

**ВЕСНА У СЕРЦІ:
КОНСУЛЬТАЦІЯ КАРДІОЛОГА**



Прихід весни пробуджує не лише природу, а й хвороби. Особливо від кліматичних «вибриків» потерпають люди із серцево-судинними захворюваннями. Перші симптоми загострення хронічних станів — головний та серцевий біль, запаморочення, перепади тиску, слабкість або тривожне напруження.

«Якщо протягом доби стовпчик термометра показує перепад 10 градусів й більше (приміром, вночі це плюс 2-3, а вдень — плюс 12-13 градусів), то можливе загострення гіпертонічних станів, — пояснює кардіолог Едуард Гриценко. — Дотримуйтесь трьох головних правил — і зберегти гарне самопочуття навесні буде простіше».

Правило 1. Рух — це життя

Стара поговорка має рацію безвідносно до віку та стану. Адже завдяки руху наші органи, в тому числі мозок, отримують кисень та поживні речовини. Регулярні прогулянки допомагають «омолодити» серце та м'язи.

Старшим за 60 років людям краще перші прогулянки планувати так, аби ходити не більш як 300 метрів. На початку будьте готові до задишки, відчуття втоми. Коли стан покращиться, можна поступово збільшувати відстань — аж до 5-7 км на день.

«Організму потрібен час, аби звикнути до нових навантажень, але він вам «спасибі» скаже, — запевняє пан Гриценко. — Якщо йти на прогулянку — то або вранці, або ввечері за півтори години до сну».

В американському Піттсбурзькому університеті два роки тому провели дослідження, яке встановило: регулярні прогулянки підсилюють серце та судини, зупиняють розвиток патологій хронічних захворювань, підвищують тонус організму та імунітет, тим самим навіть сповільнюючи темпи розвитку онкологічних хвороб!

Правило 2. Вода — це життя

Кардіолог радить завжди мати з собою невеличку пляшку води. У теплі пори року терморегуляційний механізм забирає забагато вологи в організмі.

«Коли відчували слабкість, задуху, «захитався світ», знайдіть місце, де присісти у затінку, та повільно випийте 2-3 маленькі ковтки води. За кілька хвилин стан покращиться, — каже лікар. — Пити рідину треба цілий день, мінімальна «доза» — три ковтки негазованої води на годину. Варто випити півсклянки води перед тим, як лягати спати, та вранці натщесерце».

Правило 3. Сон — це життя

Експерт радить створити режим, який допоможе підтримувати баланс активності й відпочинку.

Лягати спати краще у досить холодному приміщенні (не більше 17-18 градусів). Не пізніше, ніж о 21 годині. Тоді всі процеси, пов'язані з нічними біологічними ритмами (гормональними, серцевими) будуть збалансовані.

Якщо годині о 3-4 ранку (у так звану «годину серця») ви прокидаєтесь із відчуттям тривоги, то не варто змушувати себе «доспати». Краще зробити перерву, випийте трохи води, почитайте, відкрийте вікно, щоб у кімнату потрапило свіже повітря.

Прокидатись слід вранці до 8 години. Цей час більше відповідає природному режиму.

Будьте здорові!

**МІСЯЧНИЙ
ПОСІВНИЙ КАЛЕНДАР**

Дні, сприятливі для посадки, посіву та пересаджування культур

Культура	Квітень	Травень	Червень
Помідори	8, 12, 13, 22, 26-28	9, 15, 19, 24, 25	2, 7, 11, 16
Огірки	9, 18, 22, 26-28	4, 15, 19, 24, 25, 31	1, 2, 11, 16, 20
Баклажани	9, 18, 22, 26-28	3, 4, 14, 15, 19, 24, 31	1, 2, 11, 16, 20
Картопля	19-24	4, 7, 8, 9, 19, 24, 31	1, 6, 7, 15, 16
Перець	9, 11, 18, 26-28	8, 14, 15, 24, 25	2, 11, 20
Цибуля на ріпку	22, 28	7-9, 19, 20, 24	—
Цибуля на перо, петрушка, кріп, салат	18, 20, 23, 26-28	4, 15, 17, 20, 24, 25, 31	2, 11, 16, 20, 27-30
Часник	19, 22, 23	7-10	—
Капуста білоголова та цвітна	12, 13, 18, 22, 26-28	4, 15, 19, 24, 25, 31	1, 2, 11, 16, 20
Капуста червоноголова	22, 26-28	8, 9, 15, 19, 24, 25	2, 11, 16
Кабачки, патисони, гарбузи	9, 18, 26-28	3, 4, 14, 15, 24, 31	1, 2, 11, 20
Редька, редиска, дайкон	16-18, 23, 28	4, 9, 14, 15, 19, 24, 31	1, 6, 7, 10, 11, 15, 16, 20, 28, 30
Солов'ячий буряк, морква	16-18, 23, 28	4, 9, 14, 15, 19, 24, 31	1, 6, 7, 10, 11, 15, 16, 20, 28, 30
Кавуни, дині	22, 26-28	3, 4, 15, 19, 24, 25, 31	1, 2, 11, 16
Квасоля, горох	22, 28	3, 4, 9, 10, 15, 19, 24, 25, 31	1, 2, 7
Петрушка на корінь	16-18, 23, 28	4, 9	12-13, 20-23

РЕЗУЛЬТАТИ ТЕСТУ

Більшість відповідей «А»

Будьте уважні! На жаль, шахраю буде не дуже складно замилити вам очі. Абсолютно усі відповіді «А» — невірні. Ваша банківська картка — це своєрідний ключ до вашого банківського рахунку. Хай навіть шахрай намагається переконати, що він спитає «усього лише» кілька «незначних» даних, насправді він хоче отримати всі ваші гроші. Саме тому законом заборонено питати в користувача дані його картки (окрім номера — 16 цифр на лицьовій стороні картки). Ці дані, а також ПІН-код до картки та секретні коди, які надсилає банк в смс-повідомленнях на ваш мобільний номер — усе це конфіденційна інформація, це ваша із банком таємниця! Так само ніколи не варто віддавати свою картку стороннім людям, як би вони вас не вмовляли — адже це дає змогу підглядіти конфіденційні дані картки або просто вкрасти її! Користуватись банкоматом теж слід з обережністю — прикривайте клавіатуру долонею, гаманцем або капелюхом під час введення ПІН-коду. А якщо банкомат не видав вам гроші, не відходьте від нього, а негайно телефонуйте до банку. Здійснюючи платежі в Інтернет, користуйтеся лише перевіреними сайтами.

Більшість відповідей «Б»

Вітаємо, ви знаєте, як захиститись від телефонних шахраїв та інших охочих вас надурити! Кожна відповідь «Б» — правильна відповідь. Уважно прочитайте правила безпеки при користуванні платіжною картою та впевнено дотримуйтесь їх! Не втрачайте пильність, адже шахраї дуже винахідливі. Завжди пам'ятайте, що шахрай намагатиметься вас злякати чи, навпаки, потішити якоюсь чудовою звісткою (наприклад, пообіцяти надбавку до пенсії). Не вірте люблячому голосу та ввічливому спілкуванню — шахрай піде на все, аби вкрасти ваші статки!

**СОЦІАЛЬНА
ГАЗЕТА**

**ДІЗНАЙТЕСЬ,
ЧИ ЛЕГКО ШАХРАЮ
ВАС НАДУРИТИ (ТЕСТ)**



стор. 2-3

**ЯК ВІДПОВІДАТИ
ТЕЛЕФОННОМУ ШАХРАЮ.
ПОРАДИ КІБЕРПОЛІЦІЇ**



стор. 2

**ВЕСНА У СЕРЦІ:
КОНСУЛЬТАЦІЯ
КАРДІОЛОГА**



стор. 4

**ОБЕРЕЖНО!
ШАХРАЇ НА ДРОТІ!**

Щодня шахраї обманюють користувачів платіжних карток на тисячі гривень. За даними поліції, у 90% випадків під виглядом «працівників» Пенсійного фонду або банку телефонують в'язні! Найстрашніше те, що люди повідомляють конфіденційні дані своєї картки, не розуміючи, що надають злочинцю «ключ» до свого банківського рахунку. Група ризику — користувачі, старші 55 років. Зазвичай шахраї вдаються до різноманітних хитрощів, аби змусити свою жертву втратити пильність.



продовження на стор. 3

РОЗКВІТ ШАХРАЙСТВА В УКРАЇНІ

- Від 100 грн** — втрачає кожна жертва телефонних шахраїв.
- 112 000 грн** — найбільша сума, яку змогли вкрасти шахраї з картки однієї людини.
- 275 000 000 грн** — прибуток шахраїв у 2016 році.

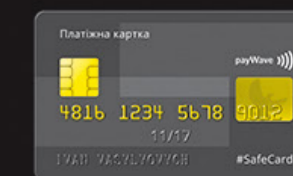
ШАХРАЙ МОЖЕ ПРЕДСТАВИТИСЬ БУДЬ-КИМ:

- «співробітником банку або Нацбанку України» (у 94% випадків!)
- «співробітником Пенсійного фонду»
- «поліцейським чи співробітником СБУ»
- «співробітником компанії, яка проводить розіграш цінних призів»

5 ХВИЛИН ПОТРІБНО ЗЛОЧИНЦЮ, АБИ СКОРИСТАТИСЬ ЗДОБУТИМИ ДАНИМИ КАРТКИ ТА ВКРАСТИ З НЕЇ ГРОШІ

75% ЛЮДЕЙ, ЯКИМ ЗАТЕЛЕФОНУВАВ ШАХРАЙ, ВИКАЗУЮТЬ ДАНІ СВОЄЇ КАРТКИ

90% дзвінків шахраїв — це дзвінки з колоній та в'язниць! Люди, старші **55 років** — група ризику. Шахраї телефонують їм найчастіше! *



* Дані опитування, проведеного у жовтні-листопаді 2016 року Асоціацією ЄМА та компанією Gemius.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

ЯК ВІДПОВІДАТИ ЗЛОЧИНЦЮ. ПОРАДИ КІБЕРПОЛІЦІЇ

Кіберполіція — департамент Нацполіції, який займається розслідуванням злочинів з платіжними картками. Фахівці Асоціації ЄМА та Кіберполіції разом протидіють шахрайству.

«Мама, я в біді!»

Дуже поширений вид шахрайства: телефонувати від імені близьких, які потрапили в хале-пу. Інколи шахрай також каже, що він з поліції, і є можливість врятувати близьку людину від покарання (приміром, за скоєння ДТП). Від хвилювання люди втрачають пильність й здатні віддати всі свої гроші злочинцям.

«Якщо ми говоримо про телефонне шахрайство, то це психологія, — коментує керівник Департаменту кіберполіції Сергій Демедюк. — Одній жін-

ці зателефонував нібито її син, що він скоїв ДТП і йому потрібні гроші відкупитися. При цьому син спав у сусідній кімнаті. На матір цей дзвінок так подіяв, що вона пішла і перерахувала гроші злочинцям. І лише повернувшись додому, усвідомила, що стала жертвою шахраїв».

«Ми вам подаруємо гроші!»

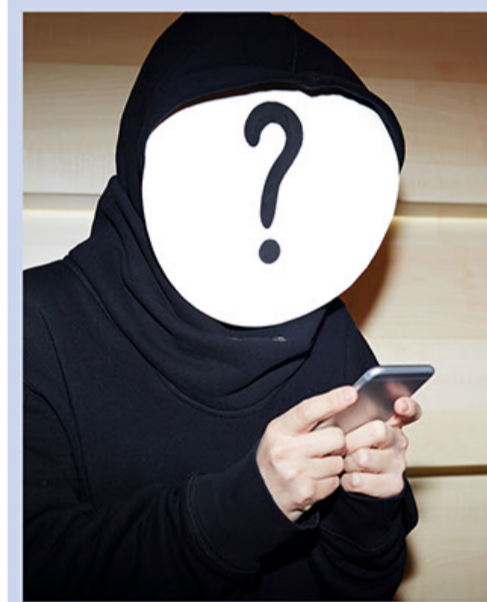
Безліч людей, особливо літнього віку, стають жертвами шахраїв, які прикидаються волонтерами, працівниками Пенсійного або благодійних фондів та іншими доброзичливцями.

Насправді, злочинці прагнуть отримати дані картки користувача. Для цього вони вмовляють людину повідомити номер, а також конфіденційні дані картки, або навіть вимагають, щоб людина знайшла банкомат і там «прийняла платіж». Хоча таким чином вона може переказати лише власні кошти шахраю.

«З телефонними шахрайствами ситуація взагалі вкрай складна. 90% дзвінків надходить від ув'язнених з колоній», — пояснює Сергій Демедюк.

«АКЦІЯ» З ШАХРАЙСТВА

Зловмисники користуються тим, що люди вірять у акції, розіграші та різноманітні способи отримати «легкі гроші». Вам можуть зателефонувати й привітати з отриманням грошового призу або зустріти просто на вулиці й нав'язати участь в «акції». Проте щоразу мета шахраїв — отримати дані вашої картки або обдурити вас й змусити зробити переказ своїх грошей на їх рахунки. Два життєві приклади, що сталися в Києві цієї зими.



У банкоматі можна зробити переказ лише зі своєї картки на чужу!

Лариса Костючко з донею Наталією гуляла містом, коли Ларисі зателефонували:

«Ви отримали подарунок по акції — 1000 гривень!» повідомив чоловічий голос, — згадує Лариса. — Сказав, що акцію проводить відома мережа супермаркетів. Один з них є в моєму будинку, я там купую продукти ледь не щодня. Я повірила, що стала «призовим покупцем». Далі чоловік сказав, що для отримання призу потрібно зарахувати гроші через

банкомат. Ми знайшли банкомат, я почала «отримувати гроші» (робила все, як мені підказував «робітник супермаркету»), тут Наталя каже «Мамо! Ти ж свої гроші переказуєш!». Як вона тільки помітила! Я від радощів втратила будь-яку обережність... Негайно поклатла слухавку, забрала картку. Отакої, ледь не «подарувала» якомусь незнайомцю тисячу гривень!»

Злодії вигадали «акцію» й вкрали усі кошти пенсіонерки.

Пані Ганна отримала пенсію та пішла до супермаркету. Біля виходу її зустріли два молодики, які повідомили, що в магазині діє

акція — можна отримати у подарунок 2000 гривень.

«Це були ввічливі хлопці, — розповідає пані Ганна, ледь стримуючи сльози. — Вони мені запропонували заповнити анкету та зареєструвати картку «для участі в акції». Доки один показував, як заповнювати анкету, інший узяв картку і відійшов, сказав, що — для реєстрації. Повернувся і віддав мені конверт. Всередині була начебто картка, але вдома я відкрила конверт — а там шматок картону. Усі гроші з моєї картки вкрали, забрали усе, що мала!..».

ШАХРАЙСЬКІ ХИТРОЦІ, ЯКІ «СПРАЦЬОВУЮТЬ»

Шахрай розмовляє як гарний психолог. Він залякує, вмовляє, вимагає швидко прийняти рішення, обіцяє «легкі гроші».

Шахрай вміє придурюватись ким завгодно: співробітником банку або навіть Національного банку України, службовцем Пенсійного

фонду, СБУ чи поліції. Шахрай скаже, що він — покупець товару, який ви (або ваші рідні) хочете продати через дошку оголошень в Інтернет. Шахрай вигадає, що він — представник компанії, яка проводить акцію, надає шалені знижки, допомогу чи грошові призи.

Все, що потрібно шахраєві — дані вашої картки. Для цього він під будь-яким приводом вимагатиме, щоб ви повідомили дані. Якщо шахрай телефонує, то вигадає привід надати йому дані картки (аби «розблокувати» чи «перереєструвати» картку, «зупинити підозрілі опера-

ції», «врятувати гроші, які ось-ось хтось вкраде», «отримати, пенсію, приз, допомогу» тощо). Якщо шахрай зустріне вас на вулиці, то намагатиметься фізично заволодіти вашою карткою (під приводом «проведення акції» чи «перевірки картки» тощо).

Не поспішайте переказувати гроші, навіть якщо вас залякують або підганяють. Покладіть слухавку, заспокойтесь, порадьтеся з кимось з близьких — і тільки потім приймайте рішення.

Пам'ятайте, що для отримання грошей на вашу картку достатньо надати лише її номер (16 цифр на лицьовій стороні картки) людині, яка збирається переказати вам гроші!

ТЕСТ. ДІЗНАЙТЕСЬ, ЧИ ЛЕГКО ШАХРАЮ ВАС НАДУРИТИ?

- 1. Чи може працівник Пенсійного фонду, банку чи поліції вимагати повідомити йому тризначний код безпеки зі зворотного боку картки та термін її дії?
А) Так Б) Ні
- 2. Чи можливо самостійно зробити переказ

- грошей з чужої картки на вашу через банкомат?
А) Так Б) Ні
- 3. Чи ризиковано казати комусь код, який ви отримали в смс-повідомленні на ваш телефон від банку?

- А) Так Б) Ні
- 4. Чи ризиковано робити будь-які операції з вашою карткою у банкоматі, користуючись порадами невідомої особи, яка вам зателефонувала?
А) Так Б) Ні

Продовження. Початок на стор. 1

Ми розповімо кілька реальних історій українців, що стали жертвами шахраїв лише за останні кілька місяців!

Історія 1. На дроті — «Пенсійний фонд»

Розповідає Тамара Олексіївна (м. Біла Церква):

«Мені телефонували з Пенсійного фонду у січні. Співробітник фонду сказав, що з нового року Кабмін збільшив пенсію й тепер я буду отримувати майже на тисячу гривень більше! Переконував, що надбавку буде нараховано вже на тижні, але треба негайно пройти додаткову реєстрацію картки. Я не часто користуюсь карткою, ніяк не могла зрозуміти, про які цифри він каже. Тому він просто попрохав назвати йому усі цифри, які є на картці. Я продиктувала. Співробітник попросився й пообіцяв, що гроші надійдуть. Десь через три дні я попрохала сина перевірити мій рахунок — виявилось, що там було лише 24 гривні, хоча раніше я двічі отримувала пенсію й кошти не знімала. Зникло більш як 3 тисячі гривень! Ми з чоловіком жили на його пенсію, а мою тримали «на чорний день». Ніяку надбавку до пенсії я теж не отримала, це усе був обман...».

Історія 2. «Вашу картку заблоковано»

Розповідає Віктор Пелипин (м. Суми):

«Я отримав смс-ку «Вашу картку заблоковано. Подробиці за телефоном» — і вказано номер, що починався на «56» (як код міста Дніпра, де знаходиться головний офіс Приватбанку. — Ред.). Я швиденько зателефонував, слухавку одразу зняла якась жінка, яка буцімто в банку працює, назвалася Оленою. Каже: картку заблоковано через підозрілі операції — намагання здійснити купівлю техніки за кордоном. Який закордон, я там не був вже років зо двадцять! Нічого й не купував, звісно. Тому повірив їй, що хтось мою картку підробив й гроші хоче вкрати. «Ми можемо врятувати гроші, якщо негайно зупинимо всі операції по картці!», — пообіцяла Олена. Слід було надати дані картки, що я й зробив. Жінка мене попередила, що від банку надійде ще повідомлення з кодом, що зупинить купівлю техніки. Справді, отримав смс за хвилину, й код теж повідомив. Вона каже «Все гаразд!», і поклатла слухавку, а мені прийшло ще одне повідомлення — про переказ 7 тисяч гривень з моєї картки на невідомий мені номер. Я навіть не пам'ятаю, коли сказав, що в мене 7 тисяч на рахунок лишилось. Зовсім задурила мені голову, налякала, вимагала «швидко, швидко!», я думав, що рятую свої гроші, а сам цій злодюзі усе віддав».

Коментар фахівця:

Олег Матата, начальник Управління інформаційної безпеки банку «КредитДніпро»:

«В обох випадках користувачі самостійно повідомили шахраям конфіденційні дані своєї картки. Це термін дії та тризначний код безпеки зі зворотного боку картки, а також (у другому випадку) код із смс від банку. Ці дані потрібні для здійснення операцій з картою в Інтернет (наприклад, для грошового переказу чи покупки в онлайн-магазині). Ці дані ніколи не запитав справжній співробітник банку, чи Національного банку, СБУ, поліції, будь-якої організації чи фонду. Запитувати в людини конфіденційні дані її картки — протизаконно! В жодному випадку не повідомляйте конфіденційні дані вашої картки нікому, хто вам телефонує (ким би ця людина не представилася). Якщо чуєте, що треба сказати термін дії картки і «три цифри зі зворотного боку картки» — можете бути впевнені, що це шахрай! Покладіть слухавку. В тому випадку, якщо ви ніколи не користуетесь картою для операцій в Інтернет, найкращий вихід — зафарбувати тризначний код безпеки зі зворотного боку картки темним фломастером чи олівцем. В такому випадку ви не зможете сказати цей код нікому, навіть mimoxhit».

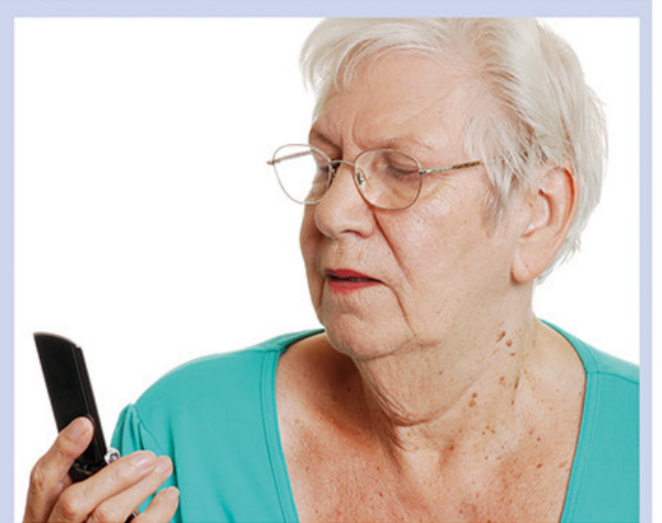
Історія 3. Капкан для грошей

Розповідає Василь Петров (м. Вінниця):

«Ми з дружиною Галею знімали готівку в банкоматі, виконали всі потрібні дії, але грошей не отримали. Я почув звук відрядування грошей, а на екрані банкомату було повідомлення «Отримайте готівку». Почекали, постояли — нічого! За хвилину надійшло навіть смс від банку про видачу коштів. Порадилися, що варто негайно йти до банку. Добре, що була середа, перша половина дня. Відділення банку за кілька кварталів. Приходимо, співробітник щось швидко перевірів і каже, що гроші було видано. Але ж насправді ні! Повернулись разом із співробітником банку до банкомату — той працює, ніякого технічного збою не було, а грошей нема. У банку сказали, що на банкоматі була встановлена якась накладка, яка наші гроші затримала, а потім крадій їх забрав, як тільки ми відійшли від банкомату».

ДАНІ КАРТКИ, ЯКІ НЕ МОЖНА РОЗГОЛОШУВАТИ:

- Термін дії картки (наприклад, 05/19)
- Тризначний код безпеки зі зворотного боку картки (наприклад, 123)
- Код із смс від банку



Історія 4. Викрадення ПІН-коду

Розповідає Валентина Сергіївна (Ужгород):

«Я викладаю інформатику, слідкую за новинами про різні технічні «прориви». Намагаюся платити картою, коли можу. Проте в нашій ідальні нема терміналу, тому знімаю гроші для обіду в одному й тому самому банкоматі неподалік. У понеділок зняла 100 гривень, а наступного дня отримала повідомлення, що начебто знову знімаю гроші — аж 1500 гривень! Я навіть не стала бігти до банкомату, одразу зателефонувала до банку. Картку заблокували, проте 1500 гривень я втратила. Їх вкрали шахраї, які, як потім мені розповіли у банку, встановили в банкоматі пристрій, що записав всі дані картки».

Коментар фахівця:

Володимир Омельчук, головний спеціаліст-аналітик напрямку моніторингу ризиків платіжних карток Управління економічної безпеки АТ «Укрессимбанк»:

«Шахраї встановлюють свої пристрої на банкоматі. На отвір для видачі готівки ставлять накладку — металеву планку з двостороннім скотчем. Грошові купюри приклеюються до скотчу, а планка не дозволяє їм «вийти» назовні. Тому користувач не може отримати готівку, проте крадій, який встановив планку, здатен зняти її за хвилину. У випадку з крадіжкою ПІН-коду мова йде про встановлення мініатюрної камери, а також записуючого пристрою в отвір для карток. Пристрій копіює дані картки, а камера знімає введення ПІН-коду. Цього достатньо, аби потім скористатись даними для виготовлення підробленої картки та зняття коштів. Як уникнути шахрайства? Завжди закривайте клавіатуру рукою під час введення ПІН-коду (долонено, сумкою, гаманцем чи шапкою). Якщо ж банкомат повідомив про видачу коштів, але гроші чомусь не з'явилися з отвору, не відходьте від банкомату, а негайно телефонуйте до банку (номер є на картці або на банкоматі) й керуйтеся порадами банківського співробітника. Якщо відійдете від банкомату — то з'явиться крадій, який зніме накладку й гроші разом з нею!».

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ СТАЛИ ЖЕРТВОЮ ШАХРАЇВ

• Терміново телефонуйте до банку й вимагайте заблокувати картку! (у перші хвилини це є можливість зупинити операції по картці

й не дозволити шахраям вкрати всі ваші гроші. Номер банку є на зворотному боці вашої картки або на офіційному сайті банку в Інтернет).

• Зверніться до Кіберполіції! Телефон: +380 (44) 374 3713, сайт cybercrime.gov.ua

- 5. Чи користуватиметесь банкоматом, на якому помітили підозрілий пристрій, якого там раніше не було (наприклад, опуклу накладку на отворі для введення картки)?
А) Так Б) Ні
- 6. Чи потрібні якісь дані, крім номера вашої картки, щоб нарахувати на неї кошти?
А) Так Б) Ні

- 7. Чи прикриваєте ви клавіатуру банкомату під час введення ПІН-коду до вашої картки?
А) Так Б) Ні
- 8. Чи відійдете ви від банкомату, якщо на його екрані з'явилось повідомлення «Отримайте готівку», проте банкомат не видав гроші?
А) Так Б) Ні
- 9. Чи готові ви скористатися послугами неві-

- домого сервісу для платежів у Інтернет?
А) Так Б) Ні
 - 10. Чи готові ви віддати свою картку до рук незнайомця, якщо він обіцяє вам переказати на неї грошовий приз чи іншу винагороду?
А) Так Б) Ні
- Результат тесту на сторінці 4.**