



## Стала моделлю у... 63 роки!

«Зовнішні зморшки — це проекція звичин у мозку», — переконана нині 66-літня Лариса Михальцова

с.11»

# Цікава

ГАЗЕТА  
на вихідні

13 грудня 2018 року №50 (54) Ціна 5 грн

### ● ЛЮДИНА-УНІКУМ



Під проникливим поглядом екстрасенса хворі втрачали самоконтроль.



Помах руки — і люди падають на підлогу, як підкошені.

## Феномен Анатолія Кашпіровського, психіатра з Вінниці

«Зіркою» він став у 1989 році, коли в суспільстві панувало тотальне захоплення екстрасенсами, цілителями, як зазвичай буває в переломні й непрості часи змін. Підігрівало цей інтерес і центральне телебачення. Кожні два тижні недільними вечорами відбувалися телезустрічі із загадковим чоловіком у чорному, які мали назву «Сеанси здоров'я лікаря-психотерапевта Анатолія Кашпіровського»

Галина СВІТЛІКОВСЬКА

**«ХВОРИХ НАВКОЛО  
БОЖЕВІЛЬНІ КУДИ БІЛЬШЕ,  
НІЖ У САМІЙ БОЖЕВІЛЬНІ»**

Таким спостереженням, яке, можливо, й лягло в основу майбутнього злету, поділився Анатолій Михайлович в одному з інтерв'ю, згадуючи роботу у Вінницькій психіатричній лікарні. За 25 років практики в цьому закладі він, напевне ж, зрозумів, які перспективи можуть відкритися, якщо скористатися набутим досвідом і спраглою вірою

людей у чудо. І в 1988-му Кашпіровський очолив Республіканський центр психотерапії в Києві, який через рік став називатися Міжнародним.

Попередньо він зумів розжитися важливими зв'язками в Москві.

**«Перебуваючи за сотні кілометрів, Анатолій Кашпіровський робив анестезію пацієнткам на операційних столах.»**

Українець, уродженець села Ставниці Меджибізького району Хмельницької області, дивним чином підкорив столицю Союзу, пробившись на телебачення. Кажуть, що цьому посприяв майбутній функціонер ЛДПР Олексій Митрофанов. Саме ця одіозна політична сила через кілька років запросить у свої ряди Кашпіровського, який прийме російське громадянство і стане депутатом Державної думи Росії.

Але повернімося до легендарних «телемостів». Представники старшого покоління пам'ятають, як, перебуваючи за сотні кілометрів, Анатолій Кашпіровський робив анестезію пацієнткам на операційних столах. І телеглядачі із завмиранням серця охкали: «По живому ж не різали б — значить, діє якась сила...»

Закінчення на с. 5»

### ● ЛЕГЕНДА З УКРАЇНИ

Фото handball.net.ua



Ігор Турчин досяг грандіозних успіхів не лише з київським «Спартак», а й зі збірною СРСР.

## Перемогти усіх і... померти

Чверть століття тому спортивний світ втратив чи не найлегендарнішого тренера всіх часів — творця київського жіночого гандбольного «Спартак» Ігоря Турчина

Сергій ХОМІНСЬКИЙ

Ігор Євдокимович Турчин — геніальний тренер, здобутки якого не мають жодних шансів бути перевершеними. Взв'язавши групу київських школярок, які не мали ані найменшого уявлення про гандбол, він вивів їх на самісіньку вершину цього виду спорту й утримував там упродовж двох десятиліть.

«Спартак» Турчина 20 разів поспіль — з 1969-го по 1988-й — вигравав першість

північ, голомозого француза ладні були називати найвидатнішим тренером в ігрових видах спорту всіх часів. Насправді ж цим досягненням Зізу заслужив право хіба один раз у музеї зашнурувати шнурки на взутті Ігоря Турчина. Адже українець як тренер вигравав гандбольний Кубок чемпіонів чотири рази поспіль (1970–1973 рр.), а потім... ще раз чотири рази поспіль (1985–1988 рр.)!

Якраз у Києві футбольний

**«Коли мадридський «Реал» Зінедіна Зідана цієї весни на київському НСК «Олімпійський» утретє поспіль виграв Лігу чемпіонів, голомозого француза ладні були називати найвидатнішим тренером в ігрових видах спорту всіх часів.»**



В пам'ять про великого тренера розігрується «Кубок Турчина».

СРСР, 13 разів виборював Кубок європейських чемпіонів. А очолювана ним збірна Союзу двічі здобувала олімпійське «золото» і ще двічі — Чемпіонат світу.

Сьогодні ж легендарного Турчина майже не згадують, а успіхи вітчизняного гандболу, схоже, відійшли у вічність разом із цим видатним тренером...

Коли мадридський «Реал» Зінедіна Зідана цієї весни на київському НСК «Олімпійський» утретє поспіль виграв Лігу чем-

матридський «Реал» наздогнав гандбольний київський «Спартак» за кількістю перемог у найпрестижнішому кубковому турнірі Європи — в обидвох клубів стало по 13 трофеїв. Проте іспанці робили це впродовж кількох футбольних епох під проводом багатьох різних тренерів. Натомість український клуб 13 разів виграв Кубок чемпіонів під незмінним керівництвом однієї людини — Ігоря Турчина.

Закінчення на с. 4»



● ПУЛЬС ТИЖНЯ

# Як комісар Каттані став на бік мафії та терористів

## Найрезонансніші події в житті країни та світу очима наших журналістів

### Мікеле Плачідо закрили дорогу в Україну

Італійський актор та режисер, відомий за роллю комісара Каттані у культовому телесеріалі «Спрут», висловлювався на підтримку політики президента Російської Федерації Володимира Путіна

Тож вітчизняне Міністерство культури включило італійця до «чорного» списку, куди заносяться особи, які створюють загрозу національній безпеці України. Таким людям заборонено в'їзд до нашої держави.

Нагадаємо, що драматичний серіал «Спрут» вийшов на телекрани у 1984 році і був дуже

популярним в СРСР. Але якщо у фільмі Каттані боровся з мафією, то в житті виявився прихильником найбільшого покидька планети — Володимира Путіна. Італієць вирішив закрити очі на те, що терор і бандитські методи так званих спецслужб — це і є політика сучасної Росії.



Ех, Каттані, Каттані, не з тими ти зв'язався...



Криміналісти провели експертизи ДНК майже 4 тисяч людей із «групи ризику», серед яких були і колишні міліціонери. Так маніяка й вирахували...

### Михайло Попков перевершив Чикатила

У Росії винесли вирок 53-річному злочинцю, який отримав прізвисько «ангарський маніяк» (від назви міста Ангарськ, де жив душолюб)

На рахунку Михайла Попкова 82 доведені вбивства, що навіть більше, ніж у сумнозвісного Андрія Чикатила (53 доведені злочини), який досі вважався найстрашнішим маніяком Росії і СРСР. У 2015 році Іркутський обласний суд засудив Попкова до довічного позбавлення волі за вбивство і зґвалтування 22 жінок упродовж 16 літ (1994—2010 років). А зараз, 10 грудня 2018-го, цей же суд визнав його винним у смерті ще 60 осіб, включаючи колегу-міліціонера, і засудив до другого позбавлення волі в колонії особливого режиму.

При цьому Попков збирається частково оскаржити вирок — він вважає несправедливим рішення

судді позбавити його звання. Чоловік був молодшим лейтенантом російської міліції, причому нерідко користувався посвідченням, щоб входити у довіру до жертв. Крім того, вбивця досі отримував пенсію МВС в розмірі 24 тис. рублів на місяць.

Михайло Попков до 1998 року працював черговим у місцевому відділі міліції, потім переганяв машини з Владивостока в Сибір, згодом влаштувався на завод, був охоронцем. Своїх жертв, як встановило слідство, підстерігав ночами, пропонував підвезти до будинку, потім ґвалтував і вбивав. Тіла викидав у лісі. Затримати його вдалося лише через 20 літ після першого злочину.

### Заборонити наркоманам голосувати, а гомосексуалістам працювати у школі?

Згідно з опитуванням фонду «Демократичні ініціативи» ім. Ілька Кучеріва, 65% українців вважають, що права наркозалежних тією чи іншою мірою треба обмежити

Також 57% наших земляків переконані, що менше прав, ніж решта людей, повинні мати представники ромської національності. А 37% громадян не проти, щоб обмежити у правах геїв та лесбіянок.

Що тут скажеш? Є гарне повстанське гасло: «Воля народам! Воля людині!» Воля українського народу здобувається у бою із російським окупантом. І роми та геї тримають автомат так само міцно, як і інші. Кожен, хто визнає Україну та її право на самобутність, — на українській стороні барикад. Незважаючи на свою національність, віросповідання, сексуальну орієнтацію тощо. Бо тут починається «Воля людині!».



Фото Advocate-cons.info



Справа пухнастика — наглядати за хатою і підняти рейтинг глави держави.

### Порошенко робить хід КОТОМ

Цими днями Президент на своїй сторінці у «Фейсбуці» залишив допис про одного симпатичного рудого мурчика

«Це — перший пост про kota у моїй стрічці, — написав Петро Олексійович. — А цей кіт — перший «мешканець» уже заселеного гуртожитку нового зразка для військових у Старичах і вже святкує новосілля».

Нове житло для військових — дуже потрібна справа. Тому такий «котячий піар» Порошенка можемо лише вітати. І, звісно, чекаємо на продовження.



Про що говорив Президент із Патріархом, знає тамтешній Васька.

Р.С. Фото з пухнастиком у Порошенка насправді вже було — зі Стамбула. У кадр, крім Президента України та Вселенського патріарха Варфоломія, потрапив і кіт, який живе у константинопольській резиденції.

### ● ПРЯМА МОВА

**Денис КАЗАНСЬКИЙ,** журналіст, про стан справ на окупованих територіях Донбасу:

Жителі ОРДЛО через бідність тепер їздять на заробітки в Абхазію. Навіть там за збір мандаринів платять більше, ніж в «ЛДНР», де зарплати по 5 тисяч рублів. А колись наші «донбаські патріоти» насміхалися над заробітчанами із Західної України, бо ті їздять до поляків картоплю копати...

Давно кажу, що справжні карателі і фашисти — це ті, хто влаштував «ДНР» і «ЛНР». Ті ж виродки, які в 2014-му кричали, що Донбасу не потрібно в ЄС, тому що він не хоче бути джерелом дешевої робочої сили для Євросоюзу, тепер перетворили його в джерело дешевої робочої сили для Абхазії.





РЕЗОНАНС

# Українці подали в суд на... Путіна

## І вже близько двадцяти позовів виграла! Але чи змусить Росію платити Європейський суд із прав людини?

Левко ЗАБРІДНИЙ

У листопаді Рівненський міський суд розпочав розгляд справ, яких у його практиці ще не було, — проти цілої держави. Позови на Російську Федерацію один за одним почали надсилати родини загиблих учасників АТО та поранені військовослужбовці, які втратили здоров'я через путінську агресію на Сході України. У міському суді Рівного таких справ наразі сім, проте загалом у країні — десятки, частину з яких відчиняють суди вже задовольнили.

Серед родин, які подали позов на виплату моральної шкоди, завданого збройним нападом Кремля, є сім'я загиблого у 2014 році водія-механіка 24-ї ОМБР Сергія Левчука.

— Чоловік отримав повістку весною, — розповідає дружина Тетяна Левчук. — Я не хотіла, аби ішов, проте він наполіг: краще я відслужу, щоб син не забрав. Думав, швидко повернеться. Не судилося...

Сергія не стало 10 листопада 2014-го — на 39-му році життя. Поховали його у рідному Бабині Гоцанського району. Там живе



Фото ipress.ua.

«Сила права» наголошує, що боротися з російською агресією потрібно і юридичним шляхом.

і вся родина: дружина, мати та двоє дітей — син і донька, які сьогодні навчаються у виші, а коли загинув батько, ще були школярами. Усі вони і стали позивачами у справі проти Російської Федерації.

— Зробити це нам запропонувала організація «Сила права», яка безкоштовно допомагає у таких справах родинам полеглих

учасників АТО, — зазначає пані Левчук. — Не знаю, наскільки реально, що Москва нам компенсує, проте спробувати варто.

Судитися проти Росії «Сила права» розпочала ще у 2015 році. І надає правову допомогу не тільки атовцям та їхнім родинам, а й переселенцям. Останнім — не тільки вимагати компенсацію за моральну шкоду, а й встанов-

лювати факт, що вони вимушені були покинути домівки саме через кремлівську агресію на Сході України.

Близько двадцяти позовів проти Росії суди перших інстанцій у різних регіонах уже задовольнили. Вони навіть вступили у силу — апеляцію Москва, звісно ж, в наші суди не подавала. Як і, очевидно, не збирається компенсовувати

українським родинам десятки тисяч доларів моральної шкоди. Втім, у позивачів є шанс — змусити Росію платити може Європейський суд із прав людини. Втім, для цього доведеться пройти довгий судовий шлях.

«Сила права» декларує, що боротися з агресією Кремля потріб-

**Родинам загиблих військовослужбовців та цивільних осіб вимагають від 60 тисяч євро моральної компенсації для кожного члена сім'ї.**

но зі всіх фронтів, зокрема юридично. Саме тому закликає людей, які постраждали від війни на Сході і хочуть подати позов проти Росії, звертатися до регіональних представництв організації.

У них юристи рекомендують виставляти різні суми моральної компенсації. Родинам загиблих військовослужбовців та цивільних осіб — від 60 тисяч євро для кожного члена сім'ї; військовослужбовцям та цивільним особам, які отримали поранення, каліцтва й психологічні травми, — від 20 тисяч євро (для легкопоранених); військовослужбовцям, які побували в полоні, — від 20 тисяч євро; вимушеним переселенцям з окупованих територій — від 35 тисяч євро.

ПРЯМА МОВА

**Патріарх КИРИЛ, глава Російської православної церкви, лякає кровопролиттям через автокефалію в Україні:**

Можливо, ці люди (прихильники незалежної церкви. — Ред.) і мають рацію, і в незалежній державі має бути ніби і незалежна церква? Чому б не припустити таке щодо України? Не можна припустити... Оскільки ті, хто прагне утвердити так звану незалежну церкву, сповнені злоби, готові насильно досягати своєї мети і загубити життя інших людей.



**МІСЯЧНИК Передплатний індекс 60779 5 грн**

**МІСЯЧНИК Передплатний індекс 60780 5 грн**

**Читанка для всіх корисні поради**

**ТИЖНЕВИК Передплатний індекс 60307 17,50 грн**

**volyn.com.ua**

facebook.com/volyn.com.ua

youtube.com/c/ГазетаВолиньЦікава

**Завтра зустрінемо разом!**



## ● АРХІВИ НЕ ГОРЯТЬ

Фото espreso.tv.



## У Німеччині виявили службове посвідчення Штазі, видане Путіну

Документ на ім'я тодішнього майора, а нині очільника Кремля датований 31 грудня 1985 року

Василь РОГУЦЬКИЙ

Термін його дії продовжувався щокварталу впродовж чотирьох років. Документ був необхідний для того, щоб Путін міг безперешкодно відвідувати офіси Штазі — таємної поліції та розвідувального органу Німецької Демократичної Республіки.

Прес-секретар президента РФ Дмитро Песков заявив, що посвідчення може бути справжнім, адже Штазі активно співпрацювало із КДБ. «Можу припустити таке: як відомо, за часів Радянського Союзу і КДБ, і Штазі були партнерськими службами, тому, напевно, не можна виключати і такого обміну посвідченнями», — сказав Песков.

Додамо, що Путін з 1985-го по 1990 рік працював у представництві КДБ СРСР у Дрездені і міг мати доступ до компромату на німецьких політиків. А ми дивуємось, чому в Берліні так багато діячів, які служать «адвокатами» кремлівського наполеончика.

## ● ПРЯМА МОВА

**Святослав ВАКАРЧУК, співак, громадський діяч, про визнання судом незаконним звільнення Романа Насірова з посади голови Державної фіскальної служби України (уряд звільнив його з роботи наступного дня після того, як 2 березня 2017 року співробітники НАБУ вручили йому підозру у зловживанні службовим становищем на 2 мільярди гривень, але його звільнили з-під варті через внесення застави розміром 100(!) мільйонів гривень. — Ред.):**

*Синдром Насірова — ознака токсичності Старої Системи. Вона отруєє нас рік за роком і вже зробила найбільшій країною Європи. Ця система ніколи не змінить сама себе, що б не розказували її засновники, готуючись до чергових виборів. Якщо ми не знищимо її — вона знищить нас... Мене, як і вас, дуже хвилює доля нашої держави. І так, перед зовнішнім ворогом потрібно об'єднуватися заради перемоги. Але воїн, якого точить внутрішня інфекція, втрачатиме сили, не залежно від того, яким би не було його завзяття.*



## ● ЛЕГЕНДА З УКРАЇНИ

## Перемогти усіх і.. померти

Закінчення. Початок на с. 1

Сергій ХОМІНСЬКИЙ

А почалося все 1959-го, коли випускник Кам'янець-Подільського педінституту приїхав до Києва, де його призначили тренером із жіночого гандболу в одній зі спортивних шкіл. Агітувати дівчат записуватися в секцію «футболу, в який грають руками», було вкрай непросто. Але якось йому вдалося на спортмайданчику біля однієї зі шкіл умовити відразу двох юнок — 13-літня Зінаїда Столітенко та на рік молодша Галина Маноха не лише погодилися прийти на тренування, а ще й пообіцяли привести із собою кількох подружок.

А за кілька тижнів вони вже брали участь у чемпіонаті Києва. За спогадами дівчат, грали на ґрунтовому стадіоні, розмітку на якому було зроблено зубним порошком. Гандболістки з них — так само як і з їхніх суперниць — були ще нікудишні. Тож на табло вперто тримався рахунок 0:0. Аж раптом тренер суперниць («баскетболіст», якого попросили звозити на змагання дівчат-гандболісток) щось задумав і взяв хвилинну перерву, аби пояснити свій хитромудрий план гравчиням.

— Підхоплюйте м'яч і щодуху мчіть уперед! — раптом закричав Турчин своїм підопічним.

Ті на мить зніяковіли, проте такі закинули його у порожні ворота суперниць. А суддя змагань лише розвів руками і гол зарахував: гандбол — не баскетбол (проводити «наради» в цьому виді спорту тодішні правила справді не дозволяли). «Дівчата Турчина» так і перемогли 1:0 (рахунок для гандболу просто смішний!)

Невдовзі, звісно, прийшла й перша поразка. Юнки сиділи похнюплені в роздягальні й подумували вже зав'язувати з цим дивацьким видом спорту — гандболом. Аж раптом на порозі з'явився Турчин і безапеляційно заявив:

— Відставити песимізм! Я ще вас зроблю чемпіонками СРСР та світу! На ваших шиях ще висітиме олімпійське «золото»!

Це було приблизно те саме, якби шкільний учитель фізики під час виховної роботи з групою двічників «погрожував» зробити їх лауреатами Нобелівської премії...

Як згадували потім гравчині, тоді їм на мить навіть здалося, що в їхнього тренера щось «трохи не того» з головою. Але з якогось переляку... повірили йому! А ще, подекуять, саме тієї миті вони дружно і аж «по самісінькі вуха» закохалися у свого 23-літнього тренера-красеня...

І за шість років він таки відповів взаємністю одній зі своїх вихованок — тій самій (тоді вже 19-літній) Зінаїді Столітенко.



На гандбольному майданчику Ігор Турчин зустрів свою Зінаїду, яка стала «Блохіним» у гандболі, на ньому виросла їхня донька Наталка, і саме там зупинилося серце геніального тренера...

Дізнавшись про це, подруги... оголосили Зінці бойкот. На майданчику не «пасували» їй, у роздягальні не спілкувалися — навіть не віталися при зустрічі! Аж поки сам

**Усе це коштувало тренерові здоров'я: три інфаркти, операція на серці...**

Турчин не збагнув, у чому річ, і не grimнув кулаком по тренерському столу. На весілля прийшли всі як одна, а Столітенко відтоді офіційно стала Зінаїдою Турчиною.

Було це 1965-го, а через чотири роки — 1969-го — київський «Спартак» стає чемпіоном СРСР! 1970-го нестримні киянки повторюють свій успіх — і так 20 разів поспіль!!!

Протягом цих сезонів «Спартак» беззаперечно домінує і на європейській арені, 13 разів здобуваючи Кубок чемпіонів (1970–1973, 1975, 1977, 1979, 1981, 1983, 1985–1988 рр.).

В СРСР традиційно не любили висувати на перші ролі українців, проте, зрештою, просто не могли не призначити Ігоря Турчина головним тренером збірної. Результат не забарився: олімпійське «золото» в Монреалі-1976 та Москві-1980, а також перемоги на Чемпіонатах світу 1982-го та 1986-го.

Між цими суцільними перемогами Зінаїда Турчина, не пропус-

тивши жодного сезону, якимось дивом встигає народити доньку (1971) та сина (1983).

Щоправда, їхній з Ігорем Наталці буквально з пелюшок довелось «виховуватися» на гандбольному майданчику. І от що могло вирости з цієї дівчинки? Звісно — гандболістка! У 18 Наталія Турчина вже грала за «Спартак» — під керівництвом тата і пліч-о-пліч із мамою...

Чого варті були Ігорю Турчину всі ці перемоги? І як йому — чоловікові — вдавалось знаходити потрібні «ключики», десятиліттями тримаючи лад у тому «бабському батальйоні»? А ще — витримувати атаки численних заздрисників, ладних з'їсти геніального тренера за перших невдач?

А вони, ті кляті невдачі, наприкінці 1980-х таки постукали у двері. І відразу знайшлася сила-силенна охочих «дати під зад» людині, ім'я якої (як і ім'я «Спартак») вписане навіть у Книгу рекордів Гіннеса. Так, зі збірної його «пішли» 1988-го — відразу після «ганебної» «бронзи» на Олімпіаді в Сеулі.

Усе це коштувало тренерові здоров'я: три інфаркти, операція на серці...

25 літ тому — 7 листопада 1993 року — Ігоря Євдокимовича Турчина не стало. Серце спортивного генія зупинилося просто під час перерви гандбольного матчу — «Спартак» у Бухаресті саме грав єврокубковий поєдинок із місцевим «Рапідом»...



## ● ЛЮДИНА-УНІКУМ

# Феномен Анатолія Кашпіровського, психіатра з Вінниці

Закінчення. Початок на с. 1

Галина СВІТЛІКОВСЬКА

Не дивно, що психотерапевт швидко став знаменитим. На лікувальні сеанси, які незабаром почав проводити Кашпіровський, гастролюючи містами Росії та України, збиралися повні зали. Побував він і в Луцьку. Пригадую, з якими труднощами діставала квиток, адже ажіотаж був дуже великий. Зізнаюся, керував мною не тільки журналістський інтерес, а й бажання перевірити розрекламовані здібності екстрасенса на собі. Після давньої операції на тілі залишився грубий рубець, а лікарі розводили руками: «Можна спробувати видалити...»

Замість того, щоб знов іти до хірурга, пішла «на Кашпіровського». Пригадую, як він викликав на сцену глядачів, і ті від одного помаху його руки падали, наче підкошені. У залі хтось кричав, плакав, хтось несамовито реготав. Було трохи моторошно. Адже в засобах масової інформації читала, що під час таких сеансів траплялися випадки, коли люди божеволіли, а то й помирилися.

Удома ввечері приглядалася до післяопераційного шраму — миттєвого зцілення не відбулося. За різними клопотами забула і про сеанс, і про Кашпіровського. Нагадала через кілька місяців — а рубець реально зменшився. От і дивуєшся, що у здібності колишнього вінницького психіатра вірили мільйони людей. Передачі з його участю транслювали і в інших країнах, польське телебачення визнало найпопулярнішою програмою року саме «Телевізійну клініку А. Кашпіровського».

Однак не бракувало і противників такого лікування. У газетах писали, що в Челябінську на екстрасенса подали до суду, бо він не мав необхідних дозволів на свою діяльність. А спеціалісти медичної академії буцімто встановили, що Кашпіровський застосовує методи гіпнозу, які негативно впливають на психічне та фізичне здоров'я людини. Згодом у Росії президент Борис Єльцин заборонив масові гіпносеанси. Серйозний наступ на Кашпіровського повело і духовенство, вважаючи, що цілитель пов'язаний із темними силами. І поступово популярність його стала згасати, а згодом з'явилася інформація, що психотерапевт емігрував у США.

## ЩО ПРИВЕЛО КОЛИШНЮ ЗНАМЕНИТІСТЬ НА МАЛУ БАТЬКІВЩИНУ?

«Нещодавно до Вінниці приїжджав Анатолій Кашпіровський. Цей візит був інкогніто... Тільки згодом стала відома причина його приїз-



Мільйони людей повірили у «телевізійне зцілення».

“ Наступного року колись популярному екстрасенсу виповниться 80. Він оселився у Нью-Йорку, на Брайтоні, але на місці не сидить, досі проводить масові сеанси в різних країнах для вихідців із СРСР.

ду — трагічна загибель доньки Олени. За неперевіреною інформацією, вона скоїла самогубство, викинувшись із вікна. Її тіло привіз невтішний батько зі США, щоб поховати поряд з дідусям та бабусею на Центральному кладовищі», — писала торік газета «33-й квартал».

Інтерес вінницьких колег до життя Кашпіровського не випадковий. Саме у цьому місті він навчався в медінституті, згодом 25 літ жив тут і працював. Тетяна Кондратьєва у публікації згадує, що неподалік мешкала і мати Анатолія Михайловича, що у Вінниці він видав заміж свою дочку Олену за хлопця з Літинського району. Згодом молоді виїхали до США. Але після народження доньки їхня сім'я розпалася. Олена залишилася в Америці, працювала лікарем. Нині Анатолій Кашпіровський дуже пишається своєю онукою, триразовою чемпіонкою США з карате-до.

Наступного року колись популярному екстрасенсу виповниться 80. Він оселився у Нью-Йорку, на Брайтоні, але на місці не сидить, досі проводить масові сеанси в різних країнах для вихідців із СРСР. Тепер називає це «творчими зустрічами».

Відомо, що Кашпіровський двічі був одружений. Перша обраниця народила йому вже згадану доньку Олену і сина Сергія, який займається боксом і не носить прізвище батька. У 1992-му вже знаменитий психоте-

рапевт оженився з чешкою Іриною, яка була його фанаткою й особистим помічником. Але і з нею Анатолій Михайлович давно розлучився, не роблячи із цього трагедії.

По-справжньому підкосила чоловіка втрата доньки. Щоб провідати її могилу, нещодавно Кашпіровський знову приїжджав до України. Відвідувачі вінницького ресторану «Франція» зняли на відео, як знаменитий земляк під час вечері звичним жестом руки звалив на підлогу молодшу дівчину, яка зі своїми родичами підійшла до його столика. Прибіг адміністратор, але ніхто не висловлював претензій. З'ясувалося, що Кашпіровського попросили допомогти хворій і він не став це відкладати. Чому зробив це на публіці? Дехто припускає, що в такий спосіб призабутий цілитель вирішив нагадати про себе і прозондувати грунт, як тепер сприйматимуть люди його сеанси. Під час теперішнього візиту до України психотерапевт відвідав сестру на Хмельниччині, розшукував своїх однокласників, друзів дитинства. Побував Кашпіровський і в Тернополі, де мешкає троє його двоюрідних братів, кажуть, що розмовляв із ними російською мовою.

Чи проводитиме психотерапевт «творчі зустрічі» в Україні — невідомо. Від Кашпіровського можна всього очікувати. Колись він хотів провести десяток сеансів із космосу, але не зумів пройти відбір на літальних тренажерах. Про нові плани цілителя пише газета «33-й квартал».

— Тепер він запроваджує нову методику лікування людей через Місяць! 15 вересня, у день народження доньки Лени, Кашпіровський буде на власному сайті у певний час проводити сеанс. Кожен, хто дивитиметься на місяць у небі, де б він не був у цей момент, отримуватиме зцілення, — розповіли журналістові друзі Анатолія Кашпіровського з Вінниці.

## ● САМ СОБІ ДІАГНОСТ

Foto mechnikovplus.com



## І нащо «дірявити» палець чи вену?

**Зізнаймося, вимогу лікаря здати кров для загального аналізу ми часто сприймаємо «в штики», мовляв, зайвий клопіт при банальному ГРЗ. Лінки вранці бігти до лабораторії, відмовившись від сніданку (якщо призначили розгорнутий аналіз). Та й потім, одержавши результати дослідження, вдивляєшся в незрозумілі цифри й не знаєш, що вони означають. Отож, спробуємо розібратися з показниками**

**ГЕМОГЛОБІН** — пігмент крові, міститься в еритроцитах (червоних кров'яних тільцях), основна його функція — це перенесення кисню від легень до тканин. Нормальні значення для чоловіків — 130–160 г/л, у жінок — 120–140 г/л. Знижений гемоглобін буває при анеміях, крововтраті, прихованій внутрішній кровотечі, при ураженні внутрішніх органів, наприклад нирок тощо. Підвищується може при зневодненні організму, при захворюваннях крові та деяких видах серцевої недостатності.

**ЕРИТРОЦИТИ** — клітини крові. Нормальні значення (4.0–5.1) x 10 у 12 ступені/л і (3.7–4.7) x 10 у 12 ступені /л, для чоловіків і жінок відповідно. Підвищення еритроцитів у крові спостерігається при вроджених або набутих вадах серця, хворобах бронхів, легень, нирок і печінки, а також може бути пов'язане з надлишком стероїдних гормонів в організмі або при лікуванні гормональними препаратами. Зниження — при анемії, гострій крововтраті, при хронічних запальних процесах в організмі, а також на пізніх термінах вагітності.

**ЛЕЙКОЦИТИ** — білі клітини крові, вони утворюються в кістковому мозку і лімфатичних вузлах. Норма — (4.0–9.0) x 10 у 9-му ступені /л. Перевищення свідчить про наявність інфекції і запалення. Є п'ять видів лейкоцитів (лімфоцити, нейтрофіли, моноцити, еозинофіли, базофіли), кожен із них виконує певну функцію. За потреби роблять розгорнутий аналіз крові, який показує їхнє співвідношення. Наприклад, якщо рівень лейкоцитів у крові підвищений за рахунок лімфоцитів, то в організмі є запальний процес, якщо більше норми еозинофілів, то можна запідозрити алергічну реакцію.

Підвищена кількість лейкоцитів буває при інфекціях (бактеріальних), запальних процесах, алер-

гічних реакціях, злоякісних новоутвореннях і лейкозах, прийомі гормональних і деяких серцевих препаратів. А ось знижена їх кількість фіксується при вірусній інфекції (наприклад грипі) або прийомі деяких ліків (анальгетиків, протисудомних).

**ТРОМБОЦИТИ** — клітини, які відповідають за згортання крові. Нормальна кількість — (180–320) x 10 у 9 ступені/л. Підвищена буває при хронічних запальних захворю-

“ **Зазвичай ШОЕ збільшується на 2–4-ту добу захворювання, іноді досягає максимуму в період одужання.**

ваннях (туберкульоз, виразковий коліт, цироз печінки), після операцій, лікування гормональними препаратами. Знижена — при дії алкоголю, отруєнні важкими металами, хворобах крові, нирковій недостатності, захворюваннях печінки, селезінки, гормональних порушеннях. А також при дії деяких ліків: антибіотиків, сечогінних, дигоксину, нітроглицерину, гормонів.

**ШОЕ** або **РОЕ** — швидкість осідання еритроцитів (реакція осідання еритроцитів), що є показником перебігу хвороби. Зазвичай ШОЕ збільшується на 2–4-ту добу захворювання, іноді досягає максимуму в період одужання. Норма для чоловіків — 2–10 мм/год, для жінок — 2–15 мм/год. Підвищення фіксується при інфекціях, запаленнях, анемії, хворобах нирок, гормональних порушеннях, шоці після травм і операцій, при вагітності, після пологів, під час місячних. Зниження — при недостатності кровообігу, анафілактичному шоці.



## ● ІСТОРІЯ З КОНВЕРТА

# Ікона вказала на своє місце

Образ Пресвятої Богородиці із сином Ісусом я купив у 1993 році в Ковелі. Тоді у місцевій друкарні готували до випуску мою нову науково-популярну книгу «Рекорди природи»

Петро КРАВЧУК

Уперерві між редагуванням я гуляв містом і в одному з кіосків звернув увагу на велику ікону в красивій ліпній рамці. Вона чимось відрізнялася з-поміж інших, хоч і була нібито простою. Мені захотілося придбати кольоровий образ, видрукуваний на папері, але не вистачало грошей. Тоді жителі молоді незалежної держави Україна переживали непрості часи. Зарплату видавали із запізненням на декілька місяців, а потрібно ж було годувати сім'ю та вчити дітей. Потім, буваючи в Ковелі у справах, щоразу заходив подивитися на ікону, вона ніби притягувала до себе. І щойно з'явилися кошти — я її придбав.

Привіз образ додому в Любешів. Він сподобався і моїй дружині Ользі. Тепер уже достеменно і не пам'ятаю, чому не повісили відразу, — здається, планували зробити невеличкий ремонт у кімнаті. Тому я обережно поставив ікону на ди-

ван. Так і стояла якийсь час, повернута святим ликом до стіни.

Аж однієї ночі насилася мені Богородиця, і уві сні я побачив місце, де має висіти ікона. Прокинувся й зрозумів, що неправильно вчинив зі святинею, бо не помістив її відразу на стіну та ще й затулив святій образ. Перехрестився й покликав дружину. Розповів їй сон

якою закріплено святій образ, але — чи то моя боязнь пошкодити рамку (вона ж ліпна й може відколотися разом із цвяшком), чи то й сама ікона не дозволила мені це зробити. Так і залишилася в тому первинному стані, у якому зробив її майстер і якою попросилася в наш дім.

Я так розумію: якщо ікона дала

**Вогонь міг будь-якої миті перекинутися на їхні оселі й спелити нажите тяжкою працею. Тоді мешканці цих будинків узяли зі своїх домівок ікони і з молитвою та надією на Божу поміч обходили їх. І Господь та святі образи вберегли людей!**

та й кажу: «Ходімо вмиемося, помиемо руки і повісимо ікону на її місце». Подумки попросив у ікони вибачення. Відтоді й висить вона в нашому будинку у вишитому рушнику. Якось хотів замінити в ній на ляне полотно сірувату картонку,

про себе знати, то вона не проста. Хоч, щоб моєї помилки не повторили інші. Тому й розповідаю цю історію. До таких речей ми повинні ставитися з особливою повагою. Адже це наша святиня, наш оберіг, який захищає добрих людей.

Фото Петра КРАВЧУКА.



«Де має висіти образок, я побачив уві сні».

А в тому, що образ може захистити, любешівці вже переконалися. Адже коли горів клуб у центрі містечка у 1980-х роках, то дуже налякалися жителі сусідніх помешкань. Бо вогонь міг будь-якої миті перекинутися на їхні оселі й спелити нажите тяжкою працею. Тоді вони узяли зі своїх домівок

ікони і з молитвою та надією на Божу поміч обходили їх. І Господь та святі образи вберегли людей! Приміщення клубу з бібліотекою згоріло, а житлові будинки, розташовані поруч, з протилежного боку вузької вулиці, залишилися неушкодженими.

сміт Любешів.

РЕКЛАМА

Вручення  
призів уже  
26.12.2018!



**Найбільший приз 2018 року:  
НОВИЙ АВТОМОБІЛЬ  
вартістю 235 000 гривень  
ЧЕКАЄ НА СВОГО  
ВЛАСНИКА!**

Саме Ви можете отримати

**НОВИЙ АВТОМОБІЛЬ**

Просто зараз перевірте, чи належить  
Вам ВИГРАШНИЙ НОМЕР 118:

- Візьміть дві останні цифри року Вашого народження.
- Тепер додайте вік, якого Ви досягли (досягнете) у 2018 році.
- Якщо в результаті Ви отримали 118 — вітаємо! Швидше телефонуйте!



Зателефонуйте й станьте власником: **НОВОГО  
АВТОМОБІЛЯ** або 235 000 гривень на Ваш вибір!

**0-800-50-55-41**

Дзвінки **БЕЗКОШТОВНІ** зі стаціонарних і мобільних телефонів у межах України (понеділок – субота з 8:00 до 20:00, неділя з 9:00 до 19:00)

**КОД АКЦІЇ: 27835**

\* Акція проводиться з 08.12.2017 р. по 26.12.2018 р. на всій території України. Розіграш відбудеться 26.12.2018 р. в м. Києві. Детально про умови акції та місце проведення розіграшу Ви дізнаєтеся з окремого листа. Призовий фонд акції складає 235 000 гривень (у даному макеті представлений у вигляді автомобіля, організатор залишає за собою право вибору між врученням грошового і речового приза). Дана маркетингова акція не є лотереєю, грою (в тому числі азартним або іншим заходом, заснованим на ризику), конкурсом або публічною об'єктивною винагородою без оголошення конкурсу у розумінні Глави 78 Цивільного кодексу України. Відповідаючи на цю акцію, клієнт дає згоду на подальше використання компанією та партнерами його персональної інформації, таку згоду можна відкликати будь-якої миті. Телефон для довідок: (044) 299-55-83 (вартість послуги згідно з тарифами Вашого оператора).

© ООО «ГІПЕР ТОРГ», а/я № 65, г. Київ, 03300, 2018 р. GM3\_CC\_CIKAVGAZ\_141218

## ● ШО? ДЕ? ПО ЧИМ?

**Найдорожчий борщ — в Одеській області, найдешевший — у Тернопільській**

Порахували, скільки треба витратити на головну українську страву

Цим зайнялись в Українській асоціації постачальників торговельних мереж. І ось що в них вийшло. На початок листопада цього року найдорожче обходився борщ одеситам — набір продуктів для нього коштує 105,3 грн. А найдешевшою ця страва є на Тернопіллі — 91,1 грн. Волинь — середнячок, тут на борщ знадобиться 93,8 грн.

Ціна м'яса є ключовим показником вартості борщу у всіх регіонах країни. «Але не дарма люди кажуть: дешеве м'ясо — поганий борщ», — попередив голова Асоціації Олексій Дорошенко.



Foto Ivona.bigmir.net.



## КОЛЕСО ІСТОРІЇ



## Легенда про те, як виникли гроші

— Дивіться, — сказав фараон Кратій жерцям. — Внизу довгі шеренги закованих у ланцюги рабів несуть по одному каменю. Їх охороняє багато солдатів. Чим більше рабів, тим краще для держави, — так ми завжди вважали

Володимир МЕГРЕ,  
myplanet.com.ua

— Але чим більше рабів, тим більша небезпека їхнього невдоволення і навіть бунту, — продовжував далі фараон. — Ми посилюємо охорону. Змушені добре годувати своїх рабів, інакше вони не зможуть виконувати важку фізичну роботу. Але вони — все одно ліниві та схильні до бунтарства...

Дивіться, як повільно раби рухаються, а зледаціла варта навіть не поганяє їх батогами і не б'є, навіть здорових і сильних. Але вони будуть рухатися набагато швидше. Їх не потрібно буде вартувати. Стражники теж перетворяться на рабів. Здійснити це можна так. Нехай сьогодні, перед заходом сонця, глашатаї рознесуть указ фараона, в якому буде сказано: «На світанку нового дня всім рабам дарується повна свобода. За кожен камінь, доставлений у місто, вільна людина отримуватиме одну монету. Монети можна буде обмінити на їжу, одяг, житло, палац у місті та саме місто. Відтепер ви — вільні люди...»

Вранці наступного дня жерці і фараон знову піднялися на майданчик штучно насипаної гори. Картина, що постала перед їхніми очима, вражала уяву. Тисячі людей, колишніх рабів, навипередки тягли ті самі камені, що й раніше. Обливаючись потом, більшість із них несла по два камені. Інші,

у яких було по одному, бігли, збиваючи куряву. Деякі охоронці теж тягнули каміння. Люди, котрі вважали себе вільними (адже з них зняли кайдани), прагнули отримати якнайбільше жаданих монет, щоб побудувати своє щасливе життя.

Кратій ще кілька місяців провів на своєму майданчику, із задоволен-

“**Люди, котрі вважали себе вільними (адже з них зняли кайдани), прагнули отримати якнайбільше жаданих монет, щоб побудувати своє щасливе життя.**”

ням спостерігаючи за подіями внизу.

А зміни були колосальними. Частина рабів об'єдналася в невеликі групи, спорудила візки і, доверху навантаживши каменями, обливаючись потом, штовхали їх.

— Вони ще багато пристосували навігадували, — втішався собою фараон Кратій, — от уже й послуги внутрішні з'явилися: рознощики води і їжі... Незабаром оберуть собі начальників, суддів. Нехай вибирають: вони ж бо вважали себе вільними, а суть не змінилася — як і раніше, тягають каміння...

тажівки. Згідно із судовими документами він також нібито отримував по долару і від інших перевізників з травня 2016-го. Корупціонера судитимуть. «Навіть якщо сума становить один долар, винні будуть покарані. Яким би не був розмір хабара, це неприпустимо», — заявили у сингапурському бюро із розслідування корупційної діяльності.

## ПАРАЛЕЛЬНИЙ СВІТ

## Скандал у Сінгапурі: знайшли хабарника, який поклав у кишеню...

### один долар

**Працівника контейнерного депо у цій острівній країні звинуватили у спробі отримати мізерну, але незаконну вигоду**

Саме таку суму 47-річний громадянин Китаю Чень Цзілян вимагав ще у жовтні минулого року в одного з водіїв в обмін на обіцянку вчасно забрати контейнер із його ван-

## ЖИТТЯ, ЯК СЕРІАЛ

## Вдовине щастя

Закінчення. Початок на с. 16

Ольга ЧОРНА

У вихідні Настя з сином любили мандрувати. Подорожі навіть до будь-якого райцентру видавалися малому неймовірно цікавими. Настя вміла гарно про все розповідати. Вони почувалися романтиками в пошарпаних автобусах, які здавали нормативи зі стрибків через ями та вибоїни на дорогах, чи у матрисах, де дачники хвалилися своїми клаптиками-городами й нарікали на погоду, політиків і жуків.

Інколи Настя зі Славком їхали до сусіднього обласного центру. Їй здавалося, що саме це старе місто водить її у снах своїми вузькими вуличками. Воно володіє дивною магією, яка заспокоює і дарує відчуття свята. Тут навіть усміхаються поважні коти, які сидять на сонячних підвіконнях. А коли годинник на ратуші вибиває новий час, Настя завжди згадує казкову Попелюшку, якій потрібно було вчасно повернутися додому.

...Потяг повільно рушив.

— Тату, хочу води-и-и.

— Мар'янку, потерпи хвилинку, зараз куплю.

— Хочу вже-е-е...

Настя кинулась виручати розгубленого чоловіка і його малечу.

— Дякую, зараз провідниця носитьиме... я вам віддам.

— Не хвилюйтеся, у нас є ще одна пляшка. Далеко їдете?

Виявилось, живуть в одному місті.

— Доньку забрав від батьків дружини. Тепер за нею доглядатиме інша бабуся. І татко. Так, зайчатко? Ми вже другий рік катаємось. Бавимо Мар'янку почергово.

«Зайчатко» позіхнуло. Настя спостерігала, як дбайливо, по-чоловічому ніжно, сусід по купе, якого звали Тарасом, вкладав доньку спати. Її Володя також любив сина. Підстрибував, наче хлопчисько, коли вона через вікно пологового будинку показувала маленький згорток. Потім навчився Славка купати...

Коли «зайчатко» смачно засопіло, Тарас мовив:

— Розіспиться за дві години, потім тяжко буде розбудити.

— А я не сплю, коли кудись їду, — втрутився у роз-



Нарешті у дзеркалі Настя побачила жінку зі щасливими очима.

мову Славко. — Я люблю у вікно дивитися.

— Ви відважний татусь, — усміхнулася Настя. — Самі в дорозі з такою малечою...

— Розумієте, я... вдівець. Мушу. Ще й автівка невчасно зіпсувалася.

— Розумію. Я — вдова, — зітхнула Настя.

...Вони випадково зустрілися на дитячих атракціонах. Тарас перший упізнав Настю. Підійшов. Привітався. Запитав, як справи в неї,

“**Я повинна вам дещо сказати. У нашій родині всі жінки – вдови. Бабуся, мама, я... І люди пліткують про наше «вдовине щастя».**”

у сина. Холодало й збиралося на дощ.

— Ви не проти, аби продовжити нашу зустріч у кафе? Хвилююся, щоб Мар'янка не застудилася.

...Тарас почав у вихідні телефонувати Насті й запрошувати її із сином до парку, на морозиво, покататися на міні-машинках... І жартувати, що їхні діти «зійшлися характерами». А якось, трохи ніяковіючи, зізнався:

— Насте, я закохався у вас.

Вона ж замість того, аби зрадіти, зіщулилася від цих слів. Пригадала Юркове залицяння і вердикт «добрих» тітоньок зі свого будинку.

— Я повинна вам дещо

сказати. У нашій родині всі жінки — вдови. Бабуся, мама, я... І люди пліткують про наше «вдовине щастя»...

— А ви їх не слухайте.

...«Що ж мені робити, світку?» — запитувала подумки, дивлячись у непроглядну темінь непогідного нічного неба.

«Бути щасливою», — відповідав світ, незграбно кутаючись від недоречного весняного холоду й дощу у старий вицвілий плащ, на якому теліпався останній гудзик.

Сильною вітер розірвав хмари, і далеко-далеко замиготіла єдина зірка.

«Немов добрий знак», — прошепотіла Настя.

Світ полегшено зітхнув.

...Уночі їй снилося щось дуже гарне. Але, прокинувшись, глянула у вікно, і сон утік. Спохопилася. Немає часу ніжитися в ліжку цієї неділі. У гості завітатиме Тарас із Мар'янкою. Точніше, прийдуть свататися...

Тарас довго шукав місце, де б припаркувати автівку. Поправив стрічки на мініатюрних доньчиних хвостиках. Дістав букет троянд, трохи вищих за Мар'янку. І омріяний подарунок для Славка — конструктор.

**У двері квартири подзвонили. Відчинила. Тарас, усміхаючись, діставав із кишені коробочку з обручкою, 0 для Насті. Мар'янка обсмикувала суkenочку і сором'язливо ховала очі. Славко виглядав надто серйозним, немов приміряв роль старшого братика. Настя мимохіть глянула у дзеркало: нарешті там побачила жінку із щасливими очима.**



# Велика сторінка для Пані

– Рішила-м схуднути, записалася на фітнес, у басейн і на хор.  
– А на хор нащо?!

– Хоч куди, лиш би не було часу їсти...



## ● ВАРТО ЗНАТИ

### Lady in red чи біла і пухнаста?

На жаль, емоційний стан не завжди відповідає нашим бажанням і потребам. Особливо це проявляється у холодну похмуру пору. Та, як з'ясувалося, є способи легко поліпшити його. Створити потрібний настрій допоможе наука про грамотне використання кольору в нашому житті

Учені доводять, що колір має вплив на наше самопочуття, з його допомогою людина може керувати своїми емоціями. Значить, одяг того чи іншого забарвлення також здатний змінити нас і зробити трішки щасливішими? Пошукаємо відповіді у таємницях кольоротерапії.

**Червоний.** Вбрання або аксесуари цієї гами привернуть увагу оточуючих, додадуть впевненості у собі. Це колір сили, він здатний наділити людину лідерськими якостями. Згадайте про нього, якщо потрібно підбадьоритися, знайти енергію на важливу справу, для так званого ривка. Цікавий факт: червоний посуд зменшує апетит, тож його можна використовувати під час дієти.

Одяг того чи іншого забарвлення також здатний змінити нас і зробити трішки щасливішими.

**Жовтий.** Найвеселіший, найбільш оптимістичний з усіх кольорів спектру. Носіть вбрання сонячного забарвлення — і зумієте розговорити будь-якого мовчуна. Це колір творчості та успішної самореалізації.

**Синій.** Дивлячись на синє море чи небо, розслабляється і відпочиваєш. Вбрання такого кольору додасть впевненості і спокою, сприятиме прийняттю зваженого, розумного рішення, активізує аналітичні здібності, створить імідж відповідальної, дисциплінованої людини.

**Зелений.** Колір релаксу і здоров'я. Відтінки зеленого допоможуть зосередитися. В такому одязі люди мають більш здоровий вигляд, здаються молодшими. Сприяє розкриттю талантів і появи ідей для поліпшення матеріального становища.

**Фіолетовий.** Знак мудрості, зрілості та досвіду. Відмінний варіант для співбесіди з роботодавцем, щоб створити образ компетентного і грамотного фахівця. Фіолетовий наділений магичними властивостями, допомагає розвитку нестандартного мислення. Рекомендований людям мистецтва.

**Чорний.** Вірний супутник універсального, суворого, академічного стилю. Візуально створює відчуття стрункості. Скорбота чи елегантність — як вам завгодно. Доповніть одяг із чорної тканини контрастним аксесуаром. Достатньо однієї деталі — шарф, пояс, намісто. Відчуйте вишуканість і витонченість образу.

**Помаранчевий.** Символ енергійності і творчості. Потрібні креативні ідеї — стимулюйте мозок помаранчевими барвами. Використовуйте його із задоволенням і радістю життя.

**Білий.** Колір жіночності, добра і чистоти. У такому одязі хочеться відчувати внутрішню свободу, поміркувати про життя або насолодитися комфортом.

Одягайтеся думаючи, доповнюйте гардероб новими барвами і насолоджуйтеся життям!



фото ukmeda.in.ua

## ● ДОМАШНЯ АКАДЕМІЯ

### «Персона нон грата» для мікрохвильової печі

Ця помічниця робить наш побут простішим. А щоб користь від економії часу не переросла у шкоду для здоров'я, переконайтеся, що ви не розігріваєте в ній...

**...Яйця.** Інтернет рясніє лайфхаками, як зварити яйце круто в мікрохвильовій печі. Не намагайтеся це зробити — яйце обов'язково вибухне. Ще й із барвистими спецефектами, які доведеться довшо зчищати.

**...М'ясо.** Мова йде не про підігрів вчорашнього обіду, а про розморожування сирого продукту або напівфабрикатів. Хоча більшість мікрохвильовок мають спеціальний режим, насправді він не особливо ефективний. Процес відбувається нерівномірно: м'ясо в деяких місцях уже почне потихеньку варитися, а в інших все ще буде замерзлим. Такий контраст загрожуватиме стрімким розмноженням шкідливих бактерій.

**...Грудне молоко.** При такому нагріванні знищуються деякі види білків, які відповідальні за зміцнення імунної системи.

**...Контейнери з азійською їжею.** Більшість із них містять металеві елементи, які в мікрохвильовці стають пожежонебезпечними. Обов'язково дістаньте їжу з цієї красивої коробочки і розігрійте її окремо.

**...Пластикові лоточки без маркування.** Пластиковий посуд зазвичай містить бісфе-

нол А (BPA) — синтетичний естроген, здатний провокувати порушення в роботі ендокринної системи і навіть онкологію. При нагріванні речовина контактує з їжею, з нею ж потрапляє у ваш організм. Слушна порада: придбайте спеціальний скляний посуд для мікрохвильової печі і живіть довго та щасливо.

Процес розморожування відбувається нерівномірно: м'ясо в деяких місцях уже почне потихеньку варитися, а в інших все ще буде замерзлим.

**...Пінопластові контейнери.** Все просто: це теж пластик. Пам'ятайте про скляний посуд!

**...Тарілки з візерунками і орнаментом.** Навіть натяк на золотисту чи сріблясту фарбу може стати причиною пожежі.

**...Термоси.** Більшість їх зроблена або з нержавіючої сталі, або пластику. Обидва — найлютіші вороги мікрохвильової печі.

**...Склянку води.** Тут підстерігає інша загроза: ризикуєте обпектися. Гріти воду таким чином можна, але недовго — приблизно 20 секунд. У разі потреби повторіть процедуру.

**...Старий посуд.** Ви не знаєте, за якими стандартами була виготовлена емаль та фарба.

**...Нічого.** Якщо вам з якихось причин потрібно просушити мікрохвильовку, не вмийкайте її порожньою, щоб не влаштувати пожежу.

**...Пластиковий і керамічний посуд з позначкою «BPA-free».** Довіряй, але перевіряй. А якщо немає змоги це зробити, то краще не ризикувати. Хоч багато виробників пластику дбають про маркування безпеки своєї продукції — гарантії нема і не може бути. Тож розігрійте свій обід у старомодному склі. Так безпечніше.

За матеріалами: [polsov.com](http://polsov.com)



фото google.com.ua

## ● КЛУМБА НА ПІДВІКОННІ

### Тіньюлюбні рослини для вашої оселі

Що робити, якщо не уявляєте собі затишного помешкання без вазонів, але недостатнє освітлення у квартирі не дає можливості створити комфортні умови для зелених улюбленців?

Особливо потерпають ті, чії вікна виходять на північ, і мешканці нижніх поверхів. Проблему можна розв'язати різними способами. Наприклад, обладнати підвіконня спеціальними лампами, що створюють світло, максимально наближене до сонячного. Але «обманути» вдається не всі рослини. Багато з них, особливо вередливі уродженці півдня, все одно будуть страждати від нестачі світла. Але можна прикрасити приміщення рослинами, які добре ростуть і розвиваються в тіні. При цьому потрібно врахо-

увати, що вони поділяються на тіньюлюбні й тіньювиривалі. Для перших найкомфортніше перебувати в тіні. Другі спокійно переносять нестачу освітлення, але в сонячній кімнаті все ж таки будуть рости і розвиватися краще.

До рослин, які не потерпають від поганого освітлення, належать усі види плющів. Допоможуть у створенні «зелених ширм» у кімнаті й численні представники родини ароїдних, зокрема синдапсус, сингонія, філодендрон.

Любителям ампельних видів можна порадижити різноманітні папороті, хлорофітум, аспарагус, а тим, хто вважає за краще декорувати кімнату високими рослинами з великим листям, варто звернути увагу на монстеру, драцену, дифенбахію та шефлеру.



фото posadka-i-uhod.ru

## ● МАЙСТЕР-КЛАС



фото livemaster.ru

Щоб шишки зберегли форму, їх треба добре висушити в духовці. Щоправда, в теплі вони «розпускаються» — аби мати і нерозкриті, спочатку намочіть частину шишок у рідкому клеєві.



фото homednc.com

Оздоблений цитрусовими і паличками ванілі, вінюк не тільки прикрасить оселю, а й даруватиме чудовий аромат.



фото kalibry.ru

# У передчутті свята

Незмінним атрибутом Нового року та Різдва, що додає казкової атмосфери і особливого колориту, стає запозичений із європейських країн та Америки вінючок

Його появу пов'язують з ім'ям лютеранського богослова Йогана Віхерна, який жив у середині XIX століття. Він був вихователем у притулку, де мешкали діти-сироти. Малеча з величезним нетерпінням чекала свята і щоранку запитувала у свого наставника, коли ж воно прийде. Аби дівчора розуміла, скільки часу залишилося до Різдва, Віхерн змайстрував прообраз сучасних вінків — колесо, прикрашене ялиновими гілками, із встановленими на ньому свічками, кожна з яких символізувала 1 день. Згоряла свічка — й очікувати свята залишалося на день менше. Пізніше до оздоблення почали додавати червоні стрічки, яблука, ласощі, іграшки тощо.

Вважається, що кожна деталь має особливий сакральний сенс. Коло, у формі якого заплетений вінючок, означає вічне існування Бога та вічну надію. Домінуючий зелений колір виробу є символом життя та розвитку. Червоні стрічки, якими традиційно прикрашають вінюк, нагадують про кров розп'ятого Христа, а шишки,

фрукти та горіхи — про народження та відродження.

Святкову оздобу можна придбати у супермаркеті чи на ринку, проте такий вінюк — усього лиш пластмасовий муляж, що не має приємного аромату, який створює в оселі різдвяну атмосферу. Саме тому багато хто надає перевагу виготовленню новорічного атрибута власноруч з екологічних матеріалів. Зазвичай використовують гілочки, шишки, горіхи, кавові зерна, палички кориці, сухофрукти і навіть кісточки. Декор також знайдеться в кожній оселі: стрічки, бантики, фольга, ялинкові іграшки.

Зробити цю прикрасу зовсім не складно. Ваша фантазія може підказати вам безліч ідей і абсолютно несподівані матеріали. Проте в будь-якому разі спочатку потрібно виготовити основу, на яку згодом кріпитимемо елементи декору. Пропонуємо кілька її варіантів.

**Основа з дроту і газет.** Нам знадобляться дрот в'язальний, газети, нитки, паперові серветки. З дроту згинаємо коло

(діаметр на ваш розсуд). Кінці закріплюємо плоскогубцями. Газети мнемо, щоб вони стали м'якими і податливими, й обгортаємо ними дрот по спіралі. Щоб папір тримався, обмотуємо його нитками. Далі так само обгортаємо білими паперовими рушниками або серветками, закріплюючи їх білими нитками. На таку основу можна кріпити будь-який декор.

**Основа з дроту і синтепону.** Для її виготовлення потрібні дрот в'язальний, синтепон, клей. Як і в першому варіанті, вигинаємо з дроту коло довільного діаметру. Нарізаємо синтепон на смужки завширшки 10 см. Починаємо кріпити з місця стику дроту, наносячи клей і приклеюючи краї синтепону, обгортаємо його навколо основи по спіралі.

**Основа з гілок.** На цей обруч згодяться березове, вербове, виноградне пруття і тонкий в'язальний дрот. Із кількох гілочок робимо основне кільце, скріплюємо його дротом. Далі беремо по одній гілочці і намотуємо на основу, кінці примотуємо до обода дротом.

Також каркас для вінка можна робити з картону, пінопласту, пластикових трубок тощо. Діаметр визначаємо залежно від того, куди плануємо повісити або поставити прикрасу.

Далі до основи кріпимо зелень. Це можуть бути гілки хвойних порід (нерідко поєднують декілька видів: блакитну і зелену ялину, тую), барвінок, а також штучна хвоя чи мішура (гірлянда з фольги, по-народному — «дощик»). Їх перев'язуємо червоною стрічкою або ниткою, підійде також мішкочина, шпагат, бант, а далі — елементи декору на власний розсуд: ялинкові прикраси, шишки, горіхи, жолуді, ванільні палички, цукерки, квіти з фетру чи намотаного паперу, сніжинки, намистини — все, що підкаже ваша уява.

Цікавих вам ідей і веселих свят!



фото homednc.com



1



2



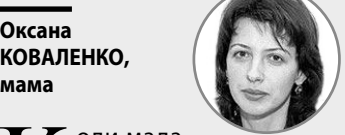
3



СИМ «Я»

# Маленький простір

У моєї доні – вільний час: поробила уроки, займається своїм – «вишуковує» (уже 20 хвилин!) щось у телефоні. А мене так і крутить вказати, що ліпше би книжку взяла до рук чи прогулялася. Думаю, що «от я в її роки...» Та пригадую, що ми домовлялися «про півгодинки» і своє крутіття пригашаю. Навмисно відновлюю спогад, як я «у її роки» приклеїлася до «Дітей капітана Гранта», а мама сварила мене, що не йду помагати полоти картоплю. Йї теж хотілося зразкової доньки. Маю ще один аргумент – собі ж: свого часу моя вчителька російської мови і літератури Валентина Іванівна розповіла нам, учням, як мало їй інформації дає «той ящик» (телевізор), але підсумувала несподівано: мушу дивитися і небажане, бо ж в учительській обговорюють, і я не можу собі дозволити зовсім не орієнтуватися. (Тепер би сказала мушу «бути в тренді».)



Оксана КОВАЛЕНКО, мама

Коли мала дитина навчиться гратися сама – милуємося і тішимося, що от вміє себе забавити і мамі дає час. Коли дитя – у підлітковому віці – привчаємося до його бажання зачинитися у своїй кімнаті – все-таки засилля інформації про особливий вік справляє враження на батьків. Та чомусь переслідуюмо увагою, коли починає «вбиратися в пір'я». Я проти сидіння дочки у телефоні, але нині це світ інформації. І хай для мене, мамі у 40+, питання, якими цікавиться 9-літня дочка, поверхові і смішні, я себе стриножую: всьому ж бо свій час.

**Важко поважати простір дитини, бо він якийсь незграбний і видається не таким уже важливим те її заняття чи гра. Але для дитини він архіважливий: це територія її розвитку, становлення її особистості від маленького.** Особистий простір часто пов'язаний зі своїм місцем. Не в кожній сім'ї є можливість дати дитині окрему кімнату. (Це у книжках іноземних авторів є купа порад про відселення немовляти! Мовляв, хай вчиться давати собі раду.) Тож, коли дитя весь час «на очах», мимоволі стежиш, що воно там робить, – і починаються... поради, вказівки, спонуки... А не треба. Лишіть його у спокої в «його» куточку. Якщо малому цікаве те заняття, якщо не питає про щось – то нехай... І навіть, коли вже нецікаво, коли не знає, до чого вчепитися, – все одно не поспішайте з порадами. Бо вчитися долати «нудно» не менш цінно, ніж гра! Вміння давати собі раду у своєму просторі тепер і в майбутньому необхідне! Це

здатність переорієнтувати себе, що зароджується від «коли нудно», а потім поширюється і на «коли сумно, тривожно, боляче»... Корисна штука і в дитячому віці, і в дорослішому! Людині без самоспостереження і роздумування не обійтися, і робота рідних – берегти отой простір і підтримувати його.

**Вчитися долати «нудно» не менш цінно, ніж гра! Вміння давати собі раду у своєму просторі тепер і в майбутньому необхідне!**

Буває дорослі так недооцінюють дітей! Дивиться сусідський хлопчик мультик, а мама спершу милується зосередженістю дитини, а тоді береться розжовувати їй зміст. Не треба збивати смаку, можна після мультика порозпитувати, про що він був і що зачепило. Ставити питання – спонукати поміркувати – оце дуже гарна зарядка для мозку. Слухати маленького мудрагеля – і підтримувально усміхатися (жодних зверхніх зауважень «о, те мале щось і петрає»). Як каже моя любима Світлана Ройз про спадковість і виховне середовище, «бережлива присутність у житті дітей багато що може трансформувати». Ніде правди діти, бережливо виходить не завжди. Та, як кажуть, прагнення – це перший крок до досконалості.

**Пишіть про своє виховне середовище на електронку: [okovalenko74@gmail.com](mailto:okovalenko74@gmail.com) або ж [tsikava.gazeta@gmail.com](mailto:tsikava.gazeta@gmail.com).**

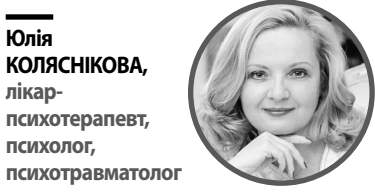
ПСИХОЛОГІЯ ВЗАЄМИН



«Я вибираю дивитися і відображатися в очах людей, які мене люблять і поважають. А що трапляється з тими, хто дивиться в безодню або в очі Вію, переконливо описав Гоголь».

# У кого слабкі нерви — краще не читати

Закінчення. Початок на с. 16



Юлія КОЛЯШНИКОВА, лікар-психотерапевт, психолог, психотравматолог

**А тепер запитання — навіщо приймати все і терпіти те, від чого вам погано? І чому ви вважаєте, що страждати — це нормально?**

Наприклад, у мене природна несприйнятливість до міцного спиртного. Якщо я вип'ю сто грамів горілки або коньяку, мене буде нудити, а потім я виблюю. Навіщо мені вживати міцне спиртне та відчувати дискомфорт? У нас є два почуття, які вберігають від фізичної та психологічної небезпеки й іноді рятують життя. Це відраза та гнів. Якщо я буду ігнорувати відразу до спиртного і забороняти собі гнів щодо тих, хто мене примушує пити, — я отруюю.

Із психікою так само — якщо ви відчуваєте огиду до людини, це вас може врятувати, тому що вона вам не підходить. Спілкування з деякими особами може бути отруйним. Якщо продовжуватимете підтримувати стосунки — отримаете інтоксикацію. Можливо, треба перестати контактувати або обмежити спілкування, тому що ви отруюєтесь.

Не треба приймати всього. Не можна вживати отруту. Її треба виплюнути. Так, буквально — два пальці в рот і, обійнявшись з унітазом, виблювати. У роботі з клієнтами це найважчий момент — допомогти людині визнати правду. А вона може бути такою, що ті, кого ви називаєте «близькими», вже давно вам не близькі та поводяться, як чужі, як вороги. Як визначити? За вчинками і наслідками. Навчитися говорити «ні», не приймати, не погоджуватися з тим, що вам не підходить. Зламати

те, що не працює, щоб створити щось абсолютно нове. Або не створити. Або послати все до дідька.

Тепер про дзеркало. Дзеркала бувають різними. Бувають кривими, розбитими, з тріщинами та потемніннями. Якість людини (дзеркала) можуть бути пов'язані з її вихованням, досвідом минулого, середовищем. Ви тут взагалі ні при чому. Ви не відповідальні за її викривлення, а відповідальні лише за свій вибір — куди дивитися. Особисто я вибираю дивитися і відображатися в очах людей, які мене люблять і поважають.

**У нас є право створити для себе безпечне життя, доброзичливе оточення і чітку дистанцію щодо токсичних людей.**

А що трапляється з тими, хто дивиться в безодню або в очі Вію, переконливо описав Гоголь.

Те, що батько-гвалтівник або брат-садист можуть бути вчителями, — це дурниця. Це не вчитель. Це садист і гвалтівник. Крапка. Аморальна, агресивна, зла, боягузлива, психічно хвора людина. Чому ви не повинні відчувати до нього гніву, відрази чи страху?

У нас є право створити для себе безпечне життя, доброзичливе оточення і чітку дистанцію щодо токсичних людей. Навіть якщо вони називають себе «близькими». Жодні родинні зв'язки не означають, що потрібно терпіти знущання, приниження й образи. Більш того, це наш обов'язок — захищати і оберігати себе, свій простір, свою сім'ю від чужорідного вторгнення.

Кожна людина — держава, в якій є кордони. Закони своєї держави людина визначає сама. За їх порушення

можна депортувати. І відповідальність полягає в тому, щоб розуміти себе і чесно визначити: чого я хочу. Визначити свої потреби і позначити їх для інших. Чітко заявити, що вам підходить, а що не підходить, що подобається, а на що не погодитесь категорично. Тому що це ваше життя.

У протилежному випадку вами будуть користуватися і топтатися по вас ногами, як по вулиці. Тому що вас — немає.

А тепер про те, чому дають «благочестиві поради». Я маю зухвалість сильно сумніватися в тому, що у більшості популістів-езотериків є хоча б базова психологічна освіта та взагалі розуміння того, що відбувається з людиною в кризових ситуаціях і як влаштована психіка. Найчастіше вони бояться важких почуттів (своїх у тому числі), не знають, що з ними робити, і не розбираються в процесах. Все інше — маркетинг.

Я не стверджую, що сама знаю все. Бувають запити, за які я не візьмуся, тому що визнаю свою некомпетентність. І відправляю клієнта до фахівців вищого рівня — як правило, до академічних психологів. При тому, що езотеричними практиками займаюся більше двадцять років, закінчила вісім курсів американського інституту тетахлінг, отримала додаткову освіту психотравматолога і продовжую навчатися.

**P.S. Як вирішувалися згадані клієнтські запити? Жінка відмахнулася від страшного таролога і з полегшенням визнала за собою право залишити стосунки. Як у тому анекдоті: «А що, хіба так можна?» Друга жінка відійшла в тривалу терапію. Третя звела спілкування з братом до мінімуму, відпустивши надію, що брат буде відповідати її очікуванням. Вона займається налагодженням свого життя, в якому їй комфортно, спокійно і безпечно.**



## ЗНАЙ НАШИХ!



Модель-початківець із задоволенням приміряє різні образи, і всі вони їй до лиця.

Фото radiosvoboda.org.



Лариса Михальцова здійснила мрію всіх красунь світу — потрапила на обкладинку найпрестижніших глянцевого видань.

Фото pivdenukraine.com.ua.

# Стала моделлю у... 63 роки!

«Зовнішні зморшки — це проекція звивин у мозку», — переконана Лариса Михальцова з Миколаївщини, яка у такому поважному віці — а їй уже 66! — є більш затребуваною, аніж її утричі молодші конкурентки

Інна ПІЛЮК

— Приїхав чоловік Володимир із роботи і каже, що є привід налити у фужери вина. Думаю, мало що може бути, в нього теж робота цікава. А він повідомляє, що я увійшла до сотні найвпливовіших і надихаючих жінок світу за версією BBC, — пані Лариса і радіє, і дивується своїй раптовій популярності. Ще б пак: вона єдина українка, яка потрапила у престижний британський топ-100!

Учителька музичної школи із села Калинівка Миколаївської області, яка не цурається роботи на городі, про своє модельне амплу розповідає з притаманною їй експресивністю та щирістю. Зізнається, що нове заняття приваблює, але от деякі його правила їй і досі важко прийняти.

— Модель — це треба без слів терпіти і чекати на результат. А в мене 40-річний педагогічний стаж, я звикла повчати і зовсім не мовчати, — сміється жінка. — Це мене завжди так сковує, бо я натура артистична і люблю поговорити. Навіть у класі не сиджу на місці: постійно ходжу, дирижую, поправляю учням інструмент, спину, руки, підборіддя, співаю, танцюю. Одним словом, божевільна! Перші її професійні фото, з яких

і почалася популярність, були передбачувано «музичними»: Лариса позувала з баяном. Сама запропонувала такий формат, бо хотіла, як тепер пригадує, вбити двох зайців: прорекламувати і себе, і улюблений інструмент, який останнім

**Лариса Михальцова — єдина українка, яка потрапила у престижний британський топ-100!**

часом став не дуже популярним. Це був 2015 рік. Відтоді баян став її «фішкою».

У свої 66 літ жінка при зрості 175 см важить 55 кг та зберегла майже класичні модельні параметри 90–65–90. Таким формам завдячує найперше генетиці. Секретів харчування не має: споживає звичні домашні страви, продукти в основному — із власної грядки. Обробляє із родиною 30 соток городу. Бідкається, що картопля й помідори цього року вродили погано, а от червоним вином сім'я запаслася вдосталь.

— Журналісти BBC у нас дві



«Носити важкий баян у школі мені допомагали однокласники, які залилися до мене. За найбільш наполегливого — Володю Михальцова — я й вийшла заміж. Разом уже 45 років, двох доньок виховали, маємо четверо внуків. Щоправда, зараз мій Володимир Петрович жартує, що краще б я грала на флейті...»

доби гостювали. Знімали все, що я роблю, навіть курей усіх перерахували (сміється). А їх у нас два десятки! Подивились, як я працюю з учнями в музичній школі. Одним словом, їхній ролик про мене підірвав інтернет! Думаю, в Лондоні,

коли мене включили у рейтинг, звернули увагу не так на мою красу — це не головне, як на моє активне ставлення до життя, яким я надихаю інших...

Те, що з віком врода стає

іншою, Лариса Григорівна сприймає спокійно, хоча зізнається, що і в неї був період, коли кожна нова зморшка навіювала жах. Пригадує, якось навіть подумувала про пластичну операцію. Врятувала відсутність коштів і велике навантаження. Зрештою, резує Лариса Михальцова, зовнішні зморшки — це проекція звивин у мозку. І хто з цим сперечатиметься?

Те, що вона, жінка елегантного віку (так він називається у професійних колах), має можливість бути моделлю, розцінює як нагороду за те, як до цих пір жила і працювала. Каже, не зустріла поки у модельному світі ані заздрощів, ані підступів. І щиро радіє, що ця сфера виходить за усталені рамки:

— Серед моделей мого віку є не лише високі та худі. Я бачу на подіумах і невеличких, і не зовсім струнких жінок. Дівчата зовсім різні — і біленькі, і маленькі, і середні. А коли їх віддають у руки майстрам, стилістам, візажистам, перукарям, то завжди виходить дуже гарна картинка. Тому треба діяти, вірити в себе, подивитися на себе з боку, не жаліти на себе часу і грошей.

Дивно, але зараз ця надзвичайна жінка мріє не про вершини таблоїдів, а про звання «Вчитель року». Її учні за рік виборюють десятки престижних нагород. Та й сама вона досі бере участь у міських тематичних концертах, презентаціях і запросто у святкові дні грає на баяні на вулицях міста.

## До речі: Список

100 впливових жінок світу і тих, хто надихає своєю працею, Британська телерадіомовна корпорація (BBC) оприлюднює щороку. В переліку є лідерки, першовідкривачки й героїні із повсякденного життя з 60 країн світу у віці від 15 до 94 років. До цієї когорти цьогоріч потрапили всесвітньо відома письменниця Ісабель Альєнде, колишній прем'єр-міністр Австралії Джулія Гіллард, дочка Білла Клінтона Челсі і українка Лариса Михальцова... Місця в рейтингу не визначають — усі подані в алфавітному порядку.



Фото bestabu.net.





17 – 23 грудня

1+1, ІНТЕР, ТРК «УКРАЇНА», СТБ, ICTV, НОВИЙ КАНАЛ, МЕГА, K-1, 2+2, ZIK

Table with TV channel schedules for Monday, December 17. Columns include channel names (1+1, СТБ, ІНТЕР, УКРАЇНА, НОВИЙ КАНАЛ, МЕГА, K-1, 2+2, ZIK) and program titles with times.



«Ти можеш за одне життя не впоратися...»

Цього разу я йду на Землю, щоб навчитися прощати.

справедливо і зарозуміло, щоб ти могла вчитися відчувати почуття прощення... Це кілька душ погодилися зустрітися з нею в різний час для закріплення уроку...

чоловіком, у нашому сімейному житті багато проблем виникатимуть з моєї вини, а ти будеш вчитися мене прощати.

Друга душа зітхнула:

– А я можу стати одним із твоїх батьків, забезпечити тобі важке дитинство, потім втручатися в твоє життя і перешкоджати у справах, а ти вчитимешся мене прощати.

Третя душа промовила:

– А я стану одним із твоїх начальників і часто буду ставитися до тебе не-

Отже, кожна душа вибрала свій урок, вони розподілили ролі, продумали взаємопов'язаний план життя, де будуть одне одного навчати і наставляти, і спустилися для втілення на Землю.

Але така вже особливість навчання душ, що при народженні їхня пам'ять очищується. І лише деякі здогадуються про те, що багато подій не випадкові, а кожна людина з'являється в нашому житті саме тоді, коли ми найбільше потребуємо уроку, який вона з собою несе...

Джерело: tutkatamka.com.ua.

ХАТА-ЧИТАЛЬНЯ

Урок для душі

Часто буває так, що в нашому житті трапляються події, які від нас не залежать. Ми ніби робимо все для вирішення проблеми, але в підсумку нічого не виходить. Є таке поняття, як кармічні уроки — це уроки, які кожна душа повинна пройти для того, щоб стати чистою і світлішою. І якщо ви дивуєтесь, звідки у вас стільки негараздів, прочитайте цю притчу

Сидячи за круглим столом, душі обирали свій наступний урок.

Тут першою встала смілива і сильна: – Цього разу я йду на Землю, щоб навчитися прощати. Хто допоможе мені в цьому?

Душі зі співчуттям і навіть трохи злякано заговорили:

— Це один із найскладніших уроків...

— Ти можеш за одне життя не впоратися...

— Ти так будеш страждати...

— Ми тобі співчуваємо...

— Але ти можеш впоратися...

— Ми тебе любимо і будемо допомагати...

Одна душа сказала:

— Я готова бути поруч із тобою на Землі та допомогти. Я стану твоїм

ВІВТОРОК, 18 ГРУДНЯ

Table with TV channel schedules for Tuesday, December 18. Columns include channel names (1+1, СТБ, ІНТЕР, УКРАЇНА, НОВИЙ КАНАЛ, МЕГА, K-1, 2+2, ZIK) and program titles with times.

СЕРЕДА, 19 ГРУДНЯ

Table with TV channel schedules for Wednesday, December 19. Columns include channel names (1+1, СТБ, ІНТЕР, УКРАЇНА, НОВИЙ КАНАЛ, МЕГА, K-1, 2+2, ZIK) and program titles with times.



# ЧЕТВЕР, 20 ГРУДНЯ

1+1	08.50, 19.00 Т/с «Колі ми вдома. Нова історія»	K-1
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»	09.50 МастерШеф (12+)	06.30 «TOP SHOP»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин»	12.55 Битва екстрасенсів (16+)	07.40 М/с «Каспер»
09.30, 11.20, 12.20 «Одруження наосліп»	15.25 Все буде добре!	08.00 Т/с «Дорогий доктор» (16+)
13.10 «Міняю жінку -7», 13 серія	17.30, 22.00 Вікна-Новини	09.50 Т/с «Пригоди Геркулеса»
14.35 «Сімейні мелодрами»	18.00 Один за всіх (16+)	14.15 «Орел і Решка. Навколо світу»
15.35 Т/с «Міс чуже життя» (12+)	20.00, 22.45 Зважені та щасливі (12+)	15.15, 22.00 «Орел і Решка. Морський сезон»
16.30 «Секретні матеріали»		16.15, 21.00 «Орел і Решка. Перезавантаження. Америка»
17.10 Т/с «Величне століття. Нова володарка»		17.15 Т/с «Доктор Хаус» (16+)
20.35 «Чистотел 2018»		23.00 «Орел і Решка. Рай та пекло»
20.45 Т/с «За правом любові» (12+)		
21.45 «Гроші 2018»		
22.30 «Право на владу 2018»		
ІНТЕР	ICTV	2+2
03:30 «Орел і Решка. Шопінг» 04:45 «Тор Шоу» 05:15, 20:00 «Подорожчів» 06:00 Мультифільм 06:20, 22:00 «Слідство велі... з Леонідом Каневським» 07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 17:40 Новини 07:10, 08:10, 09:20 «Ранок з Інтером» 10:15 Х/ф «ОСКАР» 12:25 Х/ф «ЗРАЗКОВІ РОДИНИ» 14:50, 15:50, 16:45 «Речдок» 18:00, 19:00 Ток-шоу «Стосується кожного» 21:00 «Речдок. Особливий випадок» 23:50 Х/ф «ХІД У ВІДПОВІДЬ» 01:30 Х/ф «СПРАВИ СЕРДЕЧНІ»	05.35 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 10.10 Секретний фронт 12.10, 13.20 Х/ф «ГІГАР» (16+) 12.45, 15.45 Факти. День 14.55, 16.20 Т/с «Пес» (16+) 16.35, 21.25 Т/с «Обмани себе» (16+) 17.40 Т/с «Марк+Наталка» (16+) 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.15 Багач-бідняк 22.30 Д/ф «Міф» 23.50 Х/ф «ОРДЕР НА СМЕРТЬ» (16+)	06.00 Мультифільми 08.00 «Помста природи» 08.25 Т/с «Мушкетери-2» (16+) 09.30, 18.15 «Спецкор» 10.10, 18.50 «ДжеДД!» 10.50, 17.15 «Зарублений світ» 12.50 «Облом.ІА.» 15.05 Х/ф «НЕЙМОВІРНЕ ЖИТТЯ ВОЛТЕРА МІТТ» 19.25, 20.30 Т/с «Ментівські війни. Харків» (16+) 21.35, 23.20 Т/с «Кістки-4» (16+)
УКРАЇНА	НОВИЙ КАНАЛ	СТБ
06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні 09.30 Зірковий шлях 11.20 Реальна містика 13.20, 15.30 «Черговий лікар» (12+) 16.00 Історія одного злочини -4 (16+) 18.00 Т/с «Виходьте без дзвінка» (12+) 19.00 Ток-шоу «Говорить Україна» 21.00 Т/с «Квіти дощу» 23.20 Контролер	06.09, 07.29 Kids Time 06.10 М/с «Томі Джеррі шоу» 07.30 Квіти вдень та вночі (16+) 08.30 Т/с «Кохання наркомат» (12+) 09.30, 22.10 Т/с «Чаклунки» (16+) 10.30 Т/с «Відчайдушні домогосподарки» (16+) 16.00, 21.00 Т/с «Будиночок на шасть» (12+) 17.00, 19.00 Хто зверну? (12+) 23.10 Х/ф «ЗАКЛЯТТЯ 2» (16+)	07.00 Перші про головне. Ранок. Дайджест 07:20 Дитяча програма «Ідемо разом» 08:00, 09:00, 11:00 Перші про головне. Ранок. Новини 08:20, 09:10 Д/ф «Держало історії» 09:30 Добрий Зік 09:55, 11:20, 13:20, 16:15, 17:20, 18:15 Перші про головне. Коментарі 12:10 Гра з вогнем 13:00, 15:00 Перші про головне. День. Новини 15:20 Між своїми 16:00 Перші про головне. День. Дайджест 17:00, 19:00 Перші про головне. Вечір. Новини 18:00 Перші про головне. Вечір. Дайджест 19:15 VOX РОПУЦ 20:00 Довжак 21:00 Перші про головне. Підсумки 21:40 Прямим текстом з Останком Дроздовим 23:00 Стежками війни 23:30 Історична правда з Вахтангом Кіпіані 03:30 Гараж
СТБ	МЕГА	СТБ
05.45 Т/с «Колі ми вдома» 06.45 Все буде добре! (16+)	06:00 Бандитський Київ 07:50, 13:55 Правда життя 09:00 Африканські річки: дари дощів 10:00, 17:45 Шалена подорож 10:55 Скелетик 11:50, 02:05 Брама часу 12:45, 19:40 Речовий доказ 15:55, 23:35 Повітряні війни 15:55, 21:45 Половання на рибу-монстра 16:50, 22:40 Планета Земля 18:40, 20:50 Фантастичні історії 00:25 Містична Україна	07.40 М/с «Каспер» 08.10 «Дай Лапу» 08.45 Т/с «Пригоди Геркулеса» 11.25 «Ух ти шоу» 12.15 Х/ф «КОЛИ САНТА ВПАВ НА ЗЕМЛЮ» 14.20 «Орел і Решка. Навколо світу» 19.10 Х/ф «КОРОЛЬ ПОВІТРЯ» 21.00 Т/с «Мисливці за реліквіями» 22.00 «Орел і Решка. Перезавантаження»

# СУБОТА, 22 ГРУДНЯ

1+1	10.10 Х/ф «МОЛОДА ДРУЖИНА»	07.40 М/с «Каспер»
06.00, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин»	12.15 Т/с «Рецетт кохання»	08.10 «Дай Лапу»
07.00 «Гроші 2018»	16.15 Хата на тата (12+)	08.45 Т/с «Пригоди Геркулеса»
08.00 «Сніданок. Вихідний»	19.00 Х-Фактор. Фінал	11.25 «Ух ти шоу»
10.00, 10.35 «Імо за 100»		12.15 Х/ф «КОЛИ САНТА ВПАВ НА ЗЕМЛЮ»
11.15, 23.30 «Світське життя 2018»		14.20 «Орел і Решка. Навколо світу»
12.15 Х/ф «ВИРОК ІДЕАЛЬНОЇ ПАРИ» (16+)		19.10 Х/ф «КОРОЛЬ ПОВІТРЯ»
16.30, 21.30 «Жіночий квартал»		21.00 Т/с «Мисливці за реліквіями»
18.30 «Розмішки коміка 2018»		22.00 «Орел і Решка. Перезавантаження»
20.15 «Українські сенсації»		
ІНТЕР	ICTV	2+2
03:40 Х/ф «ШУМ ВІТРУ» 04:55 «Тор Шоу» 05:25 Д/п «Орій Богатирьов. Ідеальний виконавець» 06:00 Мультифільм 07:00 «Чекай на мене. Україна» 08:50 «Слово Предстоятеля» 09:00 Х/ф «ЛАСКАВО ПРОСИМО, АБО СТОРОННИМ ВХІД ЗАБОРОНЕНИЙ» 10:30 Х/ф «ПРИБОРКУВАЧКА ТИГРІВ» 12:30 Х/ф «СІМ СТАРИХ І ОДНА ДІВЧИНА» 14:10 Х/ф «ВІДПУСТКА ЗА СВІЙ РАХУНОК» 16:50 Х/ф «СУЄТА СУЄТ» 18:40 «Місце зустрічі» 20:00 «Подорожчів» 20:30 Д/п «Абсолютний чемпіон» 21:30 «Великий бокс. Деніс Беринчик - Росеки Кристобаль» 00:30 «Великий бокс. Діланн Уайт - Дерек Чисора» 01:30 Х/ф «ПАЗМАНСЬКИЙ ДИЯВОЛ»	05.20 Скарб нації 05.30 Еврика! 05.40 Факти 06.00 Більше ніж правда 07.35 Я знав! 09.30 Дизель-шоу (12+) 10.45, 10.50 Особливості національної роботи-2 12.45 Факти. День 13.00 Скети-шоу «На трьох» (16+) 13.00 Лотерея «Лото-забава» (16+) 18.45 Факти. Вечір 19.10 Х/ф «ТРАНСФОРМЕРИ-4: ЧАС ВИМИРАННЯ» (16+) 22.15 Х/ф «ІНФЕРНО» (16+)	06.00 Мультифільми 08.05 «102. Поліція» 09.00 Прем'єра! ДжеДДА 2018 11.00 «Загублений світ» 15.05 Х/ф «ЧИСЛОВА РАДІОСТАНЦІЯ» (16+) 16.50 Х/ф «ОСТАННІ БІЙ» (16+) 18.25 Х/ф «СПІЯМАТИ І ВБИТИ» (16+) 20.20 Х/ф «ВІДАЧА» (16+) 22.15 Х/ф «ЧУЖИЙ ПРОТИ ХИЖАКА» (18+)
УКРАЇНА	НОВИЙ КАНАЛ	СТБ
07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні 07.15 Зірковий шлях 09.10, 15.20 Т/с «Квіти дощу» 17.10, 20.00 Т/с «Мои девочки» 22.00 Т/с «Салаями»	06:00 Бандитський Київ 07:30, 00:00 Містична Україна 08:15, 18:40 Прихована реальність 09:45 Фантастичні історії 10:40 Повітряні війни 11:40 Таємнична світова війна 12:40, 21:00 Історія світу 14:40 Планета Земля 16:40 Африканські річки: дари дощів 23:00 У пошуках інновацій	07.00, 09.00 Перші про головне. Ранок. Дайджест 07:20 Дитяча програма «Ідемо разом» 08:00 HARD з Влащенко 09:10 Перші про головне. Коментарі 10:00, 22:30 Перша передача 10:35 Громадська прокуратура 11:15 Добрий Зік 11:50, 03:00 Художній фільм 13:10 Ток-шоу «Злий дім» 14:35 Джокери 16:00, 17:10 Політичне ток-шоу «Народ проти!» 17:00, 19:00 Перші про головне. Вечір. Новини 18:45 Місто 19:20 VOX РОПУЦ 20:00 Довжак 21:00 Перші про головне. Деталі 22:00 Стежками війни 23:00 Гараж 23:30 Історична правда з Вахтангом Кіпіані 06:00 Євромакс 06:30 Завтра вже сьогодні
СТБ	МЕГА	СТБ
07.10 Т/с «Колі ми вдома. Нова історія» 08.10 Караоке на Майдані 09.15 Все буде смачно!	06:00 Бандитський Київ 07:30, 00:00 Містична Україна 08:15, 18:40 Прихована реальність 09:45 Фантастичні історії 10:40 Повітряні війни 11:40 Таємнична світова війна 12:40, 21:00 Історія світу 14:40 Планета Земля 16:40 Африканські річки: дари дощів 23:00 У пошуках інновацій	07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні 07.15 Зірковий шлях 09.10, 15.20 Т/с «Квіти дощу» 17.10, 20.00 Т/с «Мои девочки» 22.00 Т/с «Салаями»
СТБ	K-1	СТБ
07.10 Т/с «Колі ми вдома. Нова історія» 08.10 Караоке на Майдані 09.15 Все буде смачно!	06.30 «TOP SHOP» 07.40 М/с «Каспер» 08.00 Т/с «Дорогий доктор» (16+) 09.50 Т/с «Пригоди Геркулеса» 14.15 «Орел і Решка. Навколо світу» 15.15, 22.00 «Орел і Решка. Морський сезон» 16.15, 21.00 «Орел і Решка. Перезавантаження. Америка» 17.15 Т/с «Доктор Хаус» (16+) 23.00 «Орел і Решка. Рай та пекло»	07.10 Т/с «Колі ми вдома. Нова історія» 08.10 Караоке на Майдані 09.15 Все буде смачно!

# П'ЯТНИЦЯ, 21 ГРУДНЯ

1+1	07.20, 19.00 Т/с «Колі ми вдома. Нова історія»	K-1
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»	08.20 Хата на тата (12+)	06.30 «TOP SHOP»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин»	13.00 Т/с «Два полюси любові» (16+)	07.40 М/с «Каспер»
09.30, 11.15, 12.20 «Одруження наосліп»	17.30, 22.00 Вікна-Новини	08.00 Т/с «Дорогий доктор» (16+)
13.05 «Міняю жінку»	18.00 Один за всіх (16+)	09.50 Т/с «Пригоди Геркулеса»
14.35 «Сімейні мелодрами»	20.00 Щей миті рік потому (12+)	14.15 «Орел і Решка. Навколо світу»
15.35 Т/с «Міс чуже життя» (12+)	22.45 Ультиматум (16+)	15.15, 22.00 «Орел і Решка. Морський сезон»
16.30 «Секретні матеріали»		16.15, 21.00 «Орел і Решка. Перезавантаження. Америка»
17.10 Т/с «Величне століття. Нова володарка»		17.15 Т/с «Доктор Хаус» (16+)
20.35 «Чистотел 2018»		23.00 «Орел і Решка. Рай та пекло»
20.45 Т/с «За правом любові» (12+)		
21.45 «Гроші 2018»		
22.30 «Право на владу 2018»		
ІНТЕР	ICTV	2+2
03:30 «Орел і Решка. Шопінг» 04:45 «Тор Шоу» 05:15, 20:00 «Подорожчів» 06:00 Мультифільм 06:20, 22:00 «Слідство велі... з Леонідом Каневським» 07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 17:40 Новини 07:10, 08:10, 09:20 «Ранок з Інтером» 10:25, 12:25 Х/ф «З РЕЧАМИ НА ВИЛПІТ» 12:50 Х/ф «МАМІЙ» 14:50, 15:50, 16:45, 01:40 «Речдок» 18:00 Ток-шоу «Стосується кожного» 20:00 «Подорожчів тижня» 23:50 Х/ф «БУДНІ КАРНОГО РОЗШУКУ»	05.35 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 10.05 Секретний фронт 10.35 Багач-бідняк 12.45, 15.45 Факти. День 13.20 Х/ф «ОРДЕР НА СМЕРТЬ» (16+) 15.00, 16.20 Т/с «Пес» (16+) 16.40 Т/с «Обмани себе» (16+) 17.45 Т/с «Марк+Наталка» (16+) 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.15 Антизомбі 21.25 Дизель-шоу (12+)	06.00 Мультифільми 08.00 «Помста природи» 08.25 Т/с «Мушкетери-2» (16+) 09.30, 18.15 «Спецкор» 10.10, 18.50 «ДжеДД!» 10.50 «Зарублений світ» 12.50 «Облом.ІА.» 15.05 Х/ф «НЕЙМОВІРНЕ ЖИТТЯ ВОЛТЕРА МІТТ» 19.25, 20.30 Т/с «Ментівські війни. Харків» (16+) 21.35, 23.20 Т/с «Кістки-4» (16+)
УКРАЇНА	НОВИЙ КАНАЛ	СТБ
06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні 09.30 Зірковий шлях 11.20 Реальна містика 13.25, 15.30 Т/с «Рік собаки» (12+) 18.00 Т/с «Виходьте без дзвінка» (12+) 19.50 Ток-шоу «Говорить Україна» 22.00 Т/с «Колі повертається минуле» (16+) 23.20 Слідами	05.40 Квіти вдень та вночі (16+) 06.40, 21.40 Т/с «Чаклунки» (16+) 07.40 Ревізор 10.40 Страсти за Ревізором 13.10 Т/с «Будиночок на шасть» (12+) 16.20, 19.00 Топ-модель (16+) 22.40 Екми (16+)	07.00 Перші про головне. Ранок. Дайджест 07:20 Дитяча програма «Ідемо разом» 08:00, 09:00, 11:00 Перші про головне. Ранок. Новини 08:20, 09:10 Д/ф «Держало історії» 09:30 Добрий Зік 09:55, 11:20, 13:20, 16:15, 17:20, 18:15 Перші про головне. Коментарі 12:10 Гра з вогнем 13:00, 15:00 Перші про головне. День. Новини 15:20 Між своїми 16:00 Перші про головне. День. Дайджест 17:00, 19:00 Перші про головне. Вечір. Новини 18:00 Перші про головне. Вечір. Дайджест 19:15 VOX РОПУЦ 20:00 Довжак 21:00 Перші про головне. Підсумки 21:40 Прямим текстом з Останком Дроздовим 23:00 Стежками війни 23:30 Історична правда з Вахтангом Кіпіані 03:30 Гараж
СТБ	МЕГА	СТБ
05.45 Т/с «Колі ми вдома» 06.45 Все буде добре! (16+)	06:00 Бандитська Одеса 07:50, 14:00 Правда життя 09:00, 00:25 Африканські річки: дари дощів 10:00, 17:45 Шалена подорож 10:55 У пошуках інновацій 11:55 Брама часу 12:50, 19:40 Речовий доказ 15:05 Повітряні війни 15:55, 21:45 Половання на рибу-монстра 16:50, 22:40 Планета Земля 18:40, 20:50 Фантастичні історії 23:35 Таємнична світова війна 01:25 Містична Україна 03:00 Дракула та інші 03:50 Прокляття відьом 04:40 Секти. Контроль свідомості	07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні 09.30 Зірковий шлях 11.20 Реальна містика 13.25, 15.30 Т/с «Рік собаки» (12+) 18.00 Т/с «Виходьте без дзвінка» (12+) 19.50 Ток-шоу «Говорить Україна» 22.00 Т/с «Колі повертається минуле» (16+) 23.20 Слідами

# НЕДІЛЯ, 23 ГРУДНЯ

1+1	06.50 Т/с «Колі ми вдома. Нова історія»	K-1
06.00 ТСН: «Телевізійна служба новин»	08.55 Все буде смачно!	06.30 «TOP SHOP»
06.45 «Українські сенсації»	11.00 Караоке на Майдані	07.40 М/с «Каспер»
08.00 «Сніданок. Вихідний»	12.00 МастерШеф (12+)	08.00 Т/с «Дорогий доктор» (16+)
09.00 Лотерея «Лото-забава»	17.55 Слідство ведуть екстрасенси (16+)	09.50 Т/с «Пригоди Геркулеса»
09.45 М/ф «Маша і ведмідь»	19.00 Битва екстрасенсів (16+)	14.15 «Орел і Решка. Навколо світу»
09.55 «Світ наввиріт - 10: Бразилія»	21.00 Один за всіх (16+)	15.15, 22.00 «Орел і Решка. Морський сезон»
11.05, 12.05, 12.55, 13.55, 14.50 «Світ наввиріт: Камбоджа»	22.15 Х-Фактор. Фінал	16.15, 21.00 «Орел і Решка. Перезавантаження. Америка»
15.50 Х/ф «СЛУЖБОВИЙ РОМАН. НАШІ ЧАСИ» (16+)		17.15 Т/с «Доктор Хаус» (16+)
17.40 Х/ф «8 ПЕРШИХ ПОБАЧЕНЬ» (16+)		23.00 «Орел і Решка. Рай та пекло»
19.30 «ТСН-Тиждень»		
21.00 Х/ф «ДВИГУН ВУТРИШЬОГО ЗГОРЯННЯ»		
ІНТЕР	ICTV	2+2
03:20 Ток-шоу «Стосується кожного» 04:50 «Тор Шоу» 05:20 Д/п «З любов'ю... Юрій Нікулін» 06:00 Мультифільм 07:10 Х/ф «МІЛЬЙОН У ШЛОБЮНОМУ КОШУКУ» 09:00 «Помста разом» 10:00 «Орел і Решка. Морський сезон» 21:10 «Орел і Решка. Перезавантаження» 22:00 Х/ф «ВІЗЬМИ МЕНЕ ШТУРМУЮ» 16:10 Т/с «Побачили океан» 20:30 Х/ф «КНИЖКОВИЙ КЛУБ» 22:30 Х/ф «ОСІННІ ТУРБОТИ» 00:15 «Речдок»	05.05 Еврика! 05.15 Факти 05.40 Інсайдер 07.30 Антизомбі 09.25 Т/с «Видділ 44» (16+) 11.10, 13.00 Х/ф «ГІГАР» (16+) 12.45 Факти. День 13.20 Х/ф «ВІЙНА СВІТВ» (16+) 15.30 Х/ф «ТРАНСФОРМЕРИ-4: ЧАС ВИМИРАННЯ» (16+) 18.45 Факти тижня. 100 хвилини 20.35 Х/ф «ТРАНСФОРМЕРИ-5: ОСТАННІЙ ЛІЦАР» (16+) 23.50 Х/ф «АНГЕЛИ І ДЕМОНИ» (16+)	06.00 Мультифільми 08.00 «102. Поліція» 08.55 «Зарублений світ» 11.55 «Шалені переогони» 13.25 Т/с «Перезвіник-2» (16+) 17.20 Х/ф «ВІРУС ДЛЯ СОЛДАТІВ» (16+) 19.10 Х/ф «ВІШЛИПА» (16+) 21.00 Х/ф «ЗНАК ПОШАНИ» (16+) 23.00 «Змішані єдиноборства. UFC №226»
УКРАЇНА	НОВИЙ КАНАЛ	СТБ
06.30 Сьогодні 07.30 Зірковий шлях 09.30 Т/с «Колі дівчата» 13.20 Т/с «Мої повертається минуле» (16+) 17.10, 21.00 Т/с «Принцеса-жаба» (12+) 19.00 Сьогодні. Підсумки з Олегом Панюткою 20.00 Головна тема 23.00 Х/ф «ДВА КВИТКИ ДО ВЕНЕЦІЇ» (16+)	05.39, 06.49 Kids Time 05.40 М/с «Томі Джеррі шоу» 06.50 Х/ф «Я ВБИВАЮ ВЕЛЕТНІВ» (12+) 09.00 Х/ф «ЗАТУРА» 11.00 М/ф «Angry Birds у кіно» 12.50 М/ф «Нідки: Назад у майбутнє» 14.30 Х/ф «ПІНГВІНИ МІСТЕРА ПОППЕРА» 16.20 Х/ф «ЛІЦАР ДНЯ» (16+) 18.50 Х/ф «ОТХЕ, ВІЙНА!» (16+) 21.00 Х/ф «ЗА БОРТОМ» 23.20 Х/ф «ТІСЯЧА СЛІВ» (16+)	07.00 Перші про головне. Ранок. Дайджест 07:20 Дитяча програма «Ідемо разом» 08:00 Перші друзі 09:00 Перші про головне. Деталі 10:00, 22:30 Перша передача 10:30 Стежками війни 11:00 ХАРД-ТОК-шоу «DROZDOV» 12:00 FACE 2 FACE з Тетяною Даниленко 13:00 Документальний фільм 13:30 Політичне ток-шоу «Народ проти!» 16:15, 17:10 Прямим текстом з Останком Дроздовим 17:00, 19:00, 21:00 Перші про головне. Вечір. Новини 17:50 Джокери 18:30, 23:30 Історична правда з Вахтангом Кіпіані 19:20 HARD з Влащенко 20:10, 21:10 Гра з вогнем 22:00 Вихити в Україні 23:00, 03:00 Гараж
СТБ	МЕГА	СТБ
05.50 Т/с «Колі ми вдома»	06:00 Бандитська Одеса 07:30, 00:50 Містична Україна 08:15, 18:40 Прихована реальність 09:45 Фантастичні історії 10:40 Таємнична світова війна 12:40, 21:00 Історія світу 14:40 Планета Земля 16:40 Африканські річки: дари дощів 23:00	07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні 07.15 Зірковий шлях 09.10, 15.20 Т/с «Квіти дощу» 17.10, 20.00 Т/с «Мои девочки» 22.00 Т/с «Салаями»



# Що віщують зорі

## Гороскоп на 17-23 грудня



**ОВЕН.** Не квапте подій, щоб мати змогу розрахувати свої сили. Начальство чіплятиметься через дрібниці, але це швидко мине. У вихідні вирушайте за місто. Сприятливий день – середа, несприятливий – п'ятниця.



**ТЕЛЕЦЬ.** Свіжі ідеї відкривають нові перспективи, ваш авторитет помітно зміцниться. Не обділяйте увагою родину і друзів. Вихідні будуть щедрими на приємні сюрпризи. Сприятливий день – вівторок, несприятливий – четвер.



**БЛИЗНЮКИ.** На вас чекає бурхливе особисте життя і цікава творча діяльність. Доведеться працювати не покладаючи рук, але це принесе успіх і прибуток. Сприятливий день – п'ятниця, несприятливий – понеділок.



● ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШ!

# «Люблю я макарони – і хоч робіть що хочете зі мною...»



Фото zdorovia.com.ua.

Пригадуєте, таке пісенне освідчення Андрія Макаревича цій звичній і буденній страві. Воно й не дивно, адже це чудова можливість швидко та смачно нагодувати своїх рідних і навіть неочікуваних гостей, не затрачаючи при цьому зайвих зусиль. Та й приготувати їх можна щоразу інакше



Фото stravy.net.

### «ГНЕЗДА» ЗІ СПАГЕТІ

**Інгредієнти:** 400 г спагеті, 200 г фаршу, 150 г лісових грибів, 2 цибулини, 2 великі помідори, 1 зубчик часнику, 1 ст. л. томатного соусу, 70 г пармезану, сіль, чорний мелений перець і приправа до м'яса за смаком.

**Приготування.** Спагеті відваріть у підсоленій воді 3 хвилини, промийте. Гриби поріжте й

обсмажте на олії, додайте подрібнену цибулю і продовжуйте смажити. В окремій сковороді потушуйте фарш. Змішайте гриби з фаршем, посоліть, поперчіть, додайте приправу до м'яса і томатний соус. Тушуйте 3–4 хвилини. Деко змастіть олією. За допомогою виделки викладіть спагеті у вигляді гнізд. Зверху розкладіть начинку і порізані кубиками помідори. Посипте тертим пармезаном. Запікайте за температури 200°C до розплавлення сиру. При подачі прикрасьте зеленню і помідорами чері.

### ФАРШИРОВАНІ

**Інгредієнти:** макарони, 300–400 г фаршу, 1 скл. сметани, 1 цибулина, зелень, сіль та спеції – за смаком.

**Приготування.** У блендер кладемо м'ясо, цибулю, часник, приправи та зелень — готуємо фарш, солимо-перчимо



Фото cookorama.net.

і начиняємо ним макарони з широким отвором. Для цього можна скористатися кондитерським мішечком чи шприцом, а в разі їх відсутності зробити отвір у поліетиленовому кульку, накласти туди фаршу і наповнити макарони. Виходить швидко і просто. Для заливки змішуємо сметану, трохи води, сіль-перець, трави, можна додати ще небагато потертого сиру і масла (якщо м'ясо нежирне). Ставимо у розігріту до 180°C духовку і запікаємо приблизно годину.

### ПО-ФЛОТСЬКИ

**Інгредієнти:**

500 г фаршу з яловичини, 2 великі ріпчасті цибулини, 400 г макаронів, 70 г вершкового масла, 2 ст. л. соняшникової рафінованої олії, зелень петрушки, сіль, чорний мелений перець – за смаком.



Фото jisty.com.ua.

**Приготування.** М'ясо варити на слабкому вогні протягом години. Щоб воно залишилось соковитим, залиште його в бульйоні на 30–40 хвилин або й більше, потім пропустіть через м'ясорубку. Поки готується м'ясо, цибулю почистіть і поріжте кубиками. На сковороді розтопіть вершкове масло, додайте олію, викладіть туди цибулю, підсмажте на невеликому вогні до ледь золотистого кольору, після чого додайте перемелене м'ясо, посоліть, приправте чорним перцем і, час від часу помішуючи, прогрійте фарш на малому вогні (приблизно 5–7 хв.), за потреби додаючи вершкове масло і м'ясний бульйон. Тим часом макарони всипте у киплячу підсолену воду, перемішайте і варіть, як зазначено на упаковці. Зварені відкиньте на друшляк і додайте до м'яса з цибулею. Ретельно перемішайте, досоліть-доперчіть до смаку і гарячими подавайте до столу, щедро присипавши подрібненою зеленню петрушки.

**До речі.** Для цієї страви зовсім не потрібно брати найкраще м'ясо, підійде і дешевший шматок яловичини, який відвариться, пропуститься через м'ясорубку і чудово смакуватиме. Можна додати до макаронів ще помідори, моркву, сир тощо – і це, без сумніву, також буде дуже чудово, але вже не «по-флотськи».

### СПАГЕТІ З ТУНЦЕМ, ОЛИВКАМИ ТА ПОМІДОРАМИ

**Інгредієнти:** 450 г спагеті, 450 г помідорів, консервовані тунець в олії (250 г), 70 г зелених оливок, 1 велика ріпчаста цибулина, 2 зубчики часнику, 0,5 ч. л. сушеного базиліку, зелень петрушки, сіль, чорний мелений перець – за смаком, олія для смаження.

**Приготування.** Ріпчасту цибулю покряти дрібними кубиками, оливки – кружальцями. Часник подрібнити ножом. Помідори опустити на 20 секунд у киплячу воду, зняти з них шкірку і нарізати невеликими шматочками. На оливковій чи соняшникової рафінованій олії обсмажити цибулю до прозорості. Додати нарізані помідори і, помішуючи, тушувати 5 хвилин, щоб випарувалась зайва рідина. Всипати часник, сіль, перець і сушений базилік. Перемішати. Потім додати тунець (без олії), лопаткою чи ложкою розділивши його на менші шматочки, перемішати і потушувати ще 2–3 хвилини. Наприкінці додати подрібнені зелень петрушки та оливки. Перемішати і відставити з вогню. У каструлі в підсоленій воді відварити спагеті до готовності, відкинути на друшляк та перемішати з гарячим соусом. При подачі пасту можна притрусити твердим сиром.



Фото smachno.in.ua.

### ПО-АЛЬПІЙСЬКИ

**Інгредієнти:** 500 г макаронних виробів (великі трубочки), 250 г твердого тертого сиру, 200 г вареного окосту, 700 мл вершків жирністю 30%, петрушка, зелена цибуля, сіль, мелений чорний перець.

**Приготування.** Макарони відваріть у підсоленій воді, зніміть з плити, злийте воду і, залишивши в тій же каструлі, заправте їх вершками. Додайте нарізаний невеликими шматочками окіст. Всипте тертий сир, перемішайте і поставте на слабкий вогонь. Готуйте під кришкою близько 10 хвилин, вершки повинні добре прогрітися, а сир розплавиться. Зніміть з вогню, заправте посиченою зеленню петрушки та цибулі, поперчіть за смаком. Розкладіть по тарілках і подавайте до столу гарячим.



Фото ukr.segodnya.ua.

## А ви знали, що...

► Саме завдяки макаронам людство може користуватися виделкою, точніше завдяки іспанському королю Фердинандові II. Цей монарх настільки їх любив, що його гофмейстер (один із придворних чинів) у 1700 році винайшов інструмент із кількома зубцями, на які було зручно наколювати макарони.

► Назву їм дав один із римських кардиналів, який, побачивши їх уперше на своєму столі, вигукнув: «О, макароні!» («О, як прекрасно!») Загалом усі «макаронні» терміни – італійського походження. «Пастою» італійці зовуть тісто для макаронів, спагеті походять від італійського слова spaghe – «рядок». А вермішель (vermicelli) у перекладі означає «черв'ячки».

► Для італійця поламани спагеті – ознака поганого виховання і несмаку. А ще – привід для кепкування з «некультурних» народів. Цікаво, що найчастіше їх перед варінням ламають на території колишнього Радянського Союзу.

► До XVI століття макарони були розкішним десертом, їх могли собі дозволити лише заможні італійці. Тільки винайдення машини для їхнього виробництва і поширення необхідних сортів пшениці зробили макарони доступними для бідняків, іноді навіть були основною стравою. До цього незаможні люди харчувалися здебільшого овочами.

► Мелодію до знаменитої пісні «Люблю я макарони» написав композитор Ніно Рота – автор музики до фільму «Хрещений батько». Уперше її виконала у 1964 році знаменита співачка і актриса Рита Павоне на італійському телебаченні. Цікаво, що слова пісні були не про макарони, а про ... помідори. Тільки у 1968-му вона потрапила до Радянського Союзу, де знайий поет і бард Юрій Кім написав відомий усім текст: «Люблю я макарони, любовью к ним пылаю неземною. Люблю я макарони, и что хотите делайте со мною!» Тоді її виконав Еміль Горовець. Нині ж більш відоме виконання Андрія Макаревича.

► Макарони по-флотськи плавали... лише в каструлі. Популярна за радянських часів страва не має нічого спільного із флотом. Те, що це традиційна їжа в армії періоду Другої світової війни, – помилкова версія. Насправді найпоширенішими продуктами для війська були крупи і борошно. Виробництво ж макаронів є більш технологічним, чого промисловість СРСР досягла лише у 1950-х. Назва «по-флотськи», ймовірно, виникла у побуті. Адже страву всього з двох складників може приготувати будь-який чоловік, навіть моряк прямо на кораблі.



● «ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ»

# У Леоніда Кравчука макітра добре варить!

І мова не про першого Президента незалежної України, а про інженера господарського відділу Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Але, як кажуть, про все за порядком

Грицько ГАРБУЗ

А порядок такий: насамперед нагадаємо запитання, яке ми почали вже обговорювати.

«ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ» — 48 (2018)

За давнім українським звичаєм, коли дівчина відмовляла хлопцеві у шлюбі, дарувала йому гарбуз. Проте диньки довгий час раніше не могли зберігати. Тому й існувала інша приказка про хлопця-невдаха, з яким не захотіли ставати на рушничок щастя, не пов'язана з гарбузом, а з іншим предметом, з яким «святальник», кепкували, зробив одну цікаву справу. А вже раніше він був майже в кожній хаті. І сьогодні є, хоча й має сучасні більш технічно озброєні замітники. Той, історичний, складається з двох частин, які символізують чоловіче і жіноче начало.

Хоча часто дружини бралися саме за чоловіче начало, коли суджений повертався додому під мухою, насидівшись із кумом. І влада в той час належала тій, що ходить у спідниці. А вже коли сварилися із сусідкою, то могла й використати «жіночу зброю» з цього предмета. Або робили зачіску дітям. Саме цей символ жіночого начала ми й заховали.

Що міститься у гарбузі?

Нарешті моє серце радіє, що аж 24 учасники вказали правильне слово-відповідь. А найкраще описав, як докумекав до нього, — і за це отримує заслужені 150 гривень — Іван Куява з Ковеля: «Добрий день! Хлопець-невдаха, якому відмовила дівчина на сватанні, отримав від неї гарбуза або ж макогона. Тоді про парубка казали, що він облизав макогін. Це той предмет, що символізує чоловіче начало. Тому підпили чоловіки

часто відчували його на собі з виховною метою... Макогоном перетирали мак у макітрі, яка є символом жіночого начала. Її при сварці могли надягнути на голову сусідці й постригти «під макітру». Отже, у гарбузі міститься макітра».

А згідно з жеребкуванням, яке провів доктор економічних наук, професор, головний редактор журналу «Економіст» Василь Анатолійович Голян, по 100 гривень отримують — **Леонід Кравчук із Луцька** («Павлович одразу відгадав і каже мені: «Надсилайте «есемес», — розповів нам його керівник по роботі у Східноєвропейському національному університеті Юрій Білик) і **Галина Кос із села Ощів Горохівського району Волині** («Вся наша родина грає в «Гарбуз». А цього разу я була навіть шустриша за молодших, бо бачила у своєму дитинстві, як підстригають «під макітру», тож і підказала всім відповідь...»).

Переможців просимо надіслати на адресу редакції копії 1-ї та 2-ї сторінок паспорта та ідентифікаційного коду.

А нам час оголошувати нове завдання.

«ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ» — 51 (2018)

Друзі, у ці зимові за календарем і осінні за вікном дні мені, як і неймовірній Ліні Костенко, так захотілося:

**«Простору простору простору і щоб ніяких травм і чогось такого простого як проростання трав і чогось такого дивного як музика без блазентв»**

«Вся наша родина грає у «Гарбуза». А цього разу я була навіть шустриша за молодших, бо бачила у своєму дитинстві, як підстригають під макітру».

і слова хоча б єдиного що має безсмертний сенс...»

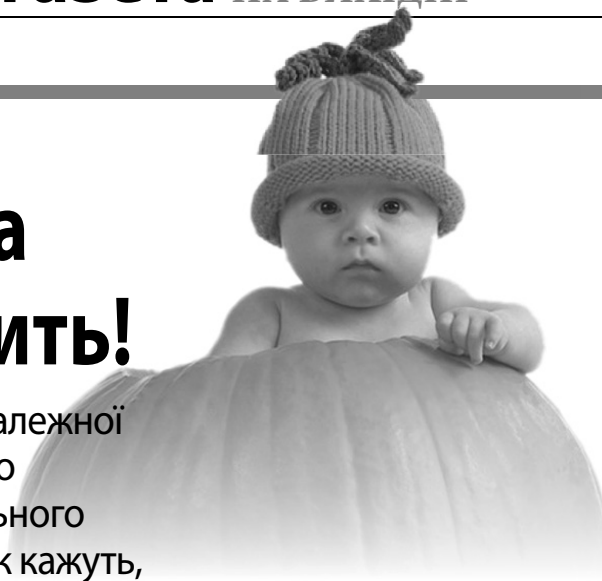
Ох, це слово-слово... Слова. Для багатьох — мрія. Мрії. Недарма ж ще геній Шевченко підмітив, що «серце б'ється — ожива, як їх почує...» А є літера-мрія. Особливо, коли виступає в парі з іншим словом. Її ми й написали на листочку, а листочок заховали у... (Ви самі знаєте де). Хоча так хотіли під високим дубом — майором Шервудського лісу, який був штаб-квартирою Робін Гуда.

Що міститься в гарбузі?

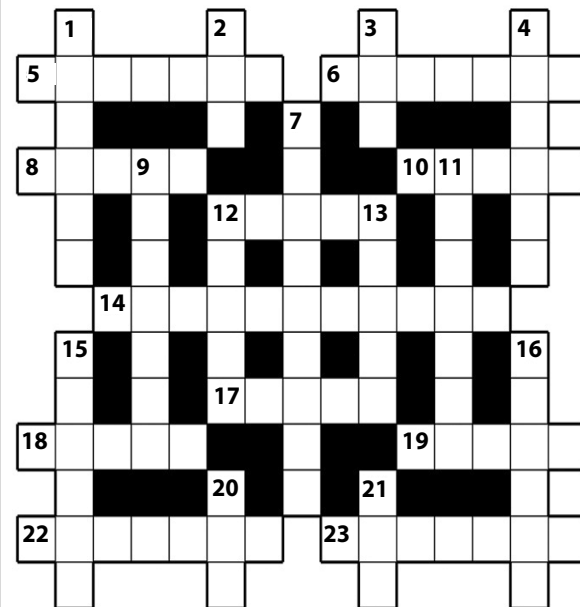
Слово-відповідь треба надіслати до 24 грудня тільки у вигляді sms-повідомлення на номери: **0501354776 і 0672829775** (наприклад: «М'яч», «Три ведмеді», «Марина Бойко»).

**Увага:** з одного номера можна відправляти лише одне sms! Цей номер і братиме участь у жеребкуванні при розігравші призових 200 гривень, якщо правильних відповідей буде більше двох. А ще спеціальний приз — 150 гривень — отримує той, хто в листі на поштову адресу (43 025, Луцьк, просп. Воли, 13) чи електронну ([tsikava.gazeta@gmail.com](mailto:tsikava.gazeta@gmail.com)) **найяскравіше** опише, як шукав чи шукали правильну відповідь.

До зустрічі!



## КРОСВОРД



**По горизонталі:** 5. Вершник, який під час кориди розлючує бика. 6. Герой мультфільму «Вінні пух». 8. Португальський футбольний клуб. 10. Допоміжне приміщення. 12. Одиниця маси коштовного каміння. 14. Основний Закон країни. 17. Те саме, що й підтримка. 18. Останній Троянський правитель. 19. Той, хто лівою рукою володіє краще, ніж правою. 22. Несподіваний подарунок. 23. Страхітлива фантастична істота.

**По вертикалі:** 1. У Стародавній Греції посудина з трьома ручками для носіння води. 2. Атом, що втрачає чи приєднує електрони. 3. Прісноводна риба. 4. У Середній Азії — неполивні землі, придатні для посіву без зрошування. 7. Казковий герой, який діє разом із Вернидубом і Крутивусом. 9. Полотнище, яке несуть під час хресного ходу. 11. Найменший птах земної кулі. 12. Французький дослідник Світового океану. 13. Споруда під дорогою для пропускання води. 15. Мішок із шкури тварини для зберігання вина, кумису тощо. 16. Сукупність правил військового шикування. 20. Приміщення для стрільби. 21. Ліва притока Дніпра.

Склав **Микола ДЕНИСЮК, с. Щитинська Воля Ратнівського району.**

Відповіді — у наступному номері

ВІДПОВІДІ НА КРОСВОРД ВІД 6 ГРУДНЯ

**По горизонталі:** 1. Бікфорд. 5. ОУН. 7. Ура. 8. Кох. 10. Капа. 14. Ну. 15. «Ріотур». 17. Ас. 19. Самбір. 21. ТУ. 23. Аташе. 24. Прайд.

**По вертикалі:** 1. Батурин. 2. Козак. 3. Огріх. 4. Дейок. 5. Олімп. 6. Ніка. 9. Опришок. 11. АТО. 12. Кристал. 13. Ар'єргард. 16. «Тіб». 17. Атака. 18. Су. 20. Мінер. 22. УПА.



## Усміхніться!

:)) :)) :))

За обідом донька сказала, що вже написала листа святому Миколаю: для себе попросила айфон і комп'ютер, а для мами — норкову шубу. З несподіванки Миколай захлинувся чаєм.

:)) :)) :))

Водії! Завжди пропускайте людей із білою тростиною — вони погано бачать!

Людей із палицею для селфі пропускайте тим більше — ці взагалі нічого не бачать!

:)) :)) :))

— Розо, чого в тебе всі котлети різного розміру?

— Любий, хіба не ти вимагав різноманітності в їжі?!

:)) :)) :))

— Тату, у мене для тебе гарна новина!

— І яка ж, синку?

— Ти недарма платив за страховку свого автомобіля!

● ДО РЕЧІ

## «Не облизує маковерт, бо жінка буде лиса»

«Макітра варить» — так казали про розумну, кмітливу людину. Або навпаки: «Має порожню макітру на плечах» чи «Дурний і в макітрі макогона зломить»

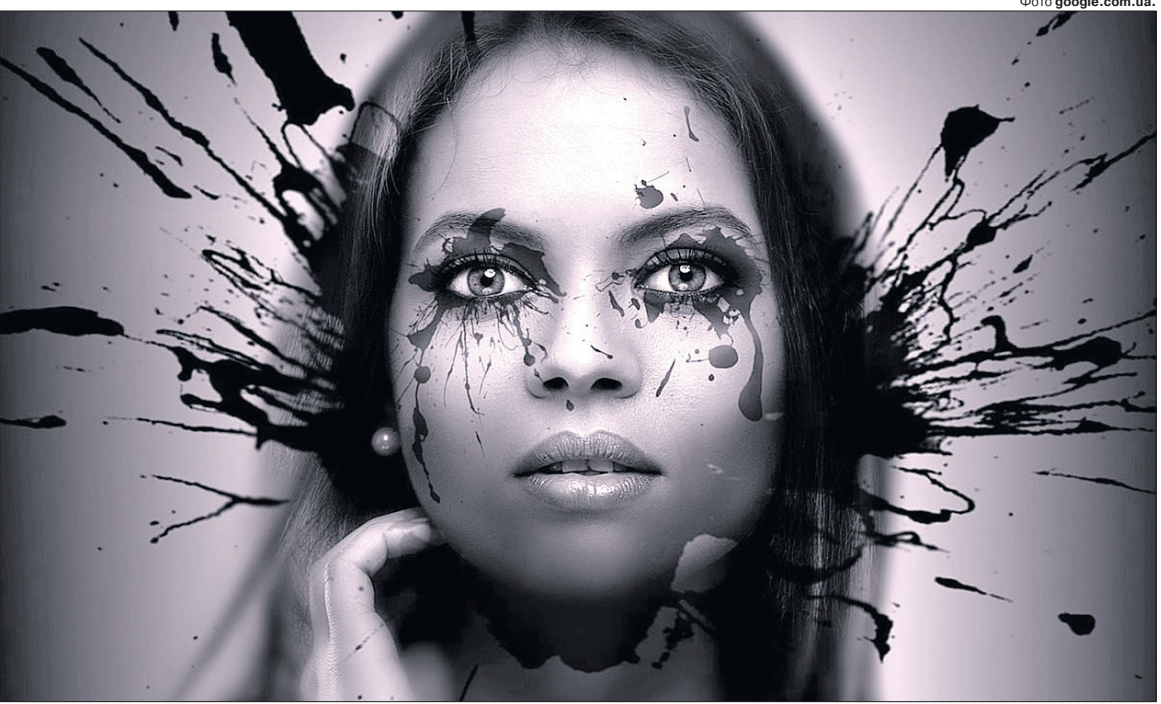
А «драну» макітру чи горщик розбивали на другий день весілля, коли свати приходили до батьків молоді з претензією, що дівчина виявилася «нечесною».

Саме ж слово «макітра» походить від «мак» і «терти». В деяких регіонах України її ще називають «макітерка», «макортет», «макартет», «макотерт»... А «макогін» на Поліссі звать ще й «маковертом». І приказують дітям: «Не облизує маковерт, бо жінка буде лиса».



фото povary.ru.

ПСИХОЛОГІЯ ВЗАЄМИН



Чому ви вважаєте, що страждати – це нормально?

# У кого слабкі нерви — краще не читати

До мене на консультації часто приходять жінки, «згвалтовані благочестивими істинами». Тому я зараз хочу висловити свою думку. Скажу конкретно, грубо і не по-жіночому. У кого слабкі нерви — краще не читати. Отож клієнтський запит: «Як мені прийняти і пробачити...? Зверталася до тетахилерів, регресологів, тарологів, але після тимчасового полегшення стає дедалі гірше...»

**Юлія КОЛЯСНИКОВА,** лікар-психотерапевт, психолог, психотравматолог



Запит — як прийняти і пробачити батькові? «Він же — батько». Третя страждає через поведінку брата, який її публічно висміює, ображає і принижує. Запит — як вийти з депресивного стану і спілкуватися з братом? «Він же — брат». Від фахівців, до яких зверталися ці жінки, вони отримували рекомендації «прийняти і пробачити; батьки — святе, їх потрібно поважати; всі люди — наше дзеркало, якщо вас щось дратує — це знаходиться всередині вас; треба нести свій хрест і вірити; розлучення — втеча від проблем; змініться самі — змініться людина; у вас кармічні стосунки, поки не розберетеся — не відпустить; підете

**Від фахівців, до яких зверталися ці жінки, вони отримували рекомендації «прийняти і пробачити».**

геть — буде те ж саме; ви самі своїми підсвідомими переконаннями притягли і створили такі стосунки; вивчіть мову любові та спілкуйтеся на мові партнера; заповніть анкету радикального пробачення; навчіться безумовної любові» і т. д. Знайомо?

**Закінчення на с. 10**

ЖИТТЯ, ЯК СЕРІАЛ

# Вдовине щастя

**Коли землю заколисують зорі, вона подумки, щоб не розбудити ангелів, розмовляє з небесами. Життя подробило мрії на маленькі болючі клаптики спогадів і втрат. Їй хотілося допомогти всім і вся, застебнути останній невідірваний гудзик на вицвілому плащі розхристаного світу. А він, шалений, пручався, бо знав: це неможливо...**

**Ольга ЧОРНА**

У дитинстві подумки мандрувала небаченими місцями. Пізніше вони почали приходити у сни. Яскраві, загадкові картини. Прокинувшись, хапала сон за невидимі поли, аби зупинити мить містичного щастя...

...Жінкам з її роду судилася вдовина доля. Дідуся Настя знає лише зі старої, поживклої від часу фотографії. Він відійшов у засвіти, коли ще бабця була молодою, а мати — малим дівчам. Батька майже не пам'ятає. Мама овдовіла, коли їй минув п'ятий рік. А нещодавно Настя поховала свого коханого Володю...

— Добре, доню, що в тебе син, — зітхала Настина матір, пригортаючи маленького внучка Славчика. — Не щастить жінкам у нашій родині. Три покоління, троє вдів... Чи то доля така? Чи прокляв хтось? Може, внук перерве ту страшну карму...

Настя часто брала Славка на роботу. Співробітниця казали:

— Шкода, що тепер до бібліотеки ходить мало порядних і неодружених чоловіків. А ти така вродлива, Насте. І Славко — гарненький, милий хлопчик.

Якось Настю зустрів старший брат її однокласника. Юрко жив у сусідньому будинку. Поспічував. Запитав, чи потрібна допомога. Нарікав, що не склалося особисте життя. Після цього начебто випадково опинився біля її під'їзду. «Добрі» тітоньки, які з ранку до вечора сидять на лавці, перемивають кісточки всім і вся, навіть сусідським псам, вирішили «врятувати» Юрка. Настрахали його матір, що не щастить чоловікам у цій родині. Вмирають молодими. Тож хай її син оминає вдову двадцятьою дорогою.

Невдовзі до Насті прийшла Юркова мати. Накинулася з порога: мовляв, звела в могилу свого чоловіка, тепер поклала око на його сина?

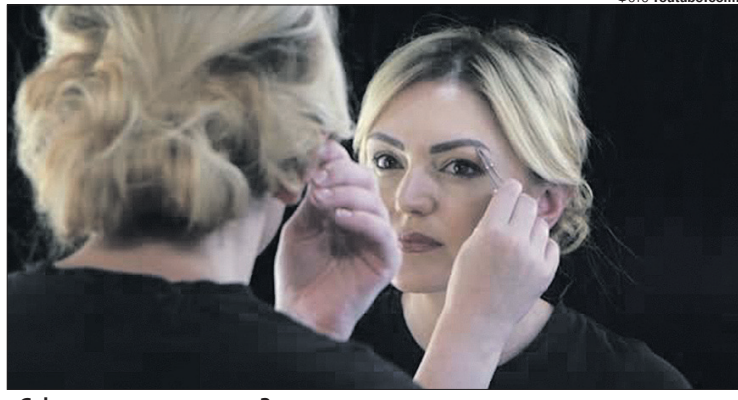
Коли Славко заснув, Настя розплакалась:

— Світку, за що нам це все? Кому моя родина заподіяла зло?

**Не таланить жінкам у нашій родині. Чи то доля така? Чи прокляв хтось? Може, внук перерве ту страшну карму...**

Світ ховав обличчя у вечірніх сутінках. А вночі, неначе виправдовуючись за своє мовчання, водив її у снах вуличками чарівного міста, яке пахло кавою і сонцем. А старою бруківкою збігали розмальовані різними кольорами будинки... У вікно стукав ранок. Але Настя не хотіла розплющувати очі — доганяла свій сон...

**Закінчення на с. 7**



«Світку, за що нам це все?»