

"Бути мамою - дарунок Божий, бути красивою мамою - результат важкої праці над собою".

В гостях у "Краян" успішна могилівчанка Юлія Черніцька (Шпірук)

7 стор.

№3 (1082)



ЧЕТВЕР 18 СІЧНЯ 2018 РОКУ

Краяни

<http://krayany.mogpod.com/index.php>

друкований орган міської ради

Державні свята

22 січня

День Соборності України

Україна єдина від 1919 року



22 СІЧНЯ МИ ЗГАДУЄМО ДВІ РІВНОЗНАЧНІ ЗА ВАГОЮ ПОДІЇ УКРАЇНСЬКОЇ ІСТОРІЇ: ПРОГОЛОШЕННЯ НЕЗАЛЕЖНОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ РЕСПУБЛІКИ 1918 РОКУ ТА АКТ ЗЛУКИ УКРАЇНСЬКИХ ЗЕМЕЛЬ 1919 РОКУ.

Об'єднанню УНР та ЗУНР передувало підписання 22 січня 1918 року Четвертого універсалу Центральної Ради, за яким Українська Народна Республіка стала суверенною і незалежною державою. Західно-Українську Народну Республіку було проголошено в листопаді 1918-го. 22 січня 1919 р. завершився процес об'єднання України. (Станом на 1919 р. до УНР входили українські етнічні землі: Кубань, Ставропілля, Чорноморщина, Східна Слобожанщина, Стародубщина (нині вони у складі Росії), Берестейщина і Гомельщина (Білорусь), Холмщина, Підляшшя, Надсяння, Північна Лемківщина (Польща), Південна Лемківщина (Словаччина), Мармарощина, Південна Буковина (Румунія), Придністров'я (Молдова).

22 січня 1919 року на Софіївській площі Києва відбулася урочиста церемонія з нагоди возз'єднання УНР і ЗУНР. Перед багатотисячним натовпом проголосили постанову УНР та зачитали текст універсалу Директорії із правами і свободами об'єднаних республік. День соборності України був оголошений вихідним.

Хоч соборна Україна проіснувала зовсім недовго, Акт злуки УНР із ЗУНР і факт підписання документа мали велике історичне значення: українці заявили перед усім світом про неподільність українських земель та солідарність свого народу.

22 січня у Могилеві-Подільському традиційно відбудеться автопробіг, приурочений Дню Соборності України.

Реєстрація учасників - о 11:30 біля міської ради (пл. Шевченка). Автопробіг стартує о 12:00, завершується на майдані Шани.

Патріоти, долучайтеся до участі в заході!



Міська рада, виконавчий комітет, сердечно вітають з Днем народження депутата міської ради ВАСИЛЯ РЕЗНІКА!

Бажаємо Вам, Василю Івановичу, міцного здоров'я, невичерпної енергії, наснаги, родинного затишку, благополуччя і добра. Хай збудуться Ваші мрії і сподівання, береже Вас доля, кожен день приносить тільки радість, а життя буде щедрим і багатим на добро!

З повагою міський голова Петро Бровко

Погода в Україні

Морози до -25 і сильні снігопади

ВСУПЕРЕЧ ПРОГНОЗАМ СИНОПТИКІВ, ЦЬОГОРІЧНА ЗИМА У ПЕРШІЙ ПОЛОВИНІ БУЛА НАДЗВИЧАЙНО ТЕПЛОЮ, АЛЕ СХОЖЕ НА ТЕ, ЩО СВОЇ ЗУБИ ВОНА ЩЕ ПОКАЖЕ. В УСЬКОМУ ВИПАДКУ СИНОПТИКИ ЗНОВУ ЛЯКАЮТЬ НЕГОДОЮ, І, ЯКЩО ВІРИТИ ПРОГНОЗАМ, НАСТИГНЕ ВОНА УКРАЇНУ ВЖЕ НАЙБЛИЖЧИМ ЧАСОМ.

З 18 січня в Україні очікуються сильні снігопади та хуртовини, а наприкінці січня країну накриють морози до -25 градусів. Про це заявив директор УкрГідрометцентру Микола Кульбіда під час засідання штабу ДСНС щодо заходів з попередження надзвичайних ситуацій у зимовий період. За його словами, в найближчі 10 днів очікується щонайменше два періоди суттєвого погіршення погодних умов: 18 січня - хуртовини та снігопади, а 25 січня - сильне похолодання зі зниженням температури до -20, -25 градусів морозу.

"18 січня ми чекаємо проходження через центральну частину України, крім Сходу і Заходу, достатньо активних кількох циклонів, які приведуть до випадання сильного, місцями дуже сильного снігу, налипання мокрого снігу, а також посилення швидкості вітру, хуртовини", - повідомив Кульбіда.

В УкрГідрометцентрі зазначили, що спочатку на Лівобережжі, а потім і на іншій території України очікується випадання снігу до 10 сантиметрів, а 18 січня приріст сніжного покриву додасться ще на 10-20 сантиметрів в більшості областей України. 21-22 січня на території України очікується активний циклон з Балканського півострова, який принесе сильні снігопади з переходом у дощ, дощ в сніг, штормові вітри, ожеледицю і посиленням штормового вітру до 15-24 метрів за секунду. Починаючи з 25 січня, є дуже висока ймовірність сильного похолодання в Україні зі зниженням температури до -14, -19, а з 27-28 січня до -20, -25 градусів морозу.

Фестиваль

"РІЗДВО В БУШІ"



13 січня в с. Буші Ямпільського району Вінницької області відбувся 1-ий обласний мистецький фестиваль, приурочений різдвяним святам. Святковий ярмарок, різдвяний вертеп, колядки і щедрівки, виставка виробів народних майстрів, - джерело незабутніх вражень, отриманих учасниками фестивалю.

➤ 6 стор.



В Могилеві-Подільському

відбулася оптимізація лікувальних установ



➤ 2 стор.

Тарифи на платні медичні послуги одні

➤ 3-5 стор.



ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я

В Могилеві-Подільському відбулася оптимізація лікувальних установ



ХОЧ МЕДИЧНА РЕФОРМА СТАРТУВАЛА ЛИШЕ З ПОЧАТКУ РОКУ, В МОГИЛІВ-ПОДІЛЬСЬКІЙ МЕДИЧНІЙ ГАЛУЗІ ЗМІНИ ВІДБУЛИСЯ ВЖЕ НАПРИКІНЦІ МИНУЛОГО. ЙДЕТЬСЯ, ЗОКРЕМА, ПРО ОПТИМІЗАЦІЮ ЛІКУВАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.

З метою покращення надання медичних послуг, а відповідно зосередження лікувальної бази міста на одній території, міський первинний центр медико-санітарної допомоги перемістився до окружної лікарні. У такому "переселенні" головний лікар МЦПМСД Наталя Череватова відзначає як переваги, так і незручності, які пов'язані з віддаленістю установи від центру міста: «Наш первинний центр змінив і юридичну, і фактичну адресу. Нині ми перебуваємо на території окружної лікарні, в колишньому приміщенні консультативної поліклініки. Серед основних переваг я б відзначила те, що вся лікувальна база сконцентрована на одній території і наші лікарі мають можливість оперативно вирішувати питання, пов'язані з обстеженням та лікуванням пацієнтів, консультацій у вузьких спеціалістів. З мінусів – це віддаленість від центру, що змушує могилівчан, які мешкають в центрі міста, добиратися до нас транспортом». В первинці вже розмірковують над створенням в центрі міста окремого відділення сімейної амбулаторії для жителів, що мешкають в центрі. А поки, незважаючи на організаційні питання, пов'язані з облаштуванням, лікарі центру працюють у звичному режимі, надаючи повний пакет послуг населенню.

«Весь 2018 рік буде присвячений реформуванню первинної ланки медичної допомоги, тобто сімейних лікарів, терапевтів та педіатрів, - роз'яснює головний лікар МЦПМСД. - Ви можете звернутися до сімейного лікаря, який буде слідкувати за Вашим здоров'ям, і повністю забезпечуватиме первинну діагностику. Внаслідок реорганізації, наша лікувальна установа повинна стати некомерційним комунальним підприємством, фінансуватимемося за новою моделлю: центр отримуватиме щорічну фіксовану виплату за обслуговування кожного пацієнта. Водночас розмір виплати на молодих людей та людей похилого віку суттєво відрізнятимуться. Підписання декларацій з лікарями офіційно розпочнеться з квітня, тож зараз раджу громадянам визначитися з сімейним лікарем, якому хочете довірити своє здоров'я. Не чекаючи квітня, можете прийти до нас з паспортом та ідентифікаційним кодом й укласти угоду. Згідно реформи, сімейний лікар має можливість набрати 2000 пацієнтів. Інформація про стан здоров'я пацієнта буде міститися в електронній системі охорони здоров'я. Навіть коли громадянин перейде до іншого лікаря, уся інформація буде доступна. Сімейний лікар визначатиме подальше Ваше лікування, якого потребуватимете на вторинному чи третинному рівнях».

Містянам варто знати і про те, що лікарі поліклінічного відділення ОЛІЛ (куди переїхала первинка) нині проводять прийом пацієнтів в головному корпусі окружної лікарні, в нових відремонтованих кабінетах на 3-ому та 4-ому поверхах. Незручностей, пов'язаних з переміщенням, пацієнти не відчували, прийом лікарів проводиться щоденно за усталеним графіком.

На черзі в ОЛІЛ запуск нового відділення гемодіалізу для надання спеціалізованої медичної допомоги хворим з хронічною нирковою недостатністю методами замісної ниркової терапії в умовах стаціонару. Раніше таким хворим потрібно було їхати до Вінниці.

А ще в списку позитивних змін ОЛІЛ - відремонтоване приміщення харчоблоку. Ремонт зроблено за грантові кошти. «Наша лікарня виграла грант і отримала можливість капітально відремонтувати наш харчоблок. Це було спільне фінансування державного фонду регіонального розвитку та міської влади», - розповіла про подію заступник головного лікаря ОЛІЛ Валентина Андрієвська. В приміщенні, яке змінилося до невпізнаності, ще пахне свіжою фарбою. Його працівники вже приступили до переміщення засобів для роботи. В таких умовах, кажуть вони, працюватимемося в задоволення.

«КРАЙНИ» ПРОДОВЖАТЬ АКТУАЛЬНУ ТЕМУ ЗАПРОВАДЖЕННЯ МЕДИЧНОЇ РЕФОРМИ. В НАСТУПНОМУ НОМЕРІ ДЕТАЛЬНО РОЗПОВІМО ПРО СТРУКТУРНІ ЗМІНИ В ПЕРВИННІЙ ЛАНЦІ ТА ПОЗНАЙОМОМО МІСТЯН З СІМЕЙНИМИ ЛІКАРЯМИ, АБИ ВИ МОГЛИ ВИЗНАЧИТИСЯ, КОМУ З НИХ ДОВІРИТИ СВОЄ ЗДОРОВ'Я.

Тетяна Фоменко

Про перерахунок пенсії особам, які досягли віку 65 років

З 1.01.2018 року, відповідно до частини другої статті 28 Закону України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування» (надалі за текстом – Закон №1058), для осіб, які досягли віку 65 років, мінімальний розмір пенсії за віком за наявності у чоловіків 35 років, а у жінок 30 років страхового стажу встановлюється в розмірі 40 відсотків мінімальної заробітної плати, визначеної законом про Державний бюджет України на відповідний рік, але не менше прожиткового мінімуму для осіб, які втратили працездатність, визначеного законом.

Право на такий перерахунок мають пенсіонери, які за матеріалами електронної пенсійної справи відповідають таким критеріям:

- досягнули 65 років; отримують пенсію, призначену за Законом №1058, а саме: за віком, по інвалідності, за вислугою років; набутого страхового стажу у чоловіків 35 років, а у жінок 30 років; розмір пенсії за віком обчислений згідно ст.27 та з урахуванням доплати до прожиткового мінімуму згідно абз.1 ч.1 ст.28 Закону №1058 не перевищує 40% мінімальної зарплати, визначеної Законом про Держбюджет України.

Згідно Закону України «Про Державний бюджет на 2018 рік» мінімальна заробітна плата з 1.01.2018 року – 3723,00 грн., відповідно мінімальний розмір пенсії для осіб, які досягнули 65-річного віку, за наявності у чоловіків 35 років, а у жінок 30 років страхового стажу – 1489,20 грн. (3723,00 грн.* 40%).

Приклад №1
Чоловік, 1950 року народження, страховий стаж 48 років, працює; розмір пенсії до перерахунку:
розмір пенсії за віком -1406,00 грн.; доплата за понаднормативний стаж – 247,02 грн. (1074,00*23%). Всього: 1653,02 грн. (1406,00+247,02).

Розмір пенсії з 1.01.2018 року:
Розмір пенсії за віком – 1406,00 грн.; доплата, згідно частини другої статті 28 Закону №1058 (до 1489,20), - 83, 20 грн. Доплата за понаднормативний стаж – 247,02 грн. (1074,00*23%); всього: 1736,22 грн. (1406,00+83,20 +247,02).
З 1.01.2018 року розмір пенсії збільшився на 83,20 грн.

Приклад №2
Жінка, 1952 року народження, страховий стаж 38 років, не працює; розмір пенсії до перерахунку:
розмір пенсії за віком -1318,10,00 грн.; доплата до прожиткового мінімуму (1452,00грн.) – 133,90 грн.; доплата за понаднормативний стаж – 237,26 грн. (1318,10*18%); всього: 1689,26 грн. (1318,10+ 133,90+ 237,26)

Розмір пенсії з 1.01.2018 року:
Розмір пенсії за віком -1318,10,00 грн.; доплата до прожиткового мінімуму (1452,00грн.) – 133,90 грн.; доплата, згідно частини другої статті 28 Закону №1058 (до 1489,20), - 37, 20 грн. доплата за понаднормативний стаж – 237,26 грн. (1318,10*18%); всього: 1726,46 грн. (1318,10+133,90 + 37,20+237,26). З 1.01.2018 року розмір пенсії збільшився на 37,20 грн.

Могилів-Подільське об'єднане управління ПФУ

АКТУАЛЬНО ПРО ГОЛОВНЕ

Медиків турбує низький рівень вакцинації на кір

В УКРАЇНІ ЗАФІКСОВАНИЙ СПАЛАХ ЗАХВОРЮВАНОСТІ НА КІР. ЗА СЛОВАМИ ВІННИЦЬКИХ МЕДИКІВ, У НАШІЙ ОБЛАСТІ ЕПІДЕМІЇ НЕМАЄ, ПРО ВІДСУТНІСТЬ КОРУ ПОВІДОМИЛИ І МОГИЛІВ-ПОДІЛЬСЬКІ МЕДИКИ. ЗА РІШЕННЯМ МІСЬКОЇ РАДИ В ШКОЛАХ МОГИЛЕВА-ПОДІЛЬСЬКОГО, АБИ НЕ ДОПУСТИТИ ПОШИРЕННЯ ЗАХВОРЮВАННОСТІ, ЗАПРОВАДЖЕНІ КАРАНТИННІ ЗАХОДИ ТА ЗАКРИТИЙ РЕЖИМ.

Протягом минулого року на кір перехворіли 106 вінничан. Двоє вінничан потрапили до лікарні з підозрою на кір з початку року. Втім, ці випадки ще не підтверджені, тривають лабораторні дослідження. І таку ситуацію можна вважати спокійною.

Кілька областей вже б'ють на сполох і оголосили епідемію. На Одещині, Івано-Франківщині дітям продовжили канікули. Від хвороби померли семеро людей. У столиці - 54 випадки кору, з них - 43 дитини. За офіційними даними, протягом 11 місяців минулого року на кір в Україні захворіли 3382 людини. Випадки небезпечної інфекції були зареєстровані у 24 регіонах країни. Захворюваність зросла у 43 рази.

Причина спалаху хвороби - низький рівень вакцинації дітей. Про епідемію в Україні ще два роки тому попереджали у Всесвітній організації охорони здоров'я. У міністерстві охорони здоров'я України запевняють, що вакцини достатньо. Більше того, думають про закупівлю вакцини ще й для дорослих.

Про низький рівень вакцинації говорять і могилів-подільські медики: від загального числа потребуючих вакциновано всього 65%, задокументовано 173 відмови від вакцинації на кір від батьків дітей як шкільного, так і дошкільного віку.

На Вінниччині зросла захворюваність на інфекційні хвороби, але карантину немає

В ЦІЛОМУ ПО ОБЛАСТІ ЗА МЕДИЧНОЮ ДОПОМОГОЮ З ПРИВОДУ ГРВІ ЗВЕРНУЛОСЬ 6310 ОСІБ, СЕРЕД ЗАХВОРИЛИХ - 3789 (60,0 %) ДІТЕЙ. БУЛО ГОСПІТАЛІЗОВАНО 314 ОСІБ, В Т. Ч. 268 ДІТЕЙ.

Впродовж 2-го тижня 2018 року захворюваність на грип та ГРВІ, в порівнянні із попереднім тижнем, зросла на 3,2% і склала 393,5 випадків на 100 тис. населення, при епідемічному порозі 824,5 випадків на 100 тис. населення. Захворюваність в цілому по області була на 52,3% нижчою епідемічного порогового рівня. На 32 випадки менше, ніж за аналогічний період 2017 року, зафіксовано звернень від могилівчан щодо грипу та ГРВІ.

ТАРИФИ НА ПЛАТНІ МЕДИЧНІ ПОСЛУГИ ОЛІЛ

КОМУНАЛЬНА УСТАНОВА «МОГИЛІВ-ПОДІЛЬСЬКА ОКРУЖНА ЛІКАРНЯ ІНТЕНСИВНОГО ЛІКУВАННЯ» повідомляє, що відповідно до рішення виконавчого комітету Могилів-Подільської міської ради від 27.12.2017 року №417 затверджено нові тарифи на платні медичні послуги, що надаються КУ «Могилів-Подільська окружна лікарня інтенсивного лікування», які вступають в силу з січня 2018 року

Table with 4 columns: № п/п, Назва послуг, Одиниця виміру, Ціна, грн. Rows include services like medical examinations, laboratory tests (blood, urine, etc.), and X-rays.

Table with 4 columns: № п/п, Назва послуг, Одиниця виміру, Ціна, грн. Rows include services like X-rays (various projections), ultrasounds, and specialized medical treatments.

/Продовження. Початок на 1 стор./

"РІЗДВО В БУШІ"

В ОДНІЙ ІЗ НАЙЗАГАДКОВІШИХ МІСЦИН УКРАЇНИ – БУШІ, ЩО НА ЯМПІЛЬЩИНІ, ДЕ ГАРМОНІЙНО ПОЄДНАЛИСЬ ЯСКРАВА ПРИРОДА ТА ІСТОРИЧНА ПАМ'ЯТЬ, ВІДБУЛИСЯ НАРОДНІ ГУЛЯННЯ З КОЛЯДКАМИ, ЩЕДРІВКАМИ ТА СМАЧНИМИ РІЗДВЯНИМИ СТРАВАМИ.

Тут на Старий Новий рік, 13 січня, на території державного історико-культурного заповідника вперше відбувся мистецький фестиваль «Різдво в Буші», який зібрав понад тисячу поціновувачів українських традицій.

Відкривали свято Коляди вітальними промовами голова облдержадміністрації Валерій Коровій, голова обласної ради Анатолій Олійник, депутати обласної ради, Архієпископ Вінницький і Брацлавський Михайл та митрополит Могилів-Подільський і Шаргородський Агапіт.

«Ми повинні завжди пам'ятати, якого ми роду!» – ці слова Анатолія Олійника, підкреслюють значимість мистецького проекту, адже його основною метою є збереження національної культури, народного мистецтва, традиційних свят та обрядів новорічно-різдвяного циклу на Вінниччині. Валерій Коровій висловив переконання в тому, що започаткований цьогоріч фестиваль стане традиційним на Вінниччині і «щороку буде відзначатися на цій багатій історичній землі (у Буші – ред.)».

На площі перед вежею розмістили імпровізовані світлиці з вертепами, виробами народних умільців та традиційними різдвяними стравами. Кожен район Вінниччини та об'єднані територіальні громади Ямпільщини представляли свою новорічно-різдвяну виставку. Тут гостей свята зустрічали господарі в національних костюмах та частували кутею, різноманітною випічкою і напоями, а щоб і самим зігрітися, у гостей порадувати святковим настроєм, співали дзвінкої колядки та щедрівки. Різдвяні віншування лунали зі сцени, з кожної світлиці, переплітаючись у морозному повітрі, відроджуючи традиції Різдва.

Цікавою зупинкою для гостей було «Містечко майстрів», де вряд вишикувалася глечки, миски, кухлі, була і цікава забава для дітей – глиняні свищики різноманітної форми. Вабили погляд прикраси ручної роботи, картини, вироби з лози. На виставці-ярмарку можна було придбати на згадку про свято чудовий сувенір від народних умільців з Вінниччини.

Автентичне вбрання, декорації та колядки створювали атмосферу свята, здається, що і зима згадала про свої обов'язки, проте ні морозне повітря, ні прохолодний вітер, ні сніг не злякали гостей. А кому такі мороз дошкуляв, той міг зігрітися у обладнаному наметі, де частували гарячими напоями.

«Різдво у Буші» ще раз нагадало про обрядові традиції, яких, на жаль, якщо і дотримуються, то лише частково. Тож це свято для тих, хто хоче повернутися в минуле, почерпнути звичаїв, які передавалися з діда-прадіда, або просто зарядитися отим святковим настроєм, який наповнював повітря фестивалю.

■ Богдана Колупаєва



Життєва історія

Українське кохання геніального піаніста

Коли Ференц Ліст приїхав до Києва, його вже знала вся Європа. У свої на той час 36 років з гастролями він побував в усіх найбільших осередках культури – Парижі, Римі, Відні. Давав концерти в рідній Угорщині, грав для російського царя у Петербурзі. Уже тоді його знали як геніального піаніста.

Тож у Києві приїзд Ференца Ліста викликав надзвичайний галас. Про нього пліткували різне. Одні говорили, що він нібито грає відразу на двох роялях. Інші думали, що він – це взагалі троє людей. Квитки на концерти Ліста були не дешеві. Під час одного з своїх концертів в Київському університеті Святого Володимира до Ліста підійшов його секретар Гаєтано Беллоні і повідомив: «Маестро! Ви не повірите: одна місцева дама придбала білет на Ваш концерт, заплативши за нього сто рублів, тоді коли білет коштує рубль... Чи не це межа Вашого успіху?». Сам же музикант давав концерти на користь дитбудинку в Києві і щедрість жінки сприйняв як турботу про дітей. «Все ж, Гаєтано, дізнайтеся ім'я цієї жінки, щоб я міг їй подякувати», – сказав Ліст.

У ті часи купити квиток на концерт Ференца Ліста міг далеко не кожен. Тож під час виступу в університеті Святого Володимира така щедрість незнайомки викликала неабиякий інтерес у маестро. Виявилося, що ця щедра дама – із заможної родини поміщиків Івановських – Кароліна Вітгенштейн. Саме

вона стала останнім коханням маестро, його музою, його життям. Під її впливом Ференц Ліст почав писати власні музичні твори, став композитором. У неї в гостях, у Воронівцях, він написав цілий цикл творів на теми українських народних пісень, зокрема «Українську баладу» і «Думку». Ця жінка змінила його життя раз і назавжди.

Кажуть, що Кароліна не була красою: надто великий ніс, жовтуватий колір обличчя, а одягалася вона яскраво і без смаку. Проте, вона була розумною і начитаною. Рід Івановських, з якого походила Кароліна, не був дуже відомим, а прізвище не було престижним. Тому її, проти волі, видали заміж за нащадка старого аристократичного роду князя Миколу Вітгенштейна. Кароліна зустріла Ференца Ліста коли вже вирішила розлучитися з чоловіком. А музикант зачарувався не її красою, а розумом і ерудицією.

«Мене видали заміж за князя Вітгенштейна, щоб поєднати мою спадщину зі знатністю прізвища Вітгенштейнів. Я втомилася жити в очікуванні любовної гармонії, якої ніколи не відчувала. Вибачте, але почувши Вашу музику, я відразу зрозуміла, що у Вашому світі я знайду надії», – призналася жінка маестро.

Коли Ліст приїхав до неї у Воронівці, тут і зародилися їхні відносини. Музикант не хотів любовної

інтриги – він хотів законного шлюбу: вже змучився від світських прийомів, втомився від гулянок з шанувальниками, від випадкових романів. Проте Кароліна була католичкою, а католицька церква не дозволяє розлучень. Дозвіл на розлучення повинен був дати сам Папа Римський і цар Микола Перший. Сама жінка говорила Лісту: «Не забувайте, що Вітгенштейни близькі до двору, а імператор навряд чи погодиться, щоб мій чоловік, розлучившись зі мною, втратив доходи з моїх же маєтків».

Після Києва піаніст поїхав з гастролями до Львова, Чернівців, Одеси. Коли він був в Одесі, Кароліна теж приїхала до нього. Звідти піаніст виїхав до Єлисаветграда, де у той час імператор Микола Перший оглядав війська. Можливо, Ліст сподівався там отримати дозвіл царя на розлучення своєї коханої з чоловіком, та не зміг цього зробити.

Після концертів у Єлисаветграді маестро повернувся до Воронівців. Там він прожив з початку жовтня 1847-го до кінця січня 1848-го. Там написав «Гімн любові», «Благословіння Бога наодинці», кілька п'єс на теми українських народних пісень: «Ой не ходи, Грицю» та «Віють вітри, віють буйні», «Українську баладу» та «Думку». Кароліна змогла переконати Ліста, що він, в першу чергу, композитор, а не виконавець, тому гастролі Ліста в Україні, як виконавця, стали останніми в його кар'єрі.

У тому ж році вони разом виїхали за кордон. Їхні стосунки тривали дуже довго.

Через багато років Кароліна все ж змогла отримати дозвіл на розлучення, проте весілля не відбулося. Більшість дослідників говорять, що сам Ліст цього уже не хотів. Вони обоє були вже похилого віку, і, можливо, йому хотілося більше свободи, не хотілося, щоб ним керували. Після цього їхні долі розійшлися. Кароліна перебралася до Риму, а Ліст прийняв духовний сан і переїхав до Ватикану. Проте до кінця життя вони продовжували спілкуватися. Життя музиканта обірвалося на 74-му році у 1886-му. Кароліна пережила маестро всього на півроку.





17 січня відсвяткував шістнадцятиліття наш дорогий син та брат **Василь Козлов**

Вітаємо, тебе, наш любий, з повноліттям!

Бажаєм жити на всі сто і на всі сто любити,
В усіх боях перемогти, рекорди всі побити,
Щоб в «яблучко» без труднощів влучав
І шанс, який життя дає, ніколи не втрачав!
Бажаємо, щоб мрії всі були досяжні,
Кохання і дружба – і чисті, і справжні,
Хай щастя ніколи тебе не покине!
Всміхайся життю! З Днем народження, сину!
Нехай кожна мить тобі й кожна хвилинка

Приносьть одні лиш приємності, сину:
Здобутки і злети, палкі поцілунки,
Емоції радісні і подарунки!
Мандрівки чудові, знайомства цікаві,
Події знаменні, моменти яскраві,
Думки позитивні,
достойні всі вчинки!
Вітаємо:
з Днем народження, синку!

З любов'ю батько Валерій, мама Тетяна, брат Костя



Наші земляки

«БУТИ МАМОЮ – ЦЕ ДАР БОЖИЙ, БУТИ КРАСИВОЮ МАМОЮ – ЦЕ РЕЗУЛЬТАТ ВАЖКОЇ РОБОТИ НАД СОБОЮ»

«КРАЙНИ» ЗАВЖДИ РАДО РОЗПОВІДАЮТЬ ПРО МОГИЛІВЧАН, КОТРІ ВПЕВНЕНО ЙДУТЬ ДО ПОСТАВЛЕНОЇ МЕТИ. МИ ПИШАЄМОСЯ ЇХНИМИ ДОСЯГНЕННЯМИ І З ГОРДІСТЮ ПРЕДСТАВЛЯЄМО НАШИМ ЧИТАЧАМ. ЦЬОГО РАЗУ МОВА ПІДЕ ПРО ЮЛІЮ ЧЕРНІЦЬКУ (ШПІРУК).

У Могилеві-Подільському Юлію пам'ятають не лише як володарку титулу "Міс глядацьких симпатій" конкурсу краси "Міс Могилев-Подільський - 2000", Снігуроньку першого свята відкриття головної ялинки міста, а й сумлінну дівчинку, яка з дитинства займалася спортом. Нині Юлія Черницька (Шпірук) - мама чотирьох дочок, кандидат у майстри спорту з дзюдо. Мама, на яку варто рівнятися, бо ж, окрім того вона ще є успішною жінкою, засновницею проекту «Fitness mama», експертом національної премії «Мама року», персональним фітнес-тренером, післяродовим реабілітологом.

Почалося все, як розповідає Юлія, з віддалених занять з клієнтами, тільки онлайн. Пізніше почала тренувати наживо. Особливість проекту в тому, що тренери працюють саме з молодими мамами, а обов'язковою умовою тренінгу є біг. Деякі її клієнтки ніколи не бігали, а тепер беруть участь в офіційних стартах України. Тренування проходять тільки на свіжому повітрі, план тренувань створюється такий, що вимагає максимальних зусиль для отримання швидких результатів. Власний досвід і приклад Юлії - основа для мотивації інших мам і жінок.

Погодьтеся, ми завжди захоплюємося жінками, у яких вистачає цілеспрямованості і сил, щоб зберігати і підтримувати відмінну фізичну форму навіть тоді, коли в їхній утробі б'ється ще одне сердечко. Тоді ж так легко піддатися на «тепер тобі треба харчуватися за двох» або «це не ти хочеш шматок цього тортика, це малюк». Але ж так хочеться добре виглядати під час вагітності та після пологів. Юлія Черницька знає, як грамотно розподілити свій час, щоб і потренуватися, і дітям увагу приділити, і встигнути при цьому ще й рекорди України встановлювати, що не кожній мамі під силу. Минулого року Юлія встановила рекорд України, пробігши дистанцію в 21 кілометр, штовхаючи поперед себе візочком з двійнятами.

Тож для тих, хто хоче все встигнути і залишатися при цьому красивою, але не знає, з чого почати, публікуємо секрети фітнес-мами, розміщені на сайті <http://mamaroku.com.ua/news/krasivaya-figura-doma-kak-naiti-vremya-dlya-trenirovok>

КРАСИВА ФІГУРА ВДОМА: ЯК ЗНАЙТИ ЧАС ДЛЯ ТРЕНУВАНЬ

Тайм-менеджмент, або як все встигнути

Насправді раніше я навіть не знала, що таке тайм-менеджмент. Довелося дізнатися після народження двійнят. Коли у жінки одна дитина – вона, як правило, нічого не встигає, а коли у неї три і більше, встигає більше, ніж з однією. Набуваючи статусу багатодітної мами, жінки стають більш зібраними, правильно організують свій день і час.

Зараз я завжди наперед планую свій день і тиждень. До прикладу, сьогодні у мене генеральне прибирання кухні, через два дні я мию ванну, кожен день виділяю годину часу для прибирання квартири (поскладати речі, прибрати іграшки, протерти пилюку і пропилососити). Найважчі роботи по дому також планую завчасно і стараюсь когось до цього паралельно підключити: чи чоловіка з дочкою, чи домогосподарку. Ми запрошуємо її вкрай рідко – 4 рази на рік.

Займатися всіма справами встигаю не завжди, так як дітям необхідно приділяти багато уваги, але у мене є одне просте правило: я вирішую завдання по їх пріоритетності. Якщо це важливо і терміново – вирішую зараз, якщо може зачекати – роблю пізніше. Час для занять фітнесом вдома можна знайти, відклавши, наприклад, соціальні мережі чи телефонні розмови. А написання статей, відповіді на важливі листи, планування наступного дня – відкладаю на вечір, коли діти сплять.

Які вправи для мам допоможуть привести тіло в норму?

Найпростіші ефективні і корисні вправи для жінок - це присідання, випади, віджимання, прес і планка. Важливо: до них потрібно підходити не хаотично, а вибудувати мінімальну програму.

Навіть якщо недостатньо часу для тренувань вдома, намагайтеся витягти із будь-якої повсякденної ситуації користь для здоров'я: коли миєте посуд, підіймайтеся на носочки і робіть невеликі нахили, приєднайте під час чищення зубів.

Достатньо знайти мінімальний час для занять, скажімо, коли по телевізору перерва на рекламу або можна спробувати виконувати вправи на прес, просто лежачи на ліжку.

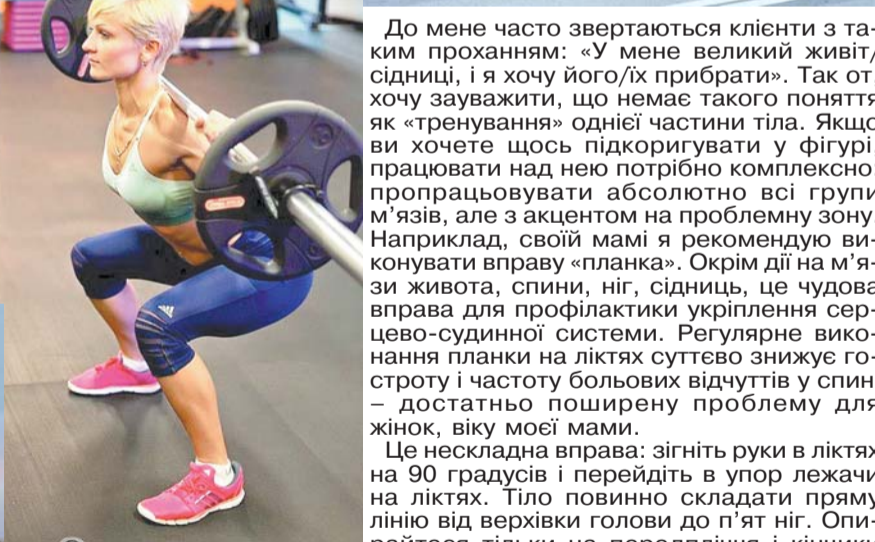
Наскільки ефективні тренування вдома?

Звичайно, дім не замінить тренажерної зали, де можна краще попрацювати м'язами, різноманітніше підійти до тренувань і отримати кращий результат. Але я свідок унікальних перетвілень, коли жінки, досить далекі від спорту, за одне заняття в корені змінювали своє життя.

Це був б'юті-вікенд премії «Мама року 2017», тре-

нування тривало дві години. Знаючи, що жінкам, особливо мамам, не завжди вдається знайти можливість відвідати залу, своє головне завдання, як експерта і тренера, я вбачала у тому, щоб донести думку: спорт може бути невід'ємною частиною життя жінки і жінки-мами. Спорт завжди дає позитивний результат, і не тільки зовнішній. Перш за все, це здоров'я і вдосконалення, передумова впевненої самооцінки.

Після б'юті-вікенду премії «Мама року» жінки пишуть в загальних чатах про свої результати, як, повернувшись додому, вони беруть своїх донечок і записуються в залу, як вони худнуть в середньому на 7-9 кг, виконуючи вдома кардіотренування. Разом мамі і доньці легше мотивувати себе і важче відступити від поставленої мети. Найважливіше: знайти ту саму індивідуальну відповідну точку, те питання, яке приведе в спорт і не відпустить.



На що варто звернути увагу, починаючи заняття фітнесом вдома?

Коли я починала роботу тренером, завжди запитувала про протипоказання своїх клієнтів. Дізнавшись про стан здоров'я, приступала до тренувань з ними. Для тих, хто тренується самостійно, без допомоги тренера, рекомендую перевіряти стан свого хребта і колінних суглобів. Уже від цього можна відштовхуватися і складати свій домашній комплекс вправ.

Дуже рекомендую починати тренування з легких вправ і виконувати небагато повторів, щоб на наступний день було не так важко ходити через напруження м'язів. Потім можна збільшувати навантаження і, звичайно, змінювати вправи для розвитку всіх груп м'язів.

До мене часто звертаються клієнти з таким проханням: «У мене великий живіт/сідниці, і я хочу його/їх прибрати». Так от, хочу зауважити, що немає такого поняття як «тренування» однієї частини тіла. Якщо ви хочете щось підкоригувати у фігурі, працювати над нею потрібно комплексно: пропрацювати абсолютно всі групи м'язів, але з акцентом на проблемну зону. Наприклад, своїй мамі я рекомендую виконувати вправу «планка». Окрім дії на м'язи живота, спини, ніг, сідниць, це чудова вправа для профілактики укріплення серцево-судинної системи. Регулярне виконання планки на ліжках суттєво знижує гостроту і частоту болючих відчуттів у спині – достатньо поширену проблему для жінок, віку моєї мами.

Це нескладна вправа: зігніть руки в ліктях на 90 градусів і перейдіть в упор лежачи на ліжках. Тіло повинно складати пряму лінію від верхівки голови до п'ят ніг. Опирайтеся тільки на передпліччя і кінчики пальців ніг. Лікті знаходяться безпосередньо під плечима. Тіло тримайте якомога рівніше, м'язи живота та сідниць напружені і не розслабляйте до закінчення підходу. Скорочення сідничних м'язів збільшує активність всіх м'язів кора. Намагайтеся не прогинатися стегнами вниз до підлоги. Втягніть живіт. Продовжуйте виконувати до помірної напруги в м'язах, постарайтесь тримати планку 1 хвилину. Відпочиньте ще 1 хвилину, потім повторіть підхід 3-5 разів.

Як не втратити мотивацію, займаючись вдома?

Нічого так не мотивує, як особисте відображення, і навіть не в дзеркалі, а на фото! Робіть фото до початку занять, і кожен місяць фотографуйте себе знову на тому ж місці і в тій ж білизні. Результати можуть бути як незначними, так і дуже помітними, але такі «фотостатуси» допоможуть вам їх помітити і це змотивує вас не зупинятися на досягнутому.

Не позбавляйте себе радіощів материнства через страх зіпсувати фігуру, бо як доводить Юлія Черницька, мама 4 донечок, на своєму прикладі, що пелюшки і побут – не привід забути про себе.

Найкраще (16+)
01:00 Роздобв'аї - (16+)
02:50 Чистоплюї (16+)
04:15 ОТТАК МАСТАК!

07:00,08:00,09:00,12:00,16:45,19:30
ТСН: "Телевізійна служба новин"

04:00 Теніс. Australian Open.
1/4 фіналу
04:30,13:00 Теніс. Тележурнал "Гейм, Шетт і Матс"

11:10,18:30 Дім на заздрість усім
12:20 Корисні поради
14:00 Курси елементарної кулінарії

23:00,03:15 Сьогодні
09:30,05:40 Зірковий шлях
10:30 Свекруха або невістка
11:20,04:00 Реальна містика

19:00,02:20 Х/с "Комісар Рекс"
21:00 Х/с "Пуаро Агати Кристі"

