Казав		
		13:10	Прем'ра Д/Ф "Василь Стефаник.Новели-ли-с-ти-сни"		
		14:00	Вчитель вип.11		
		14:15	Незвідана Україна		
		14:35	Д/Ц "Дикий світ" 3, 4 серія		
		15:30	Д/Ц "Сильні"		
		15:40	Д/Ф "Між життям та смертю"		
		16:10	Д/П "Генерація Майдану. Рік революції та війни"		
		17:30	Д/Ф "Покоління (без) війни"		
		18:30	ВУКРАЇНІ 5 сезон вип.11		
		19:00	Правдоборці		
		19:15	Переможці		
		19:40	Кримське питання вип.1		
		21:00	За покликом серця вип.10		
		21:15	Діагно: вільні		
		21:30	Обличчя вип.7		
		22:05	Майдан. Шість літер нашої свободи		
		23:00	Тиждень на Суспільному		
		23:50	Курс інфогігієни. "Як не стати овочем"		
		00:00	Спецпроект "Майдан Гідності"		
		00:55	Д/Ф "Покоління (без) війни"		
		02:00	Д/Ф "Між життям та смертю" вип.7		
		02:25	Праця, втрата, досвід: біографії міста		
		03:45	Радянський бруталізм вип.12		
		04:10	Артефакти. Спіймай легенду!		
		04:40	Обличчя вип.8		
		05:15	Лайфхак українською		
		05:30	Вчитель		
		05:40	Тиждень на Суспільному		
			UA: ПЕРШИЙ		
		06:00	ПІМН УКРАЇНИ		
		06:05, 12:01	XXIV зимові Олімпійські ігри 2022 року (Пекін, Китай)		
		12:00	Хвилина мовчання: День Героїв Небесної Сотні		
		13:00	Студія Олімпійської ігри XXIV зимові Олімпійські ігри 2022 року (Пекін, Китай).		
		13:00	Церемонія закриття Спекотний лютий 2015		
		16:00	Спецфільм до Дня Героїв Небесної Сотні		
		17:00	Д/п "Чорні тіні Майдану"		
		20:00	Д/ф "Вогнехреща"		
		21:00, 00:10, 05:05	Тиждень на Суспільному		
		21:55	Доба Олімпійських ігор		
		22:15	Д/п "Братство Червоного хреста"		
		23:10	Д/п "Новоросія. Ціна проекту"		
		01:00	Д/ф "Вона та війна"		
		02:20	Д/с "Боротьба за виживання"		
		03:20	Енеїда		
		04:10	UA:Фольк. Спогади		
			ІНТЕР		
		06:55	Х/ф "007: Квант Мілосердя"		
		09:00	"Готуємо разом"		
		10:00, 11:00, 11:50, 12:45	"Інше життя"		
		13:40	"Вешдок. Оперехая"		
		18:10	Х/ф "Візит інспектора"		
		20:00	Подорожці тижня		
		22:00	Х/ф "Пригоди Шерлока Холмса та доктора Ватсона. Скарби Агри"		
		01:05	Х/ф "Розмах крил"		
			1-1		
		07:00	"Життя відомих людей"		
		08:00	"Сніданок. Вихідний"		
		10:00, 01:50	Світ навиворіт		
		18:30	"Світське життя. 2022"		
		19:30, 04:50	"ТСН-Тиждень"		
		21:00	"Голос країни 12"		
		23:30	Х/ф "Бамблбі"		
			ICTV		
		04:50	Факти		
		05:15	Д/ф "Острів Небайдужих"		
		06:05	Д/ф "Чорні тіні Майдану"		
		07:20	Секретний фронт		
		08:20	Громадянська оборона		
		10:20	Д/ф "Революція під прицілом"		
		11:35, 13:00	Х/ф "Морський бій"		
		12:45	Факти		
		14:15	Т/с "Пес"		
		18:45	Факти		
		20:55	Х/ф "Втеча з Шоушенка"		
		23:45	Х/ф "Оселя зла-2: Апокаліпсис"		
		01:35	Х/ф "Оселя зла-3: Вимирання"		
		03:00	Я зняв!		
			НОВИЙ КАНАЛ		
		05:05	Х/ф "Що знайшов, те твоє"		
		06:55	Х/ф "Останній дракон: У пошуках магійної перлини"		
		08:50	М/ф "Хранителі снів"		
		10:45	Х/ф "Заборонене царство"		
		12:50	Х/ф "Злам часу"		
		15:00	Х/ф "Бібліотекар: У пошуках Списа Ділі"		
		17:00	Х/ф "Бібліотекар: Прокляття Юдиного потуру"		
		19:00	Х/ф "Книга джунглів"		
		21:00	Х/ф "Тарзан. Легенда"		
		23:10	Х/ф "рейсток: Легенда про Тарзана, повелителя мавп"		
		02:00	"Improv Live Show"		
		02:40	"Зона ночі"		
		04:45	"Абзац"		
			СТБ		
		05:10	Т/с "Коли ми вдома"		
		06:45	"МастерШеф. Битва сезонів"		
		10:35	Т/с "Мама"		
		14:40	Т/с "Мама. Продовження"		
		18:40	"Часливі за сім днів"		
		21:00	"Один за всіх" 16+		
		22:10	"Таємниці ДНК" 16+		
			ТЕТ		
		06:00	ТЕТ Мультиранок		
		10:00	М/ф "Динозавр"		
		11:30	Х/ф "Творець ігор"		
		13:30	Х/ф "Проти природи: Велика подорож слонів"		
		15:15	Х/ф "Проти природи 2: Вихити в Серенгері"		
		17:00	Х/ф "Проти природи: Подорож додому"		
		18:45	Х/ф "Персі Джексон та викрадач блискавок"		
		21:15	Х/ф "Персі Джексон: Море чудовиськ"		
		23:15, 03:15	Панянка-селянка		
		00:15, 02:15	Одного разу під Полтавою		
		01:45, 02:45	Країна У		
		05:50	Корисні підказки		
			УКРАЇНА		
		05:50	Сьогодні		
		06:50, 04:25	Реальна містика		
		07:10	Т/с "У полоні минулого"		
		17:10, 21:00	Т/с "Принцеса з Горошино"		
		19:00	Сьогодні. Підсумки з Олегом Панютію		
		23:00, 02:00	Т/с "Друге ди-хання"		
		03:30	Гучна справа		
			МЕГА		
		06:00, 01:45	Містична Україна		
		06:50	Випадковий свідок		
		09:10	Таємниці світу		
		10:15	Вартість життя		
		11:20, 17:05	Україна вражає		
		12:20	Заборонена історія		
		14:20, 21:00	Злочини в тилу війни		
		18:00	Дикий і живий		
		19:00	Дика Індія		
		23:45	Гарячі точки		
		02:35	Правда життя		
			K1		
		06:30	"TOP SHOP"		
		08:00	М/с "Кротик і Панда"		
		08:40, 14:15	"Орел і Решка. Навколо світу"		
		09:40	Х/ф "Джейн Ейр"		
		12:00	Х/ф "Агора"		
		23:40	Х/ф "Револьвер"		
		02:00	Т/с Три сестри		
		03:00	Нічне життя		
			K2		
		07:30	Квадратний метр		
		10:20	Майстри ремонту		
		12:00	Правила життя		
		13:40	Шість соток		
		18:00	Удачний проект		
		20:30	Дача бородана		
		22:10	Будьте здорові		
		00:10, 03:40	Корисні поради		
		01:40	Формула любові		
		03:20	Арт-простір		
		04:10	М/ф		
			МЕГА		
		06:00, 01:45	Містична Україна		
		06:50	Випадковий свідок		
		09:10	Таємниці світу		
			2+2		
		06:00	"Зброя-2"		
		07:40, 01:05	"Помста природи"		
		08:40, 01:05	"Загублений світ"		
		12:50	Х/ф "Війни дронів"		
		14:20	Х/ф "Люди Ікс"		
		16:20	Х/ф "Люди Ікс-2"		
		19:00	Х/ф "Люди Ікс-3: Остання битва"		
		21:05	Х/ф "Люди Ікс: Початок. Россомаха"		
		23:10	Х/ф "Анон"		
		02:05	"Відеобімба-2"		
		05:40	"Найкраще"		
		05:45	Телемагазини		
			ENTER-ФІЛЬМ		
		05:00	Х/ф "Украдене щастя"		
		07:10, 09:00, 00:55	Телемагазин		
		07:40, 08:50	"Мультифільм"		
		08:00	Зіркове життя		
		09:30	Х/ф "Пан Володівський"		
		12:30	Х/ф "Кримінальний талант"		
		15:25	Х/ф "П'ять хвилин страху"		
		17:05	Т/с "Пуаро"		
		19:05	Т/с "Доктор Блейк"		
		21:25	Т/с Персона		
		01:25	"Зіркові долі"		



“БУДИНОЧОК НА ЩАСТЯ”: ТРЕТІЙ СЕЗОН

У третьому сезоні комедійного серіалу, що виходить на Новому каналі, глядачі побачать своїх улюблених героїв, яким доведеться вирішувати конфлікти і виходити з непередбачених ситуацій... Дії відбуваються в усім нам відомому селі Сеньківка, де між улюбленими героями – Максом (Костя Войтенко), Машею (Галина Безрук), Васею (Назар Задніпровський), Любаною (Віталіна Бібілів) – продовжують вирувати пристрасті. Дивіться з понеділка по четвер о 18:00.

НОВА КОМЕДІЯ “ДІЄТА №0”

Вже незабаром глядачі телеканалу 1+1 побачать прем'єру 16-серійної іронічної комедії “Дієта №0”. У серіалі покажуть історію стосунків бідного студента Вані, який безнадійно закоханий у фатальну красуню Марго. Доленосний випадок надасть їхній історії неочікуваного розвитку. А самим героям доведеться пройти тернистий шлях, щоб зрозуміти й пізнати одне одного. Головні ролі у стрічці зіграють українська акторка Клавдія Дрозд-Буніна, знайома глядачам “1+1” за серіалами “Найгірша подруга” й “Рідня” та латвійський актор Максим Бусел. Про дату прем'єри стане відомо пізніше.

КАНАЛ "УКРАЇНА" ЗНІМАЄ СЕРІАЛ З ОЛЕКСІЄМ ГОРБУНОВИМ

У Києві розпочалися зйомки нового серіалу “Ловець снів” з народним артистом України Олексієм Горбуновим у

Коли нав'язливі сни стають причиною переживань й ускладнюють життя, герої нового серіалу звертаються по допомогу до Назара Лютого (Олексій Горбунов). Ловець снів, як його називають, знаходить відповіді у підсвідомості пацієнтів, допомагає прочитати сон і вирішити реальні проблеми. Але Ловець снів не дає простих рецептів. Багатьох героїв серіалу він змусить вийти із зони комфорту.

Що насправді означають наші сни та як вони допомагають виходити із важких життєвих ситуацій, стане відомо незабаром на телеканалі “Україна”.



У КИЄВІ ПРОХОДЯТЬ ЗЙОМКИ МЕЛОДРАМИ “СЕСТРИ”

Телеканал “Україна” повідомив, що на любителів серіалів чекає ще одна цікава історія. У Києві розпочалися зйомки чотирисерійної мелодрами “Сестри”.

Життя головної героїні – успішної юристки Олександри повністю змінюється, коли раптом з'являється батько, який зник багато років тому. А разом із ним і Фрося, сестра Олександри, про існування якої та навіть не підозрювала. Дівчині доведеться зробити непростий вибір: випустити непраханих родичів у своє життя або повернутись у свою звичну реальність...



Ліц. АВ №539362 від 22.04.2010 р. МОЗУ

ЛІКУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ:

- ⊖ **алкоголізму**
- ⊖ **тютюнопаління**
- ⊖ **зайвої ваги**
- ⊖ **наркоманії**
- ⊖ **ігроманії**

АНОНІМНО
ІНДИВІДУАЛЬНО
ЕФЕКТИВНО

(097) 272-17-19

“ХОЛОСТЯК-12”: ВІДОМА ДАТА ПРЕМ'ЄРИ

Реаліті-шоу “Холостяк-12” стартує 4 березня, про що повідомила пресслужба каналі СТБ.

Головний герой – 32-річний Алекс Топольський, який народився і виріс у Львові, а після закінчення університету побудував бізнес у США. Зараз він живе в Маямі та займається нерухомістю. За словами Алекса, на проєкті він шукає тиме теплоту, у стосунках з якою будуть “щирі емоції, тепло і справжнє кохання”.

“Холостяк” – це адаптація американського формату The Bachelor, який вже 20 років йде на ABC. У шоу головний герой ходить на побачення з дівчатами-учасницями та влаштовує їм випробування, і з проєкту поступово вибувають ті, які подобаються холостяку найменше.

Героєм попереднього сезону шоу на СТБ був 31-річний бізнесмен Михайло Заливако з Харкова. У фіналі він обрав колишню дружину ексголови Офісу президента України Анну Богдан.

Батьки подарували доньці ДНК-тест, і виявилось, що в неї інший біологічний батько

Подружжя зі США судиться з клінікою з лікування безпліддя після того, як дізналося, що їхня доросла дочка не має біологічної спорідненості зі своїм батьком.

Майк і Джанін Гарві виявили помилку після того, як подарували своїй дочці на Різдво домашній ДНК-тест від популярного генеалогічного сервісу AncestryDNA.

Два роки тому дівчина сама попросила подарувати їй тест, що дозволяє знайти своїх предків. Джессіка знала, що її тато має італійське коріння. Тож вирішила пошукати далеких родичів у Європі. А натомість дізналася, що її батько їй нерідний.

У клініці з лікування безпліддя кажуть, що серйозно ставляться до такого звинувачення.

"Я була на роботі, коли прийшли результати тесту. Відкрила лист і бачу, що в мене англійське коріння. Ірландське, валлійське, німецьке. А де італійське, може, сицилійське? Що? Ні?", — розповіла Джессіка CBS News.

Подальше тестування показало, що ймовірність того, що вона біологічно пов'язана зі своїм батьком, дорівнює 0%.

Майк і Джанін пройшли через процедуру запліднення, відому як внутрішньоматкова інсемінація, у лікарні штату



Огайо у 1991 році, й наступного року в них народилася донька. Процедура передбачає введення сперми партнера безпосередньо в матку, щоб збільшити шанси завагітніти.

За словами подружжя Гарві, впродовж майже 30 років в них не було жодної підозри, що щось не так.

"Це як прокинутися в чужому житті", — сказали вони на пресконференції на початку цього тижня.

Пара стверджує, що для запліднення Джанін Гарві клініка Summa Health System використала генетичний матеріал не-знайомця.

У позові йдеться, що сім'я розшукала біологічного батька Джессіки, який лікувався від безпліддя одночасно з родиною Гарві у тій самій клініці.

Джессіка заявила, що розмовляла з ним, і він сказав, що радий дізнатися, що все-таки став батьком.

Клініка Summa Health System також дала коментар.

"Ми серйозно ставимося до цієї заяви і розуміємо, який вплив вона має на сім'ю. Ми поки що не зустрічалися з сім'єю і не робили власних тестів", — йдеться в заяві, яку опублікувала CBS News.

Між тим, це не перший випадок подібної плутанини.

Кілька років тому мешканці Каліфорнії Дафне Кардінале імплантували чужий ембріон. У той час як інша клієнтка клініки виношувала її дитину. З'ясувалося це після того, як у 2019 році Дафне народила дівчинку, яка, за словами подружжя, не була схожа на них.

Врешті-решт дві сім'ї здали ДНК-тест і помінялися немовлятами.

Володарі цих чоловічих імен найбільш схильні до алкоголізму

Наші імена зберігають в собі таємницю відому тільки Всесвіту. Недарма людей з однаковими іменами часто пов'язує і схожа доля. Різний життєвий шлях може привести до найнесподіваніших результатів, проте існує кілька чоловічих імен, які найбільш схильні, наприклад, до алкоголізму, тому тільки незрівнянна сила духу допоможе не звернути їм з вірного шляху, інформує Ukr.Media.

ДЕНИС

Ім'я Денис дуже тонко пов'язане з давньогрецьким богом Діонісом. Однак це божество відомо не тільки тим, що символізує родючість і виноробство. Діоніс обоюдно дозволяє спосіб життя. Для Дениса посиденьки з друзями й родичами стають теплою традицією і з часом невіддільною частиною життя. Однак якщо почнеться серйозна залежність, то її вже буде важко подолати. Денис постійно впадає в крайнощі: то йде в запій, то зовсім перестає пити.

АНАТОЛІЙ

Ще з самого юного віку Анатолій демонструє свою пристрасть до спиртного. Згодом згубна звичка переростає в залежність. Кожне вживання спиртного неодмінно супроводжується аварією, бійкою, скандалом та іншими наслідками. З роками буйний характер носіїв цього імені тільки посилюється, як і потяг до спиртного.

СЕРГІЙ

Оскільки Сергії мають підвищену чутливість до недосконалості цього світу, то час від часу їм потрібно якось приглушувати душевний біль. Тут вони і вдаються до допомоги алкоголю. Однак на цьому шляху вони загрузнуть у світі ілюзій, з якого вже не захочуть вибратися назад. З поступово зростаючою кількістю спиртного у Сергеев виникає все більше й більше проблем. Вони розчаровуються в собі та ще глибше замикаються, перестаючи спілкуватися з людьми.

ДАНИЛО

Алкогольні звички Данила починаються з компанії друзів: спиртне допомагає йому розслабитися, розкряпачитися і стати справжньою душею компанії. Незалежно від кількості випитого, Данило зберігає самовладання, не лізе в бійки та не дозволяє собі зайвого. Однак банальну нудьгу він завжди намагається розв'язати спиртним. Якщо він не знайде більш цікаве заняття, то ризикує остаточно спитися.

ВІКТОР

Чоловіки з ім'ям Віктор схильні до мінливості: легко кидають свої справи і припиняють спілкування з людьми, які не відповідають їхнім очікуванням. Через перепади настрою Віктор розчаровується в собі і намагається заглушити біль алкоголем. Якщо він не знайде в собі сили зупинитися сам, то може швидко залишитися на самоті на все життя.

ВАДИМ

Вадими завжди схильні до емоцій. Всі їхні рішення засновані на їхніх внутрішніх почуттях. Їх імпульсивність з самих ранніх років приносить одні страждання батькам. Їх складно контролювати. Вони часто відчувають проблеми на роботі та в особистих стосунках. Вадими ведені звичками й легко впадають в залежність: вони схильні не тільки до алкоголізму, а й до ігromанії чи наркоманії. Потрапивши в погану компанію, вони швидко деградуєть і спиваються.

Жінка-костоправ з Рівненщини ставить на ноги недужих

Ми познайомилися, коли вона зайшла у поштове відділення отримувати пенсію. Місцеві жителі із села Тріскині Сарненської громади підказали, що 77-річна Тетяна Товкач багатьом допомогла у біді. Не маючи медичної освіти, проста сільська жіночка вправляє вивихи, спинні грижі і знімає "защемлення нервів". Цілителька пояснює: усі дива її руками творить Господь. Бабуся Тетяна ходить у храм, щиро молиться і співає у церковному хорі, — повідомляє Вісник.Луцьк.

Розпочалося все понад 25 літ тому, коли поліські жінки, щоб заробити якусь копійку, їздили, як тут кажуть, "на вербовку" — сапати буряки у Білгородську область Росії. Вирушила з ними і Тетяна Кирилівна. Важка одноманітна виснажлива робота: доводилося вручну обробляти шість-вісім гектарів поля. Одна з їхніх односельчанок не змогла працювати, бо їй защемило спину від тривалого сапання.

— Кажу їй: "Легай-но,



спробую тобі допомогти", — пригадує Тетяна Товкач. — Поклала її на підлогу, попробувала руками, якось одразу відчувала хворе місце. Жінці стало легше, вона встала і знову працювала на буряках, ніби нічого й не сталося. Я спочатку навіть нікому не признавалася, що вмію так робити. Не було у нашому роду костоправів: ні батьки, ні діди не займалися лікуванням і народною медициною. Я все відчуваю пальцями, а звідки взяли такі знання, не можу пояснити, — дивується жінка. — Мені Богом було

сказано: "Будуть до тебе люди йти, як вода пливти". А вже хворих не я зцілюю, а Господь моїми руками.

Приходять до цілительки люди з різними травмами, наприклад, якщо якась тріщина чи вивих. Звертаються чоловіки і жінки з нестерпним болем у спині: як кажуть у народі, "диски зіскакують". Пані Тетяна тільки проведе руками, й одразу відчуває, що десь нерв затиснутий. А коли вправить, то радить пацієнтам зробити три уколи диклоберлу через день.

— І сьогодні був один хло-

пець. Ледве зайшов у хату, такий перекошований і перекошований, — розповідає Тетяна Кирилівна. — Каже, що хотів підняти бетонного стовпчика, й одразу впав. То я йому вправила спину, і він нормально пішов. Так хлопча дякував, не надякувався.

Пацієнти їдуть до жінки-костоправа і з ближніх сіл, і з сусідніх містечок, і з Рівного. Вона нікому не відмовляє, а всім намагається допомогти, бо, як кажуть, для бід багато не треба: невдало зігнувся, чи не так повернувся, і стаєш безпорадним. Тетяна Товкач пригадує: якось занесли до неї у хату чоловіка, поклали його на підлогу, а він плаче від болю і просить допомогти, бо не може витримати. А після однієї лікувальної процедури встав і пішов своїми ногами.

— То мені переказували, що на зібранні у Великих Цепцевичах дякував за зцілення, — скромно усміхається Тетяна Кирилівна. — А через два тижні його жінка не могла з ліжка встати. То мене машиною завезли до неї, і я їй допомогла.

Кость ГАРБАРЧУК.

Жінка дізналась про виграш \$3 млн з листа у спамі

У Мічигані, США, жінка випадково знайшла у "спамі" повідомлення про виграш трьох мільйонів доларів у лотерею.

55-річна Лора Спірс розповіла, що шукала в електронній пошті потрібний їй лист і вирішила перевірити теку зі спамом. Відкривши її, вона побачила повідомлення, що виграла джекпот у державній лотереї Mega Millions.

"Я побачила лист від лотереї і не могла у це повірити, тому зайшла у свій обліковий запис на сайті лотереї, щоб переконатись. Я досі шокована, що дійсно виграла три мільйони доларів", — ділиться враженнями Спірс.

Тепер американка, яка раптово розбагатіла, планує достроково вийти на пенсію і в майбутньому уважніше стежити за своєю електронною поштою.

"Я додала адресу лотереї до списку

надійних відправників на той випадок, якщо мені колись пощастить отримати ще один електронний лист із величезним призом", — сказала вона.

У лотерею Mega Millions грають у 45 штатах США. Вартість квитка — 2 долари.

2018 року житель Південної Кароліни виграв рекордний в історії Mega Millions джекпот 1,6 млрд доларів.

СИЛА ВЕЛИКА
БОГОМ ОБДАРОВАНА

спадкова провісниця і цілителька тілесних і душевних недуг допомає в

- сімейних проблемах,
- з'єднує долі,
- знімає порчу,
- усуває негативи злих чар

допомагає молитвами, древніми ритуалами

Тел. 098-892-40-04, 099-323-89-57

Латексні матраци

SL SoNLAB
РАБОТОПІС ЧНУ

М. РІВНЕ, ВУЛ. ТУВІНСЬКИХ ДОБРОВОЛЬЦІВ, 17

тел. **067 360 19 20**