

Обережно: **БІЗНЕС**
НА СПІВЧУТТІ

с. 5 »



Фото lohotron.in.ua

Цікава

ГАЗЕТА + TV
на вихідні

31 січня 2019 року №5 (61) Ціна 5 грн

● ЗНАЙ НАШИХ!



Фото із сайту espreso.tv та segodnya.ua

«Українські вишиванки моїм руандійським родичам дуже сподобалися, а приїдуть у гості — то ще й борщем та варениками нагодую!»

І гопака вшкварить, і на лопатки покладе!

Жан Беленюк, син українки та руандійця, не втомлюється здобувати перемоги під синьо-жовтим прапором

Сергій ХОМІНСЬКИЙ

Натуралізованими спортсменами-іноземцями, які виступають за нашу державу, українців уже не здивуєш. Свого часу за національну збірну України з футболу грав бразилець Едмар. Нині ж одним із лідерів нашої команди є ще один «чарівник м'яча» — Марлос. А народжений у Пекіні гравець у настільний теніс Лей Коу змінив китайський паспорт на «тризу-

бий» — і вже представляв нашу країну на кількох Олімпійських іграх.

Зовсім інша історія в борця Жана Беленюка. Адже він народився в Україні. І хоча нашої крові в жилах цього афроукраїнця тільки половина — козарлюга він хоч куди! Дворазовий чемпіон Європи, чемпіон світу, володар олімпійського «срібла»! Знайомтеся — 28-річний Жан Венсанович Беленюк...

Закінчення на с. 11 »

● ГОСПОДИ ПОМИЛУЙ!

Фото volyn24.com



За словами архієрея, 2014-го у нього поцупили п'ять ікон і ящик горілки...

Не читайте — бо Лебідь прокляне!

Одіозний митрополит Павло готується до 25-річчя свого намісництва у Свято-Успенській Києво-Печерській лаврі

Сергій ХОМІНСЬКИЙ

Батьки назвали його Петром, але у 28-річному віці він постригся у чернецтво і прибрав ім'я іншого первоверховного апостола — Павла. Перші три десятки років його життя майже нерозривно пов'язані з рідною Волин-

ню — проте невдовзі він робить блискучу кар'єру в Києві. Маючи високий сан митрополита, він користується титулом «Вишгородський і Чорнобильський» і насправді не має у підпорядкуванні власної єпархії. Але воно йому не дуже й треба. Адже впливу в цього архієрея — хоч відбавляй. Уже впродовж майже чверті століття він є намісником величезної православної святині — Свято-Успенської Києво-Печерської лаври.

Закінчення на с. 3 »



Фото glawred.info

«Він народився в Україні. І хоча нашої крові в жилах цього афроукраїнця тільки половина — козарлюга він хоч куди! Дворазовий чемпіон Європи, чемпіон світу, володар олімпійського «срібла»!

● ПУЛЬС ТИЖНЯ

«Солодка парочка»: разом із волинянином Тимощуком честь «рускава міра» захищатиме ще й дніпрянин Ракицький

Найрезонансніші події в країні та світі очима наших журналістів

Футболіст збірної України дуже щасливий, що гратиме за путінську команду

Захисник ФК «Шахтар» Ярослав Ракицький перейшов до пітерського клубу «Зеніт», де тренером працює ще один «щирий патріот» — уродженець Луцька Анатолій Тимошук, яким ми колись так гордились

Ракицький підписав контракт із «Зенітом» на 3,5 року. Його зарплата становитиме 2,5 мільйона гривень. «Я дуже щасливий! Перейшов з однієї топ-команди — «Шахтаря» — в іншу топ-команду — «Зеніт», — заявив Ярослав, позуючи з футболкою із написом «Россия».

А ще цей громадянин України пообіцяв битись на полі за своїх російських уболівальників. Те, що ці фанати або схвалюють війну проти нашої держави, або й воюють проти українських хлопців на Донбасі, йому байдуже, а може, навіть і приємно. Адже, як відомо, Ракицький — єдиний футболіст національної збірної, який не співав наш гімн і не тримав руку на серці під час його звучання.

Через це журналіст Кирило Крижанівський влучно зазначив: «Вони (Ракицький та Росія. — Ред.) просто створені одне для одного — людина, яка ненавидить Україну, та ціла країна, що ненавидить Україну».



Коли «РассЕя» у мізках...



Януковича силою можуть викрасти з Росії

Оболонський суд Києва виніс вирок — 13 років в'язниці — колишньому президенту України Віктору Януковичу (на фото) за державну зраду

Але чи є можливість повернути злочинця з Росії, куди він утік? Тим паче, що пособництво РФ у війні з нашою державою — лише одне зі звинувачень, які українці можуть висунути цьому кривавому покидьку. Сподіваємося, що будуть ще суди і він відповідь за інші свої злочини.

Колишній заступник голови Служби безпеки України генерал-майор Віктор Ягун вважає, що наші спецпідрозділи не гірші за ізраїльські й американські і цілком могли б провести спеціальну операцію та доставити злочинця в українську тюрму. За його словами, у нас є «хлопці», які вже виявили бажання і готовність до такої акції.

Що для цього ще необхідно? «Політичний дух», як каже пан Ягун. Адже якщо спецоперація провалиться, то треба мати мужність взяти на себе відповідальність за неї. А це під силу лише лідерам, які розуміють, що держава не завжди будується в чистих рукавичках.

Роксолана — офіційно з Рогатина!

Українська сторона добилася історичної справедливості — вилучення напису про нібито російське походження дружини Сулеймана I Роксолани біля її усипальниці в мечеті у Стамбулі



Роксолана — жінка, яка випередила час: 500 років тому вона створила благодійний фонд, за кошти якого будувала школи, лікарні та їдальні для нужденних!

Чудово, що ми крок за кроком повертаємо собі вкрадену Кремлем історію, повертаємо собі все руське. Бо Русь — це Україна, а руське означає українське. Тому не плутайте руське із «руським». М'який знак має ключове значення!

Раніше у тексті йшлося про те, що вона має російське походження, а тепер зазначається: «Вона донька священика з Рогатина, розташованого на території нинішньої України». Роксолана, або Гюррем Султан, — дівчина, яка стала спочатку наложницею, а потім дружиною Сулеймана I і дуже впливовою особою.

Дякуємо за пильність і хорошу роботу нашим дипломатам у Туреччині, котрі добились виправлення помилки! Нагадаємо, ще у 90-х роках минулого століття українці наполягли, щоб на пам'ятнику руській княжні Анні, яка стала дружиною французького короля Генріха I замість слів «Анна Російська, королева Франції» було написано: «Анна Київська, королева Франції».

● ПРЯМА МОВА

Юрій ЩЕРБАК, письменник, виступив на форумі «Від Крут до Брюсселя. Ми йдемо своїм шляхом», на якому Петро Порошенко оголосив, що вдруге балотуватиметься на посаду глави держави:

Об'єктом персональної ненависті українофоба Путіна став Порошенко. Ненависть ця особиста і токсична, обумовлена непоступливою позицією Президента України, його ефективними зусиллями в організації протидії російській агресії. Давайте сьогодні прямо скажемо, що Порошенко переграв Путіна у багатьох компонентах військово-дипломатичної боротьби. І спасибі йому за це... Ми повинні донести до всіх українців, що Президенту Порошенку сьогодні немає альтернативи. Головнокомандувачів не міняють під час битви. Це знала Великобританія Черчилля і Сполучені Штати Рузвельта. Не міняли.



Батько знайшов доньку у ямі...

На Житомирщині сталася страшна трагедія — у Різвяну ніч у лісі на смерть замерзла 21-річна студентка медичного коледжу Ірина Дворецька (на фото)

Рідні переконані, що винен водій автобуса. Він висадив її посеред лісу одну. Причина — у дівчини не вистачило грошей, щоб заплатити за проїзд. Батько самостійно відшукав доньку тільки на третю добу. Вона провалилася в яму по пояс, чоловік так і знайшов її — мертво, з широко відкритими від переяку очима. Вирубував дівчину сокирою із льодяної пастки. Водій перече свою вину. Каже, що Ірина сама вийшла на наступній зупинці, поки він видавав іншим пасажиром багаж.

Адвокат Ростислав Кравець у розмові з OBOZREVATEL підкреслив: якщо провина во-



Фото cynicallviv.com.ua.

дія все ж буде доведена правоохоронцями, то йому може загрозувати до 5 років в'язниці. Також Кравець радить: коли хтось опиниться у подібній ситуації, у жодному разі не покидайте автобус. «Якщо хтось не платить, то водій повинен викликати поліцію. Патрульні складуть протокол і передадуть справу в суд. І вже він буде стягувати оплату за проїзд», — підсумував адвокат.

Розкажіть це своїм дітям. Не наражайте їх на небезпеку чи навіть смерть...

● ГОСПОДИ ПОМИЛУЙ!

Не читайте — бо Лебідь прокляне!

Одіозний митрополит Павло готується до 25-річчя свого намісництва у Свято-Успенській Києво-Печерській лаврі

Закінчення. Початок на с. 1

Сергій ХОМІНСЬКИЙ

За цей час він спромігся «вляпатися» в силу-силенну скандалів. Відбрав телефони у журналістів, намагався «трохи посунути» важко хворого (але ж іще живого!) митрополита Володимира, сварився на в'їзді в лавру з патрульним поліцейським, який посмів зупинити його розкішний «Мерседес» за очевидне порушення правил дорожнього руху. А ще цього архіпастиря буцімто труїли «ртуттю і миш'яком». І обкрадали, виносячи із замиського митрополичого маєтку... горілку, до того ж — ящиками.

Проте чи не найбільше митрополит Павло (Лебідь) славиться своїм умінням проклинати. Як стверджує він сам, «гарантія» — майже 100%!

«ДО ВЕЧОРА ПОМРЕТЕ ВСІ! В ІМ'Я ОТЦЯ, І СИНА, І СВЯТОГО ДУХА!»

Здавалося б, хто вас, владико, тягнув за язик?! Але нещодавно під час інтерв'ю, згадуючи давні конфлікти з лаврськими «музейниками», митрополит Павло спокійненько так заявляє: «Там були такі відкриті дебати. І я сказав, що помруть, якщо не підуть. І в один день три людини померло».

Ті ж, хто якимось дивом таки вцілів, буцімто побігли скаржитися прямисінько до тодішнього митрополита Київського і всієї України Володимира, який начебто страшенно розлютився («іскри з очей сипалися») і викликав Павла на килим.

Повернувшись після «вправління мізків», Павло (за його власними твердженнями!) «покаянно» промовив: «До вечора помрете всі! В ім'я Отця, і Сина, і Святого Духа! І до вечора ще одна людина померла...»

Хтось із дотепників, коментуючи це в соціальних мережах, написав дуже коротко: «Чоловіче, а ви точно намісник Свято-Успенської Києво-Печерської лаври?!»

**З ВОЛИНЯН — У КИЯНИ,
З РАДЯНСЬКИХ ТОРГАШІВ —
У ДУХОВНІ ОТЦІ**

Митрополита Павла називають одним із найбільш відданих Москві архієреїв УПЦ МП. Хоча закорінений цей чоловік у правду українську Волинську землю.

Адже народився Петро (Павлом він стане пізніше) у селі Борбин Млинівського району Рівненської області 19 квітня 1961-го. Закінчивши там восьмирічку, «повну середню» здобув уже в сусідніх Довгошихах.

17-літнім юнаком перебирається до обласного центру сусідньої Волині, де вступає до Луцького технікуму радянської торгівлі. Одержавши диплом, два роки служить у лавах Радянської армії — у столиці сонячної Азербайджанської РСР, місті Баку.

Після демобілізації Петро Лебідь вирушає до Москви — навчатися в духовній семінарії. У Білокам'яній його висвячують на диякона. Натомість священником він стає вже на рідній волинській землі, хіротонія відбувається на самісіньке Різдво Христове — 7 січня 1988 року — у Свято-Троїцькому кафедральному соборі Луцька, який тоді ще, звісно, належав РПЦ.



А ось про 90-літнього Патріарха Філарета митрополит Павло нещодавно заявив, що той «цілується з бісом» і досі є «агентом КДБ».

Молодого священника відправляють служити у стародавній Успенській церкві села Низкиничі Іваничівського району Волинської області. Чи не там з отцем Петром трапляється перший із подальших численних скандалів. Подекують, що за його вказівкою з церкви «викидають» стародавній український бароковий іконостас XVIII сто-

За його вказівкою з церкви «викидають» стародавній український бароковий іконостас XVIII століття і замінюють його новим, який більше відповідає російській іконографічній традиції.

ліття і замінюють його новим, який більше відповідає російській іконографічній традиції. А також знищують на стінах храму фамільні герби уродженця Низкиничів Адама Киселя, представника старовинного волинського боярсько-шляхетсько-магнатського роду.

1989-го — знову ж таки у соборі в Луцьку — Петра Лебеда постригають у чернецтво. Саме відтоді він і стає Павлом. І за кілька років досягає карколомного кар'єрного росту! 1992-го його підносять у сан архімандрита. А вже 30 березня 1994-го (якраз незадовго до свого 33-річчя) Павло Лебідь стає намісником найбільшої української святині — Свято-Успенської Києво-Печерської лаври!

ПІД ЧАС МАЙДАНУ ПІДТРИМАВ ЯНУКОВИЧА І ПОРІВНЯВ ЙОГО З... ІСУСОМ ХРИСТОМ!

У столиці молодий намісник швидко набирає церковної ваги: закінчує Київську духовну академію, стає єпископом, невдовзі — архієпископом, а згодом і митрополитом (вищим «званням» у РПЦ є лише патріарх, котрий, як відомо, «сидить» у Москві).

Щоправда, від діяльності Павла на тери-

торії лаври в охоронців культурної спадщини волосся відразу стає дибки. «Потренувавшись» у Низкиничях, він так само завзято береться порякувати і на території тисячолітньої святині: «Перебудувати? — Перебудуємо! Розвалити? — Розвалимо! Дозволи? — Які дозволи?»

Неоднозначна діяльність Павла привертає увагу журналістів. Тож з «акулами пера» (і які ж тільки з ними!) у нього виникає низка конфліктних ситуацій.

Митрополита Павла потроху починають сприймати як відверто одіозного персонажа — проте йому байдуже! Адже в «основоположних» питаннях він «бездоганний» — Москві та промосковській владі часів Януковича відданий беззастережно! Навіть у депутати від Партії регіонів балотувався.

А 22 січня 2014-го (на Майдані вже гинули люди, а до втечі Яника лишалось менше місяця!) одіозний архієрей, схоже, остаточно «злетів із катушок»...

Митрополит Павло під час проповіді запевнив Януковича у своїй повній підтримці і порівняв того з... Ісусом Христом!

Цього не витримав навіть тодішній прес-секретар Володимир-Волинської єпархії УПЦ МП Віктор Мартиненко, написавши знамениті рядки: «Владико! Будь ласка, не говоріть від лиця усієї Церкви. Ми розуміємо, що у вас спільні фінансові інтереси — просто станьте і у черговий раз на камери поцілуйте їх у сраку, а від усіх не треба!!!»

Та ситуація вчоргове дала підстави припускати: в УПЦ МП є абсолютно різні люди — і значна частина тамтешнього духовенства насправді не сприймає одіозних поглядів і вчинків «діячів» на кшталт митрополита Павла.

Хай там як, усі розуміють: із «посади» цього «віртуоза прокльонів» усе одно найближчим часом не посунуть. І вже невдовзі — 30 березня — він відзначить незабийний ювілей: 25-річчя свого намісництва у Свято-Успенській Києво-Печерській лаврі. А якби (дякуємо, Господи, що не допустив!) Янукович втримався біля владного корита і до сьогодні, можна не сумніватися: до такої дати «Героя України» одіозному митрополитові точно б дали...

● ДО СЛІЗ

Фото itc.ua.



Якась дівчинка на листівці

«А це хто, білко, твоя подруга?» — повільно, бо знав, що Милка тільки вчить німецьку, поцікавився офіцер, котрий зайняв найбільшу кімнату їхньої київської квартири. Милка було зібралася сказати, що це — Сонька, її найкраща подруга, як мама випередила її: «Це якась дівчинка на листівці»

Лариса ДЕНИСЕНКО,
правозахисниця,
письменниця, блог на сайті
«Українська правда»



Милка хотіла здивуватися, обуритися і заперечити, і на щоці мами побачила ті самі зрадливі червоні плями, як казала бабуся: «Длань Господа відбилася, шельмує брехуху», — як згадала, що та сама бабуся просила триматися купи і не заперечувати слова одна одної. «Поки цей тут «квартирує». Мала змовчала.

А ввечері пішла позичати у Соньки її блакитну стрічку. Шовкову, такого глибокого блакитного кольору, яким буває тільки липневе київське небо, — як каже бабуся, «таким умивається Сам Господь». Така стрічка була тільки в Соні, але вони її вплітали в коси тиждень через тиждень, то вона ублакигнувала тугу руську косу Милки, то робила ще веселішими чорні й блискучі кучері Соні.

Милці тоді здалося, що за нею йшов цей. Той, що тимчасово квартирує. Та що там іти — сусідній будинок. Навіть одного куплету пісні не вистачало, а вже й добігла до подруги і часто разом доспівували: «Крутиться-вертиться, хочет упасть — кавалер барышню хочет украть!» Обов'язково взятися за руки і стрибати, як зараз. Милка про німця і думати забула.

А за тиждень бігла віддавати Соні стрічку, а її не було. Не саме зараз не було. Не через півгодини підбіжить, бо десь забарилася. А взагалі. Не було Соні, не було її мами Маргарити, її брата Михайла, не було її бабусі Тали та тітки Майї.

З квартири два незрозумілі чоловіки виносили шафу, валялися книги й альбом із Соньчиними малюнками та нотами Майї і Михайла. Ще валялися незнайомі речі, багато, розходилися люди з торбами, на них дивилися з презирством, але ніхто не зупиняв.

А Милка носилася серед всього цього скаженим білченням, порвала колготи, сварилася на мужиків, збирала книги, ноти, фарби, не пам'ятає, як її відтягувала звідти бабуся, і сильно сердилася, сильно кричала, а на мужиків-крадіїв треба було сердитися, а не на Милку за подерті колготи та коліна.

Закінчення на с. 12

СЕРЦЕ, ВІДДАНЕ УКРАЇНІ

Найкращий конспіратор ОУН живим не здався

У кишені загиблого начальника Головного військового штабу УПА, полковника Олекси Гасина радянські каральні органи знайшли записку до дружини: «Кохана, будемо разом — і тоді стільки будемо думати про нашу дальшу долю...» Але набутись разом вони не встигли, бо фактично всі роки, коли були одруженими, — воювали

Василь УЛІЦЬКИЙ

ЗА УКРАЇНУ ПОСТРАЖДАЛА ВСЯ РОДИНА

У той фатальний січневий день 1949 року Олекса йшов у Львові на зустріч із малолітнім сином, якого тимчасово віддав на виховання чужим людям. Там повстанця вже підстерігали... В умовах підпільної боротьби батько міг бачити своїх трьох кровинок — сина та двох доньок — лише епізодично. Діти більше були з мамою, але і їй задля конспірації часто доводилось віддавати їх родичам чи знайомим і навіть у дитбудинок. Після загибелі Олекси його дружина Ольга отримала 10 років таборів, і діти залишились без батьків...

Сибір, тюрми, розстріли — у 1940–1950-ті роки російські загартники «викошували» цілі родини свідомих українців. Про долю цих сімей читати «без брому» не можна. Їхня жертвність вражає. І заслуговує на те, щоб пам'ять про них жила у поколіннях.

...Батька Олекси Гасина, його матір та брата Йосипа з родинною совести вислали у Сибір. Двоє інших братів розділили з ним долю підпільника. Старший — Матій — загинув у 1939-му, захищаючи Карпатську Україну від угорських загартників. Юрій Гасин (Строук) — керівник Стрийського окружного проводу ОУН — поліг наприкінці 1946-го.

Сам Олекса встиг відвоювати на чотири фронти. У 1930-х роках за виступи проти політики колонізації скуштував березової каші — прощов сумнозвісний польський «політичний» концтабір у Березі Картузькій на Берестейщині. У 1939-му у Сваляві на Закарпатті готував бійців-січовиків, які зі зброєю в руках зустріли союзників Гіллера — угорських окупантів Карпатської України (це був чи не перший збройний опір у Європі планам фюрера та союзників із перекроювання карти континенту). У 1942 році Гасина схопило вже гестапо. Як відомо, у червні 1941-го бандерівці без



Ольга й Олекса Гасини й у воєнних умовах намагалися берегти сім'ю, підтримувати зв'язок із дітьми.

погодження з Берліном проголосили Українську державу, у якій 33-річний Олекса Гасин був заступником міністра військових справ... А в другій половині 1940-х цей непересічний політичний та військовий діяч на псевдо Лицар вступив у бій з новими «визволителями» — московськими.

Є, до речі, дві версії того, як йому вдалося вирватися з рук гестапівців і залишитись живим. За однією з них, його просто викупили підпільники за хабар золотом. За іншою, ризиковану акцію за наказом Дрогобицького обласного проводу ОУН здійснило місцеве підпілля. Його члени Богдан Ковцун та Ярослав Максимів, які за завданням організації вступили в українську допоміжну поліцію, змогли передати провіднику рідину, від якої в Гасина почалася гарячка. Побоюючись заразитись від в'язня якоюсь інфекційною хворобою, нацисти перевели його під охорону поліції до лікарняного ізолятора, звідки ці два підпільники Олексу й викрали.

ЧОМУ ПОРУШИВ НАКАЗ ДРУГА І КОМАНДИРА РОМАНА ШУХЕВИЧА

Довго Олексі Гасину, який у 1946–1949 роках був начальником Головного військового штабу УПА, вдавалось вислизати і з рук радянських спецслужб, які влаштували на нього

справжнє полювання. Самі вороги називали його одним з найкращих конспіраторів ОУН. Двічі помилково Гасина впізнавали серед загиблих підпільників, але Лицар знову нагадував про себе. Про одну з таких «смертей»

Наприкінці 1930-х разом з Євгеном Коновальцем написав і видав у Канаді фактично перший український «Військовий підручник».

20 січня 1947 року при проведенні чекістсько-військової операції біля села Лани-Соколівські Стрийського району (зараз — Львівщина) міністр внутрішніх справ СРСР Сергій Круглов письмово доповів Сталіну, Молотову і Берії.

...Народився один із найвизначніших ідеологів та діячів визвольного руху Олекса Гасин у 1907 році в селі Конюхів поблизу Стрия. Навчався у Стрийській гімназії разом із молодшим на півтора року Степаном Бандерою, з яким товаришував. Мав



Меморіальна дошка на місці загибелі Лицаря у Львові.

математичні здібності, але справжньою його пристрастю стала військова справа, у котрій почувався як риба у воді. Гасин рік відслужив у польській армії, де закінчив військову школу із другим у навчальному закладі результатом. Згодом отриманий досвід передавав січовикам на Закарпатті. Наприкінці 1930-х разом з Євгеном Коновальцем написав і видав у Канаді фактично перший після визвольної боротьби 1917–1921 років український «Військовий підручник». Був також співавтором «Єдиного генерального плану» збройного повстання проти радянської влади.

У 1946-му Олекса Гасин очолив Головний військовий штаб УПА. Дослідники стверджують, що командувач УПА Роман Шухевич цінував шефа штабу і прислухався до нього. Але був момент, коли дороги цих двох воїнів могли розійтись, причому у трагічний спосіб. У 1944 році Олекса Гасин (Іван Чорнота) був уповноваженим штабу УПА в Карпатах. Там повстанці мали серію запеклих боїв із німцями. Але Гасин, розуміючи, що невдовзі німці відступлять на захід, домовився з ними про нейтралітет, а в обмін отримав 40 ручних кулеметів, 3 гармати, 20 автоматів, 400 гвинтівок і боєприпаси, якими озброїли сотні Славка, Благого і Яструба. Шухевич був обурений, оскільки був проти компрометуючих контактів з одним із загартників. Він наказав Службі безпеки провести слідство і віддати Гасина під «революційний суд». І лише швидкий відхід німців змінив його позицію —

треба було протистояти новому старому ворогу.

ПОБАЧЕННЯ ІЗ СИНОМ СТАЛО ФАТАЛЬНИМ

Важкою була доля дружини Олекси Гасина Ольги та його дітей. Їхнього сина Олега на виховання взяла донька священника з рідного села Ірина Боднар. Хлопця до четвертого класу навчали вдома і майже не випускали на вулицю, щоб не видав себе. Згодом Олег закінчив Київський університет імені Тараса Шевченка. І коли рідна мама повернулася із Сибіру, до старості доглядав її. «Роки 46–47, коли ми з мамою мусли постійно міняти місце проживання або мати залишала мене у знайомих людей, я мав інше прізвище й ім'я, — згадував Олег. — Кожен раз я мусів знати нову легенду про себе. І тим, у кого я жив, треба було ту легенду підтримувати. То були сміливі люди, віддані, бо це закінчувалось одним — Сибіром!» Двоє його сестер перебували у дитячому будинку, поки їх не розшукала і не забрала тітка Марія.

Ольга Гасин була зв'язковою, підбирала конспіративні квартири для чоловіка та Романа Шухевича. У 1950-му їй дали 10 років таборів. Після смерті Сталіна могла звільнитись, але відмовилась писати прохання про помилування. Через те, що залишилась вірною своїм поглядам, після каторги їй заборонили повертатись на малу батьківщину. Жінка оселилась у Броварах під Києвом, де прожила до 1979-го — часу її смерті. На могилі Ольги Гасин у цьому місті викарбувано і роки життя її чоловіка, хоч досі не відомо, де його місце поховання. Російська імперія дуже стежила за тим, щоб після смерті борців за волю України не залишилось навіть їхніх могил. Після Революції гідності та декомунізації, у 2015-му, у Броварах з'явилась вулиця, яка носить ім'я Ольги Гасин.

Незважаючи на арешти, переслідування, підпілля, Олекса Гасин, як міг намагався берегти сім'ю, підтримувати зв'язок із дітьми. Час від часу навідувався на вулицю Богуславську, 14, у Львові, де перебував його син. Радянські спецслужби змогли вичислити цю квартиру, й у січні 1949 року вже чекали його там. Досвідчений Гасин у помешкання не зайшов — розвернувся, як тільки щось запідозрив. Розпочалось переслідування та перестрілка, Олекса поранив міліціонера, але, щоб не потрапити до рук ворога, вистрелив собі у голову. Живим начальником штабу УПА не здався.

У його кишені російські карателі знайшли записку зі зверненням до дружини: «Кохана, будемо разом — і тоді стільки будемо думати про нашу дальшу долю...»

Цікава
ГАЗЕТА
на вихідні

Тижневик

«Цікава газета на вихідні»
www.volyn.com.ua

Засновник: Товариство з обмеженою відповідальністю «Газета «Волинь»

Головний редактор і відповідальний за випуск: ЗГОРАНЕЦЬ Олександр Олександрович

Зареєстрована 6 жовтня 2017 року.
Набрана і зверстана в комп'ютерному центрі газети «Волинь-нова»

Адреса редакції і видавця:
43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13

E-mail: tsikava.gazeta@gmail.com,
reklama.volyn@gmail.com

Телефонуйте: у приймальню — (0332) 72-38-94,
з питань реклами — (0332) 77-07-70,
приватних оголошень — (0332) 72-39-32,
розповсюдження — (0332) 72-38-94.

ТЗОВ «Газета «Волинь» н/р 2600805520122
КБ «ПриватБанк», МФО 303440, ЄДРПОУ 02471695

Друк офсетний. Обсяг — 4 друковані аркуші

Передплатний індекс: **60307**

Реєстраційний номер

КВ № 22953-12853Р 06.10.2017 р.

Віддруковано: Поліграфічне видавництво

«А-Прінт» ТОВ «Дім», м. Тернопіль.

Тел.: (0352) 52-27-37, (067) 352-18-51,
сайт www.a-print.com.ua

Тираж **17 600** Замовлення №100

● ПОЛІТИКА

Фото president.gov.ua.



«Ми нарешті остаточно порвали кремлівські кайдани».

Завдяки Порошенкові «тепер ніхто не ділитиме українців на канонічних і неканонічних, благодатних і неблагодатних...»

Юрій Щербак, Дмитро Павличко, Надія Лук'яненко про вирішальну роль Президента у здобутті Томоса

Віктор ПОЛІЩУК

Отримання Томоса про автокефалію поклало кінець трьохсотрічному пануванню Москви над душами українців, переконані представники української інтелігенції.

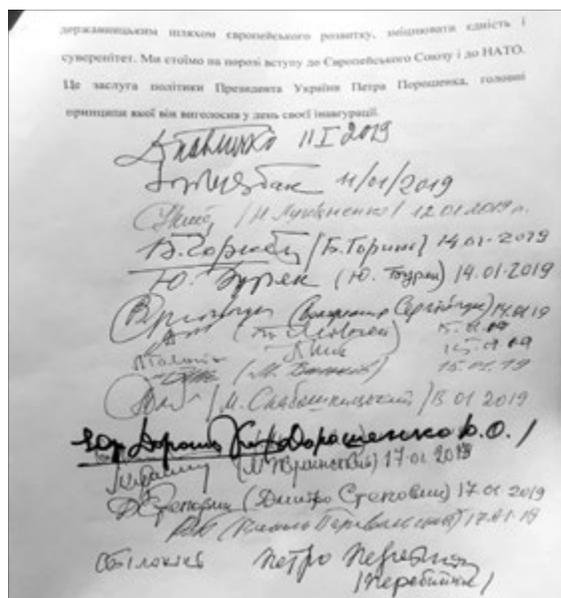
«Ми нарешті остаточно порвали кремлівські кайдани, вийшли на дорогу справжньої свободи. Ця подія стала святом перемоги правди над брехливим російським смертоносним мороком. Наша державність отримала цілісне завершення — у незалежній Українській державі виникла незалежна Православна церква України. Історична справедливість восторжествувала», — йдеться у відкритому зверненні, яке підписали відомі письменники, науковці, митці, громадські діячі: Дмитро ПАВЛИЧКО, Юрій ЩЕРБАК, Богдан ГОРИНЬ, Микола ЖУЛИНСЬКИЙ, Надія ЛУК'ЯНЕНКО (вдова

Майже всі попередники Петра Порошенка на президентській посаді так чи інакше підходили до питання помісної Церкви, але тільки нинішньому главі держави завдяки його енергійності, наполегливості та мудрості вдалося це виконати.

Левка Лук'яненко), Володимир СЕРПІЧУК, Павло МОВЧАН, Михайло СЛАБОШПИЦЬКИЙ, Дмитро СТЕПОВИК, Юрій ДОРОШЕНКО та інші.

«Путінські імперські сили, попри шалену активність, нафтогазовий ресурс, не змогли завадити отриманню Томоса. Московська церковна п'ята колона в нашій країні втратила легітимність і права. Тепер ніхто не ділитиме українців на канонічних і неканонічних, благодатних і неблагодатних, не змушуватиме молитися за чужого для нас московського патріарха, який є вірним слугою міжнародного злочинця та агресора Владіміра Путіна», — зазначається в документі.

На думку авторів звернення, роль Президента України



«Історична справедливість восторжествувала», — йдеться у відкритому зверненні.

Петра Порошенка під час здобуття визнаної автокефальної церкви була ключовою, її важко переоцінити.

«Майже всі попередники Петра Порошенка на президентській посаді так чи інакше підходили до питання помісної Церкви, але тільки нинішньому главі держави завдяки його енергійності, наполегливості та мудрості вдалося це виконати», — переконані автори звернення.

«Якщо Святійший патріарх Київський і всієї Руси-України Філарет на церковному рівні заклав міцний фундамент української автокефалії, то Президент України Петро Порошенко досяг її визнання Вселенським престолом — Церквою-матір'ю. Це особистий здобуток Петра Олексійовича, внесок у духовне становлення нашої нації. Це велика перемога Порошенка. Весь цивілізований світ відзначив наш неймовірний успіх і привітав із визнанням автокефалії», — наголошується у відкритому зверненні представників творчої української інтелігенції та громадськості.

● О ЧАСИ! О ЗВИЧАЙ!

Обережно: бізнес на співчутті

Наживатися на горі сім'ї, яка виховує тяжкохвору дитину, — що може бути підліше?..



Фото iohannin.in.ua.

Ганна КУКУРІЧКА,
glavnoe.ua

Проте це відбувається дуже часто. Шахраї крадуть в інтернеті фотографії дітей, жебракують із ними на вулиці, заводять у соцмережах фейкові сторінки, користуючись справжніми історіями, шукають можливість отримати доступ до банківських карт батьків.

З останнім різновидом зіткнувся днями дніпровський благодійний фонд «Допомагаємо». 15–18 січня їм надійшла інформація про три випадки, пов'язаних, найімовірніше, з однією і тією ж людиною.

Він дзвонить мамі тяжкохворої дитини, називає себе волонтером або співробітником фонду, повідомляє, що той готовий відкрити збір на лікування або навіть уже виділив кошти, просить скинути документи і номер карти, вислуховує історію дитини. Потім просить повідомити телефонні номери родичів і близьких друзів, як він каже, «тих, хто може підтвердити ваші слова».

Після цього він іде в центр обслуговування абонентів, говорить, що втратив телефон, і просить відновити номер (називає номер мами хворої дитини). У нього запитують номери трьох останніх дзвінків — він називає ті, які дізнався у мами. Сім-карта мами блокується, шахрай стає власником цього номера і отримує доступ до Приват24.

Потім він змінює паролі в Приват24 і пін-коди карт. Знімає кошти з рахунку, іноді попередньо збільшуючи кредитний ліміт.

Жертвами подібних маніпуляцій дуже часто стають батьки хворих дітей, тому що вони, маючи потребу в грошах, публікують свої особисті дані, у тому числі карти і номери телефонів, в інтернеті.

ЩО ПОВИННО ВИКЛИКАТИ ПІДОЗРИ У ЛЮДИНИ, ЯКІ ДЗВОНЯТЬ ІЗ ПОДІБНИМИ ПРОПОЗИЦІЯМИ:

1. Як правило, фонди не пропонують самі відкрити збір коштів. Будь-яке рішення про виділення коштів приймається тільки після заяви батьків.

2. Фонди зазвичай не переказують гроші на карти батьків, а оплачують товари або послуги безпосередньо.

3. Фонди зв'язуються най-

частіше за своїми офіційними номерами. Завжди можна знайти сайт фонду в інтернеті, набрати зазначені там номери та уточнити інформацію стосовно того, хто телефонував.

4. Фонди не просять у батьків хворої дитини номери телефонів інших родичів і друзів (можуть узяти максимум 1 номер, крім номера батька, який подає заяву)! Якщо вимагають назвати більше 2 телефонів — це фактично стовідсотковий сигнал, що ви спілкуєтеся із шахраєм.

ЩО РОБИТИ, ЩОБ СЕБЕ УБЕЗПЕЧИТИ:

1. Завжди передзвонювати у фонд за офіційними номерами й уточнювати інформацію про того, хто дзвонив. Враховувати, що фонд може бути цілком реальним і працюючим, але його чесним ім'ям можуть скористатися шахраї.

2. Ніколи не надавати малознайомим людям номери рідних і друзів, яким ви часто телефонуєте!

3. Найкраще не публікувати у відкритих джерелах і не давати малознайомим людям номер телефону, який прив'язаний до ваших банківських карт.

4. Якщо вашу сім-картку заблоковано, НЕГАЙНО міняйте паролі на інтернет-банкінг, телефонуйте у банк і повідомляйте про те, що вашим номером телефону заблокували ШАХРАЇ. Виконуйте всі інструкції співробітників банку. Якщо зв'язатися з оператором важко — блокуйте банківські карти. Швидкість ваших дій дуже важлива! Шахрай може виявитися швидшим.

Якщо ви фінансово постраждали від дій шахраїв, звертайтеся в поліцію! Поки зловмисник не вчинив злочин, поліція не може його затримати або хоча б перевірити його номери. Ваша заява в поліцію допоможе вам повернути гроші, а іншим батькам — не зіткнутися із шахрайством.

Якщо вам незручно їхати в поліцію (не можете залишити без нагляду хвору дитину) — пояснюйте це телефоном, вони зобов'язані виїхати до вас додому і прийняти заяву. Бережіть себе і будьте пильні!

● НЕБАЙДУЖІ СЕРЦЯ



Усі ремонтні роботи у «Затишній оселі» виконували волонтери.



Валерія Кривошапка (друга справа): «Гроші на все це переказували небайдужі люди».

«Людина має не тільки гарно прийти у цей світ, а й гарно з нього піти»

У Кропивницькому волонтерка Валерія Кривошапка вирішила створити центр, де б самотні літні люди доживали віку. Трохи більше ніж за рік вона з нуля реалізувала цю ідею. У листопаді 2018-го її «Затишна оселя» прийняла перших підопічних

Інна ПІЛЮК

«НІХТО НЕ ЗМУШУВАВ ВІДКРИВАТИ ЦЕНТР»

Валерія — бухгалтер, останнім часом працювала продавцем. До Кропивницького переїхала з Донецької області. Немічним старим завжди допомагала її мати і, навіть коли помирала, просила дочку не кидати цієї справи.

Вперше у заклад, де доглядали стареньких, жінка потрапила 13 років тому. Йшла повз притулок, на його території сиділи дідуся і бабусі. Раз звернула на них увагу, потім удруге. А коли прийшла вже безпосередньо в будинок престарілих, була вражена. Не побутовими умовами, а розчаруванням у житті, непотрібністю, відторгненням, які побачила в очах його мешканців.

«Усім важливо, щоб людина красиво прийшла у цей світ — в оточенні

любви, в чудовій кімнаті й у гарних речах. Для мене не менш важливо, як людина йде з цього світу. Вона повинна бути сита, задоволена і має когось тримати за руку», — ділиться думками

будинку. «Ходила до всіх, до кого можна, — пригадує Валерія. — Завдяки підтримці з облдержадміністрації знайшла приміщення на другому поверсі лікарні Аджамки (село за 20 км від

У цьому полягала одна з моїх ідей — довести, що спільними зусиллями, без допомоги влади можна реалізувати будь-який проект.

Валерія. Відтоді її не покидала думка створити власний центр, де можна було б забезпечити все це підопічним.

Для початку стала допомагати у приватному притулку. Пропрацювала там понад десять літ і вже чітко знала, що потрібно зробити краще, яких помилок уникати. Але більше року відкриття власного центру залишалося ідеєю. Для будинку престарілих не вистачало головного — саме

обласного центру). Але після певних розрахунків зрозуміла, що комунальні послуги сама не потягну. Прохання про допомогу до влади залишалися без відповіді. Зрештою, чиновники мали беззаперечний аргумент: мене ніхто не змушував відкривати центр».

«НАВІЩО ТИ МЕНІ ВСЕ ЦЕ ПОСЛАВ, А ДОПОМОГИ НЕ ДАВ?»

Але Валерія не склала рук. Під-

готувала листи і понесла їх до фермерів. Благодійність повинна ж мати підтримку бізнесу! Візити до аграріїв дали їй головний бонус: в одній із поїздок волонтерка знайшла ідеальне приміщення для майбутнього центру (колишній гуртожиток) у тій же Аджамці. Поверх лікарні — це, звісно, добре, але не те. Будинок має бути насаперед будинком, затишним і «домашнім». Власник продав цю будівлю за символічну суму, бо знав, з якою метою його купують.

Проте затишком у новій оселі і не пахло. Обдерті стіни, дірки у стелі. «Я приїжджала у холодні кімнати, бачила сині панелі — і заплющувала очі, плакала й увяляла, як усе облаштувати. Треба було вкласти чималі гроші, щоб приміщення довести до ладу. Питала у Бога: «Навіщо Ти мені все це послав, а підтримки не дав?»

Допомога надійшла звідти, звідки чекала найменше: із віртуальної реальності. Про свій намір і про те, що його гальмує, Валерія розповіла на одній зі сторінок у соціальних мережах. Почала там писати, що потрібно, — і спрацювало. Допомагали хто чим міг: і грошима, і матеріалами й обладнанням, і робочою силою. Чимало коштів надходило з-за кордону.

Зараз колись занедбану будівлю не впізнати. Кімнати затишні та вмебльовані. Підлога у душовій з підігрівом, без порога, у ній стоїть стілець. Для чоловіків і жінок окремі туалети. Є кімната для потенційних одружених. Окремо медичний кабінет. У передпокої старенькі будуть роззуватися і лишати верхній одяг. Як удома.

Гроші на все це переказували небайдужі люди. «У цьому полягала одна з моїх ідей — довести, що спільними зусиллями, без допомоги влади можна реалізувати будь-який проект. І не треба чекати, поки хтось прийде і дасть. Коли люди бачать результат вкладення коштів з конкретною метою, хочуть і самі допомагати», — так Валерія пояснює успіх розпочатої справи.

«РАНИШЕ ПЛАКАЛА ВІД САМОТНОСТІ, А ТЕПЕР — ВІД КОЛОСАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ»

Зараз невтомна жінка підбирає персонал у «Затишну оселю». Великої зарплатні запропонувати поки що не може, в подальшому залучатиме благодійників, а також рідних, які через певні обставини не можуть доглядати батьків і просять оформити їх у центр. «Я раніше засуджувала дітей за те, що вони здали в будинок престарілих своїх близьких. Потім — батьків, адже вони колись поводитися не найкраще. А згодом зрозуміла: яка різниця, хто неправильно щось зробив? Кожен може опинитися в такій ситуації, не гоже лишати цих людей наодинці з бідом. У нас такий менталітет: якщо віддати стареньких у притулок, одразу зіштовхуєшся з осудом. Але ситуації бувають різні, треба ставитися з розумінням».

Жінка й досі по допомогу найчастіше звертається через свою сторінку у «Фейсбуці». Ось треба вугілля закупити, паркан побудувати. За буденними клопотами не забуває і про духовну їжу. Один із підопічних гарно малює. Чому б не організувати виставку його картин? І ще Валерія невтомно дякує усім, хто долучився до благородної справи. За все: за фрукти, за гроші, за миліці... «Зараз легко бити мене по плечу і казати, яка я класна. Раніше плакала від самотності, а тепер — від колосальної підтримки».

За матеріалами сайтів www.life.prawda.com.ua, www.charitum.com.ua

Місячний постійний календар на 1 січня 2019 року

Читанка для всіх

корисні поради

Коронавірус у Борщівській магістрії

«Володька, не позор мене!»

Історія юмору. Інший гумор варті патенту, як французький коньяк чи шампанське

Як обігріти оселю і не піти з торбами?

Що заплягнув взимку непокоїть багатьох. Життя зручніше, розумніше і насправді

«ЧИТАНКА ДЛЯ ВСІХ»

ЗА 24 СІЧНЯ ВЖЕ У ПРОДАЖУ!

Читайте в іншій нашій газеті **«ЧИТАНКА ДЛЯ ВСІХ»** за січень:

Чому Танька говорить до Володьки: «Не позор мене!»



Як обігріти оселю і зекономити гроші?



Золоті поради від Папи Римського Івана Павла II, якого ще за життя вважали святим



А на сайті volyn.com.ua — ще більше неймовірних історій!

● МЕДИЧНІ СВІТИЛА

Його пацієнти — члени британської королівської родини

Лікар Мосараф Алі (на фото) очолює в Лондоні Центр інтегративної медицини. Він отримав класичну освіту, але у своїй практиці поєднує й офіційні методи лікування, і традиційні (які іноді називають нетрадиційними) — голодування, фітотерапію, масаж, йогу, голковколуювання... Вміє рятувати від болю в спині та проблем із травленням, лікувати екзему, простуду, ревматоїдний артрит, а також допомагає швидко відновитися після інсульту або спортивних травм. Підтвердити це можуть принц Чарльз, Сильвестр Сталлоне, Майкл Дуглас, Морган Фріман, Валентино Россі, Клаудія Шиффер...



Фото secrety-dolgeletiy.ru.

Оксана КРАВЧЕНКО

ПРОЙШОВ «ЕКЗАМЕН», ВИЛІКУВАВШИ ПОМІЧНИКА ПРИНЦА ЧАРЛЬЗА

Мосараф Алі народився в Індії у заможній родині, закінчив школу з відзнакою і вступив на медичний факультет університету в Делі. У 1973 році поїхав на навчання в СРСР. Одержавши диплом лікаря, зацікавився акупунктурою, почав докладно вивчати діагностику по пульсу, іридіологію і вплив гіпнозу. Повернувшись до Індії, навчався у майстрів аюрведи, унани, йоги і марма-терапії, потім у Гонконзі опановував секрети китайської медицини.

У 1991 році Мосараф Алі із сім'єю переїхав до Британії, очолив відділення інтегративної медицини в Hale Clinic у центрі Лондона. А в 1996-му відкрив власну клініку.

«У мене була досить велика практика, — розповідав лікар Алі в одному з інтерв'ю. — Якось мене запросили до королівського палацу з нагоди відкриття благодійного фонду. Там було багато відомих людей, в тому числі і принц Чарльз. Він сам підійшов, привітався, поцікавився, чим займаюся. Я сказав, що інтегративною медициною. Він запитав, що воно таке. Пояснив, що це коли сучасна медицина поєднується з давньою, традиційною. Принц розповів, що його помічник хворіє вже чотири місяці, але ніхто не може зрозуміти, в чому справа».

З цього і почалася співпраця з королівською родиною. Але спочатку медик пройшов своєрідний екзамен.

«Через два дні цей чоловік приїхав до мене в клініку. Рука паралізована, скаржився в тому, головний біль, — згадував Мосараф Алі. — Я подивився на язик хворого, запитав, скільки кави він п'є. Виявилось, що іноді більше 10 чашок за день. Я йому порадив не їсти три дні, тільки воду пити і м'ятний чай. Хліб? Ні. Яблука? Ні. Подруга його запитую про бульйон. Ні. Через день помічник принца знов прийшов — його мучив страшний головний біль. Я сказав, що треба продовжувати, зробив масаж шиї, спини, стало краще. На четвертий день він до мене приходив і вже усміхається. Що ж це таке було? Інтоксикація кофеїном. Незабаром і паралізована рука відновилася. Я знав, що це не випадкова зустріч... Потім мене запросили в Шотландію, де відпочивала королівська сім'я. Я всіх змусив робити йогу. Як вони реготали, але щоранку о восьмій годині всі приходили на заняття...»

«Сарафанне радіо» працює і серед багатих

та знаменитих. Допоміг одному — розповість іншому, а той ще комусь. Так і потягнулися на прийом до Мосарафа Алі сильні світу цього.

«80 ВІДСОТКІВ ХВОРОБ НЕ ПОТРЕБУЮТЬ ВТРУЧАННЯ МЕДИКІВ»

Він навчив багатьох лікарів Національної служби охорони здоров'я Британії своїм унікальним технікам діагностики і лікування за принципами інтегративної медицини. Вів колонки в журналах і газетах, написав 7 книг, які стали бестселерами. Одна з них — «Практики Сходу і Заходу для здоров'я і довголіття».

Мосараф Алі вважає, що при правильному способі життя 80% хвороб не потребують втручання лікарів. Застуда, порізи, незначні

Для мене поняття «здоров'я» включає кілька аспектів: пряма спина, хороше травлення, міцний сон і енергія, що б'є ключем.

запалення, травми і навіть переломи — в здоровому тілі все це проходить швидко.

«Для мене поняття «здоров'я» включає кілька аспектів: пряма спина, хороше травлення, міцний сон і енергія, що б'є ключем. Для того, щоб добре почуватися, потрібно періодично, хоча б раз на два тижні, давати шлунку відпочинок. Не голодувати, а пити упродовж дня воду, їсти легкий овочевий суп, м'яко очищаючи організм. Десять хвилин на день варто присвячувати масажу шиї, дватри рази на тиждень займатися спортом або йогою, пити 1,5 літра води в день, не їсти після шостої-сьомої години вечора, не переїдати, знизити споживання солі і масла, — рекомендує особистий лікар членів королівської родини. — І ще — ніякого цукру, алкоголю, великої кількості кави, жирних страв та продуктів, що містять дріжджі».

Важливі не лише кількість і якість споживаної їжі, але і час її прийому. Доктор Алі радить вранці їсти легкі, але багаті білком продукти: яйця, сир, фрукти, каші з будь-яких злаків і йо-

гурти. Обідати можна калорійнішою їжею. Найкраще поєднання — овочі + білки + вуглеводи. На обід можна з'їсти не надто солодкий десерт. Вечеря має бути легкою, бажано закінчити її до 19.00–20.00. Уникайте гострої, важкої їжі та солодоців — вони довго перетравлюються і погіршують сон.

ІНШІ КОРИСНІ ПІДКАЗКИ ВІД ДОКТОРА АЛІ

Також знаменитий лікар радить час від часу показувати собі язик перед дзеркалом. За тим, який він має вигляд, можна судити, що відбувається в організмі. Наприклад, відбитки зубів по краях язика — ознака гастриту і підвищеної кислотності шлунка. Червонястий кінчик часто свідчить про проблеми із серцем і надмірне вживання швидких вуглеводів — шоколаду й інших солодоців. Сіруватий наліт вказує на погану роботу кишківника. Темно-червоні або пурпурні плями — ознака анемії. Жовтий наліт і нерівна поверхня можуть свідчити про проблеми з печінкою. Глибокі лінії на язиці — сигнал про ймовірну наявність виразки або гострого гастриту.

Важливо дбати про правильну поставу.

Доктор Алі у своїй книзі пропонує просту вправу, яка допоможе зняти напругу в м'язах спини, шиї або плечей:

- Встаньте або сядьте.
 - Тримайте голову прямо — уявіть, що хтось тягне її вгору.
 - Відведіть плечі назад так, щоб було комфортно.
 - Піднімайте підборіддя, поки не відчуєте, що з м'язів плечей і шиї пішло напруження.
- Корисні й дихальні вправи: шість секунд — вдих, шість секунд — затримка дихання, шість секунд — видих.** Вони дуже розслабляють і допомагають впоратися з психічним та інтелектуальним перенавантаженням.

Чи це працює? Королеві Великобританії Єлизаветі II вже 92, але за рік вона встигає відвідати декілька тисяч світських і ділових зустрічей і все ще бере участь в ухваленні найважливіших рішень щодо управління країною. У цьому, напевне, є заслуга і одного з особистих лікарів її величності доктора Мосарафа Алі.

● ДЕЛІКАТНА ТЕМА

Хоч не відкривай рота

Несвіже дихання — поширена проблема, якій не завжди можна зарадити жувальною гумкою. У чому причина?

1. Обстежтеся, перевірте стан внутрішніх органів. Якщо неприємний запах з рота не зникає після чищення зубів, це може бути пов'язано з різними захворюваннями. Сірководневий запах — симптом гастриту, кислуватий — захворювання стравоходу, запах і присмак гіркоти — жовчного міхура і печінки, а ацетон із солодкуватим присмаком — підшлункової залози та цукрового діабету.

2. Сухість рота. Якщо п'єте недостатньо води, то саме брак слини може бути причиною запаху — нічим «змити» бактерії, які можуть виникати при розкладанні часточок їжі між зубами.

Якщо п'єте недостатньо води, то саме брак слини може бути причиною запаху.

3. Слиз носоглотки. Якщо у вас нещодавно був синусит або турбує алергія — найімовірніше, саме постназальний слиз і є причиною неприємного запаху з рота. Допоможе лікар, призначивши курс антибіотиків або антигістамінні препарати.

4. Інфекції горла. Наприклад, стрептококова або будь-яка інша — вірусного чи бактеріального характеру. Симптоми хвороби: опухлі лімфовузли, лихоманка, головний біль, загальне нездужання. Поспішіть до лікаря.

5. Тонзиліт. Ще один винуватець — кальциновані відкладення, які містять бактерії і частинки їжі та ховаються всередині мигдалин. Зазвичай вони мають білий або жовтуватий колір і м'яку текстуру, створюють відчуття, ніби в горлі щось застрягло. Отоларинголог легко може їх видалити за допомогою вакуумного відсмоктування.

6. Синусит. Це захворювання, при якому блокується носові пазухи і бактерії розмножуються всередині них. Промивайте ніс розчином морської солі.

7. Куріння. Тютюнові вироби псують звичайний запах із рота. І це відчувається навіть деякий час після того, як людина позбулася цієї звички.

8. Карієс. Не забувайте відвідувати стоматолога, який дасть поради щодо правильного догляду за ротовою порожниною, вилікує хворі зуби.

Велика сторінка для Пані

РУКОДІЛЬНИЦЯМ

Зимова казка ліс оповила

*Всюди біло-біло.
Вечорова тиша.
А який чарівний,
Дивовижний світ:
Гілка не шелесне,
Вітерець не дише,
Тільки червоніють
Снігурі між віт.*

Надія ЗАХАРЧУК.



«Хамство — це імітація сили слабкою людиною».

Ерік ГОФФЕР,
американський філософ.



КЛУМБА НА ПІДВІКОННІ

Фото archidea.com.ua.



Домашній квітник узимку

Виращування екзотичних рослин доступне всім, хто любить квіти. Але далеко не кожен знає, що потрібно їм у непростий зимовий час. Через те пістряві кротони, яскраві пуансетії, ніжні гарденії часто гинуть. Чого їм не вистачає, спробуємо з'ясувати

Майже всі кімнатні рослини взимку і в період цвітіння слід розміщувати ближче до вікна або ж досвічувати за допомогою світлового дня. Найбільше цього потребують сенполії (узумбарські фіалки), рододендрони, а також культури з пістрявим листям, наприклад фікус Бенджаміна, традесканція зебрподібна. У перших у затінку різко знижується кількість і яскравість квітів або ж перестають цвісти, а інші втрачають свою декоративність. Хоча є виняток. Так, фуксія спокійно переносить напівтінь. А в тіні добре почувуються монстера, сансев'єра, папороть.

Серед рослин, що прижилися на підвіконнях, лоджіях, є теплолюбиві, які комфортно почувуються лише при температурі плюс 25 і вище, зокрема орхідеї, більшість зюккулентів. А ось фуксія, ци-

кламен, драцена прекрасно ростуть і в прохолодних приміщеннях. Зовсім невибагливі до температури традесканція, рео, хлорофітум. Загалом, щоб визначити, які оптимальні умови для тієї чи іншої кімнатної рослини, треба з'ясувати звідки вона родом. Наприклад, тропічні культури не переносять надто низьких температур і найкраще почувуються при 20 градусах тепла і високій вологості. Орієнтуватися скільки їм потрібно води можна за листям. Чим воно розлогіше, тим більше вологості потребує — і навпаки. Так, монстера, сингоніуми, фатсії не переносять пересушування, тому слід часто обприскувати, особливо взимку, коли у приміщенні сухо. А от кактуси таку температуру добре переносять, але при перезволоженні загнівають.

ХОЧЕТЕ — ВІРТЕ, ХОЧЕТЕ — ПЕРЕВІРТЕ

Таблетку замініть... шоколад

Багато людей відмовляється від цього десерту, щоб зберегти фігуру. Чи правильно це? Американський дієтолог Уїлл Кловвер, навпаки, вважає, що регулярне вживання чорного шоколаду в помірних кількостях поліпшує здоров'я, забезпечує хороші настрої і зовсім не шкодить фігурі

ШІСТЬ ПРИЧИН ВЖИВАТИ БІЛЬШЕ ЧОРНОГО ШОКОЛАДУ: ЗНИЖУЄ АПЕТИТ І СПРИЯЄ СХУДНЕННЮ

Какао містить багато клітковини і білка, тож кілька шматочків десерту зменшують апетит завдяки скороченню вироблення гормону голоду — греліну.

ЗМІЦНЮЄ НЕРВОВУ СИСТЕМУ

У стресових ситуаціях зростає рівень гормону кортизолу, що негативно впливає на емоційний стан і навіть уповільнює метаболізм. Регулярне вживання чорного шоколаду зміцнює нервову систему, підвищує стресостійкість.

ПОСИЛЮЄ ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Глюкоза, що міститься в шоколаді, дає енергію для занять спортом, а завдяки антиоксидантам та мікроелементам знижується ймовірність крепатури після тренувань та фізичних навантажень. Більше того, дослідження показали, що шоколад допомагає швидкому відновленню м'язів.

ПОЛІПШУЄ КОНЦЕНТРАЦІЮ

Смаколик покращує циркуляцію крові, її приплив до мозку поліпшує пам'ять, сприяє концентрації уваги, підвищує працездатність.

ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я ШКІРИ

Десерт багатий антиоксидантами, які сприяють очищенню організму, покращують циркуляцію крові, насичуючи клітини киснем. Європейські дерматологи стверджують, що при вживанні шоколаду протягом 12 тижнів на 25% скорочується втрата вологості шкіри.

...І ЗУБИ

Попри поширеність протилежної думки, насправді шоколад захищає ротову порожнину від шкідливих бактерій. Адже какао містить антибактеріальні компоненти.

ВАРТО ЗНАТИ



Як вибрати сметану

Купуючи цей продукт у магазині, насамперед дивіться на термін придатності

Якщо строк зберігання тривалий — до кількох місяців, сметана оброблена високими температурами і нічого корисного там не залишилося. Натуральна придатна до вживання не більш як тиждень.

Нерідко виробники застосовують технології, що роблять продукт схожим на сметану. Пам'ятайте: такі товари, позначені як «сметанка», «сметаний продукт», — то не сметана. Іноді серед інгредієнтів молока та вершків немає взагалі — використовуються рослинні білки і стабілізатори. Добре, якщо все це вказується на упаковці, тож не лінуйтеся читати склад — у натуральному продукті не повинно бути нічого, крім вершків і закваски.

Сметана низької жирності зазвичай має пастоподібну консистенцію, але є доволі рідкою. Якщо ж вона густа, це свідчить про вміст стабілізаторів.

Не поспішайте брати з полиці холодильника в супермаркеті найближчу упаковку: простягніть руку і дистануйте, що подалі, — там холодніше і продукт краще зберігається.

Вдома перевірити якість сметани можна так: намажте її тоненько на скло і зачекайте — натуральна засохне рівним шаром, а неякісна залишить плями. Ще один спосіб: вкиньте чайну ложку сметани у склянку з гарячою водою і розмішайте — якщо розчиниться, то все гаразд, а якщо осіде на дно — вона не справжня.

ТАК НІХТО НЕ КОХАВ

Чому коханий Олени Кравець опинився за лаштунками «Кварталу 95»?

Улюбленець публіки Петро Панчук: «Коли моя Людмила народжувала сина, ми вдвох співали «Гуцулку Ксеню»

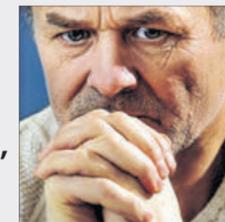
І Бог послав Ірині чоловіка — священика з Парагваю

«ТАК НІХТО НЕ КОХАВ»

ЗА 24 СІЧНЯ ВЖЕ У ПРОДАЖУ!

Читайте в іншій нашій газеті «ТАК НІХТО НЕ КОХАВ» за січень:

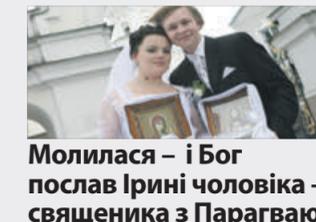
Улюбленець публіки Петро Панчук: «Коли моя Людмила народжувала сина, ми вдвох співали «Гуцулку Ксеню»



Чому коханий Олени Кравець опинився за лаштунками «Кварталу 95»?



Молилася — і Бог послав Ірині чоловіка — священика з Парагваю



Не бачили такої газети? Запитуйте у своєї листоноші!

● СІМ «Я»

Дідова газета

Дуже люблю слухати родинну історію свого чоловіка про газету. Його дід любив сісти на дивані, розгорнути «Труд» і вчитуватися. А от малі внуки любили по черзі підбігати і з розмаху рукою збивати ту газету. Досі мій чоловік (один із внуків) дивується, як міг старенький, який стільки всього пережив-переніс (і Соловки, і Другу світову, і повоєнний голод), на першу-другу і кожну наступну зухвалість малих реагувати однаково спокійно: «Ну, не балуйтеся»

Оксана КОВАЛЕНКО,
мама



Цей воістину святий спокій можна пояснювати багатьма причинами: і любов'ю до дітей, і флегматичною вдачею чоловіка, але, мабуть, ще й тим, що після стількох лих і втрат його ієрархія ситуацій — «це неможливо витримати!» — була дуже особлива. Чи можна щось робити нам, сучасним татам і мамам, щоб навчитися отак «читати газети», гіперболізую — щоб не казатися, коли діти недостойно поведуться? Сучасна психологічна наука каже: якщо ви уже розсердилися, то нема чого ховатися: діти все одно зчитують мову тіла, як боги. Ви усе ще контролюєте себе з останніх сил, а вони уже переглядаються один з одним, інформуючи — «мама не в душі». Отже, хочете сказати дитині (дітям) усе, що думаєте про її вчинки, — скажіть, але складіть свої слова за дрес-кодом (неписаним правилом). Говоріть тільки від власного імені: мені так не подобається, коли в хаті брудно; я така стривожена, коли вчасно не приходять додому; як мені неприємно, коли порушують обіцянку. По-науковому — це «Я-повідомлення». Ось така форма розмови набагато ефективніша, аніж звичні нам «Ти-повідомлення» (ти зовсім не дбаєш про наш дім, як ти можеш так не думати про мене, ти не вмєєш дотримуватися слова). Складно?

Глибоко аналізує це відома учений-практик, мама трьох дітей і бабуся Юлія Гіппенрейтер: «В основі нових навиків спілкування — повага до особистості дитини, визнання її прав на власні бажання, почуття і помилки, увага до її проблем, відмова від батьківської позиції «зверху». А батькам, які зауважують, що їм здається штучним такий підхід, відповідає, що психологічні інститути усього світу досліджують і підсумовують різні техніки спілкування для того, щоб «навчити людей їздити на ліпшій машині».

«Я-твердження» передбачають розмову на рівних.

Ви говорите суто про себе, про свої почуття, а не про своє чадо і його поведінку. Головне у користванні «новими висловами» — стежити за своєю мовою (чути свої помилки) і потрохи змінювати звичні неконструктивні фрази на інші, менш образливі. Між іншим, вислів типу «Я така незадоволена, що ти одягнувся, як опудало» теж помилковий із точки зору психології, бо врешті переводить розмову на «ти». Друга частина фрази має бути або безособовою, або узагальненою (мені так не подобається, коли одягаються, ігноруючи етикет).

А ще, якщо ви буквально

“**Якщо ви уже розсердилися, то нема чого ховатися: діти все одно зчитують мову тіла, як боги.**”

закипає від сильних емоцій, не применшуйте рівня своєї стурбованості (наляканості) — повідомляйте дитині прямо, що налякані, що вас турбує від поганого передчуття. Практика Юлії Гіппенрейтер показує, що, здавалося б, дивні «Я-повідомлення» багато що змінюють. Ось її висновки: 1) дають можливість дорослому висловити негатив у прийнятній формі, 2) діти мають можливість ближче пізнати батьків (іноді вони дуже дивуються, що батьки — не незворушні вихователі — теж мають земні емоції), 3) наша щирість і відвертість штовхає у відвертість дітей (якщо батьки можуть так відкрито про себе, значить, мені довіряють (!), бачать у мені рівного), 4) а ще — коли ми говоримо про свої почуття без наказів і доган — даємо можливість дитині самій прийняти рішення, як виправитися. «Вони починають враховувати наші бажання і хвилювання,» — стверджує психолог.

Спробуйте і поділіться — адреса незмінна: okovalenko74@gmail.com або ж tsikava.gazeta@gmail.com.

● СвіЧАДО

Фото Prodenka.org.



Не віддавайте дітей комп'ютерам, телефонам, планшетами...

«Ви знаєте, мій зять часто їздить у Німеччину, інші країни — там дітям дозволяють гратися на комп'ютері не більше 20 хвилин! Вони вибирають, коли саме будуть грати, але не скільки грати», — ділилася зі мною знайома бібліотекарка

Ми говорили про снігові гірки, з яких чомусь не з'їжджає дівчата, гаджети і книги та десь поміж рядків про зусилля дорослих над собою — не віддавати дітей комп'ютерам, телефонам, планшетами. Хоча б 10–15 хвилин на день за читанням із сином чи донькою — це так

“**Хоча б 10–15 хвилин на день за читанням із сином чи донькою — це так небагато і так важливо!**”

небагато і так важливо! Жоден сучасний мультимедіа чи гра не навчать дитячий мозок творити в уяві картину світу з казки чи оповідання,

аналізувати стосунки, слова та малюнки, щось вигадувати — і формувати свій досвід. Тож читаймо своїй малечі!

Дірки «від цвяхів»

Єдиний син відбився від рук. Випробувавши всі способи впливу, батько придумав нарешті от що: вкопав навпроти будинку стовп і після кожного поганого вчинку сина забивав у нього цвях

Минув деякий час, і на стовпі не залишилось ані живого місця — весь він був у цвяхах, як їжак у голках. Ця картина дуже вразила сина. Тоді вони домовилися з батьком про інше — за кожен хороший його вчинок

“**За кожен хороший вчинок сина батько почав витягувати по одному цвяху.**”

батько почав витягувати по одному цвяху. І от настав урочистий момент: останній цвях витягнуто зі стовпа. Але на сина це справило зовсім неочікуване враження: він гірко заплакав.

— Чому ти плачеш? — запитав батько.
— Адж цвяхів на стовпі більше немає.
— Цвяхів немає, а дірки залишились!

Щаслива мама

Жила-була сім'я. Дітей було багато, а грошей мало. Мати багато працювала. Після роботи вона готувала, прала, прибирала... Звичайно ж, утомлювалася і тому часто кричала на дітей, була невдоволена, скаржилася на життя. Одного разу вона подумала, що так жити негоже, бо діти не мають відповідати за обставини. Тоді жінка вирушила за порадою до мудреця

З тих пір вона стала змінюватися. Вона виглядала щасливою. Хоча грошей у сім'ї не додалося і діти не змінилися. Але тепер мама була спокійнішою, часто усміхалася.

Раз на тиждень вона ходила на базар. Тепер поверталася звідти з невеличкими подарунками для дітей. А роздавши їх, жінка на деякий час зачинялася у своїй кімнаті і просила її не турбувати. Дітям дуже кортіло дізнатися, що ж робить ненька у своїй кімнаті. Одного разу вони порушили заборону. Їхня мама си-

“**— Не заважайте мені! Я роблю вам щасливу маму!**”

діла за столом та... пила чай... із цукерками!

— Матусю, що ти робиш? А як же ми? — обурило закричали діти.

— Тихо, діти, тихо! — відповіла вона. — Не заважайте мені! Я роблю вам щасливу маму!

Джерела: bolsunov.com, pritcha.com.ua.

● ЗНАЙ НАШИХ!

І гопака вшкварить, і на лопатки покладе!

Закінчення. Початок на с. 1

Сергій ХОМІНСЬКИЙ

Руандієць Венсан приїхав до Києва з центральної Африки ще за часів СРСР. Юнак марив небом і здобував престижну професію льотчика. Щоправда, невдовзі у того неба з'явилася серйозна конкурентка — африканець по самісінці вуха закохався в красуню-українку Світлану.

Рівно за сім місяців до здобуття Україною незалежності — 24 січня 1991 року — в афроукраїнській сім'ї народжується первісток — Жан. Із раннього дитинства хлопчина шукав себе у спорті. Чим він тільки не захоплювався! Футбол, баскетбол, карате... Плюс українські народні танці. Уявляєте гопака у виконанні Жана Венсановича?!

Проте тато хлопця невдовзі після його народження повернувся в Руанду — в самісінкий вир тамтешньої громадянської війни. Два народи цієї країни — хуту (до якого належав Венсан) і тутсі — вкотре щось «ділили». А невдовзі — 2001-го — батько нашого Жана загинув під час чергового військового перевороту в Руанді...

На той трагічний момент 10-річний Жан (який носить мамине прізвище — Беленюк) уже почав займатися боротьбою. Успіхи не забарилися. Українець двічі стає призером Чемпіонатів Європи серед кадетів, а 2011-го виграє європейську юніорську першість!

Серед «дорослих» наш козак теж аж ніяк не загубився. 2014-го та 2016-го він здобуває «золото» Чемпіонатів Європи! А між ними —



«І не мрій, суперничку, — бачиш, який у мене прапор на грудях?!»

Жан Беленюк здійснив свою давню мрію і святий синівський обов'язок — побував на батьківщині свого тата, в Руанді. Вклонився батьковій могилі, знайшов сестру, побачився з численними африканськими родичами, яких навіть... одягнув у наші вишиванки!

2015-го — в Лас-Вегасі стає чемпіоном світу! Тож на Олімпійські ігри в Ріо-де-Жанейро-2016 Жан Беленюк летить у статусі фа-

ворита турніру з греко-римської боротьби у ваговій категорії до 85 кг.

В 1/8, чвертьфіналі та півфіналі украї-



З дядьками на могилі батька.



Ще й сестра по батькові в Африці знайшлася!

Тільки найуважніший отримає Головний приз!

ОТРИМАЙТЕ КЛЮЧІ ВІД АВТОМОБІЛЯ АБО 546 000 ГРН!

НА ДОМ За 5 років було проведено 11 акцій та вручено понад 15 000 000 грн. І сьогодні ми чекаємо нашого 12-го переможця та єдиного власника Головного призу.

Щоб отримати Головний приз, у таблиці нижче серед чисел від 1 до 20 знайдіть чотири пропущені числа та повідомте їх за безкоштовним телефоном.

1	6	15	4
13	2	10	19
9	16	8	20
12	3	18	7

Терміново телефонуйте за безкоштовним номером, повідомте чотири числа та отримайте автомобіль або 546 000 грн!

0-800-50-55-48

Дзвінки БЕЗКОШТОВНІ зі стаціонарних та мобільних телефонів у межах України (понеділок – субота з 08:00 до 20:00, неділя з 09:00 до 19:00)

КОД АКЦІЇ: 66354

*Акція № 12 проводиться з 14.12.2018 р. по 14.06.2019 р. на всій території України. Розіграш відбудеться 19.06.2019 р. в м. Києві. Детально про умови акції та місце проведення розіграшу Ви дізнаєтеся з окремого листа. Призовий фонд: тридцять мільйонів гривень, які будуть проведені впродовж року, становить 546 000 гривень (у даному жезлі представлений у вигляді автомобіля, організатор залишає за собою право вибору між врученням грошового і речового приза). Дані надягнуті своїм акцією не є лотереєю, грою (в тому числі азартною або іншими заходами, заснованими на ризику), конкурсом або публічною обранням вигравши серед без оголошення конкурсу в розумінні глави 78 Цивільного кодексу України. Відповідаючи на цю акцію, клієнт дає згоду на подальше використання компанії та партнерами його персональної інформації, таку згоду можна відкликати будь-якої миті. Телефон для довідок: (044) 290-93-62 (вартість послуги згідно з тарифами ПАТ «Укртелеком»). ТІЛЬКИ ДЛЯ ПОВНОЛІТНІХ. **Мається на увазі сума призового фонду, частину з якого отримає Головний переможець у разі офіційного визнання перемоги. © ТОВ «МУЛЬТИШАНС», а/с № 32, м. Київ, 03300. 2019 р. N01_CSL_CC_CKAWGA2_300119

ТЕЛЕПРОГРАМА Кінозал

4 — 10 лютого

1+1, ІНТЕР, ТРК «УКРАЇНА», СТБ, ІСТV, НОВИЙ КАНАЛ, МЕГА, К-1, 2+2, ZIK

● ДО СЛІЗ

Якась дівчинка на листівці

Фото fleisher.co.

Закінчення.
Початок на с. 3

Лариса ДЕНИСЕНКО,
правозахисниця,
письменниця,
блог на сайті
«Українська правда»



Бабуся Господь, як би дійсно був усюди, обов'язково мав би їй на це вказати: не кричи на дитину, не волочи її пилюкою та листям. І мужикам: не беріть чужого, наволочи. І сусідам, що шепотіли по кутках, але демонстрували байдужість. Всесвіту мав би вказати на несправедливість.

А ще пам'ятає Милка горобину з кармінними ягодами, горнорове дерево, а на гілці висіла фата, Євгена збиралася заміж, то була її річ. Милка та Сонька взяли її якось, щоб поміряти та побавитися у принцес, то потім мама Євгени їх сварила, а Євгена сміялася. Можливо, і зараз сміється, бо не вірила, що взагалі вийде заміж. А тепер також її нема вдома. Взагалі. Назавжди.



Голокост призвів до винищення третини євреїв і представників інших національностей — загалом понад 6 мільйонів осіб.

Милка не могла зрозуміти, що відбулося. Вбили? Чому? За що? Чому не можна про це говорити? Чому навіть думати про це не можна? Але наступного дня пофарбувала Соньчиною фарбою «для ночі, таємниці і котів» волосся начорно та накрутила на олівці, вийшла снідати — бабуся охнула, а Милка: «Цей тиждень я житиму як Соня». І стрічка блакитна в кучерях.

Баба зарепетувала. Мама стала такою блідою, наче під шкірою падав сніг. Бабуся потім сказала Милці, що нацисти повбивали євреїв. «Як? За що? Чому? А нашу Соню чому?

Немає людини, прекраснішої за Соню!» «Неважливо, якою ти є — гарною чи поганою. Бо буває так, що люди щитом від ненависті до людства стають. Невідомо, коли настане твоя черга, дитино. Бо є звірі, котрі без цього не можуть — без ненависті, цькування, вбивств». ... І пояснила, чому мама знеособила тоді Соню, коли «квартирант» побачив її на фотокартці. Хотіли вберегти.

...3 2014 року українці стали тим самим щитом від ненависті до людства, і тільки міжнародне розуміння спільної відповідальності, єдності та противу злочинам проти людяності можуть

27 січня — день пам'яті про тих, хто загинув; день вдячності до тих, хто рятував.

не допустити того, щоб з'явилася ще одна дата, ще один привід для пам'яті, спокути, вшанування та скорботи.

Бути дорослими та відповідальними важко. Оманливо думати, що ти завжди є захищеним чи захищеною належністю до більшості.

Я хочу, щоб ми всі усвідомили, що в будь-який момент кожен із нас може сприйматися як незручна меншість, стати щитом від ненависті, вмирати та відчувати ненависть більшості через свою ідентичність.

27 січня — день пам'яті про тих, хто загинув; день вдячності до тих, хто рятував.

... Людмила Василюва була похована з блакитною стрічкою у волоссі. Стрічка посивіла, як і Милка, але ця блакить обов'язково помітити і знайде Соня, якщо дійсно вірити і бути небайдужою людиною.

ПОНЕДІЛОК, 4 ЛЮТОГО

1+1	06:30, 07:10, 08:10, 09:10 «Сніданок з 1+1» 07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 16:45, 19:30 ТСН: «Телевізійна служба новин» 09:30, 10:55, 12:20 «Одруження наосліп» 13:05 «Міняю жінку 5», 8 серія 14:45 «Сімейні мелодрами» 15:45, 17:00 Т/с «Моє чуже життя» 19:20 «Секретні матеріали 2019» 20:45 Х/ф «ЕРАГОН» 22:45 «Гроші 2019»	09:40 МастерШеф 12+ 12:55 Хата на тата 12+ 17:30, 22:00 Вікна-Новини 18:00 Один за всіх 16+ 18:55 Слідство ведуть екстрасенси 16+ 20:00, 20:55 Т/с «За вітриною» 22:50 Т/с «Закохані жінки» 23:55 Давай поговоримо про секс 16+	Тасмична Латинська Америка 00:30 Підроблена історія
ІСТV	05:00 Служба розшуку дітей 05:05 Т/с «Відділ 44» 05:50 Громадянська оборона 06:40, 08:45, 12:45, 15:45, 18:45, 21:00 Факти 09:15, 19:20 Надзвичайні новини 10:10 Антисомбі. Дайджест 11:05, 13:20 Секретний фронт. Дайджест 14:50, 16:20 Х/ф «ВПІЙМАЙ МЕНЕ, ЯКЩО ЗМОЖЕШ» 16:45 Х/ф «ОСТАННІЙ РУБІЖ» 20:15 Проревомось! 21:20 Т/с «Розтин покаже» 22:15 Свобода слова	11:15 Т/с «Пригоди Геркулеса» 13:50 «Вірю не Вірю» 14:40 «Орел і Решка. Морський сезон» 15:40, 21:00 «Орел і Решка. Перезавантаження» 17:40 Т/с «Доктор Хаус» 23:00 Х/ф «ОДЕРЖИМІСТЬ»	К-1 06:30 «TOP SHOP» 07:40 М/с «Каспер» 08:25 М/ф «Земля до початку часів 7: Камінь Холодного Вогню» 09:50 М/ф «Воруши ластами, Сем!»
ІНТЕР	02:45 «Три сестри» 04:10 «Орел і Решка. Морський сезон 3» 05:00 «Top Shop» 05:30, 22:45 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 17:40 Новини 07:10, 08:10 Ранок з Інтером 09:20, 18:00, 19:00 Ток-шоу «Стосується кожного» 11.10, 12.25 Х/ф «ФАНФАН-ТЮЛЬПАН» (16+) 13.40 Х/ф «МАНІЯ ВЕЛИЧІ» 15.50 «Чекай мене. Україна» 20.00 «Подорожі» 21.00 Т/с «Мереживо долі» (16+) 00.30 Т/с «Таїсія» (12+) 01.35 «Речдок»	14:50, 16:20 Х/ф «ВПІЙМАЙ МЕНЕ, ЯКЩО ЗМОЖЕШ» 16:45 Х/ф «ОСТАННІЙ РУБІЖ» 20:15 Проревомось! 21:20 Т/с «Розтин покаже» 22:15 Свобода слова	2+2 06:00 Мультфільми 08:00 «Помста природи» 09:25, 18:15 «Спецкор» 10:05, 18:50 «ДжеДА!» 10:45 Т/с «Ментівські війни. Харків» 14:45 Х/ф «ХРАМ ЧЕРЕПІВ» 16:40 Х/ф «БРОНЕЖИЛЕТ» 19:25 Т/с «Опер за викликом-3» 20:30 Т/с «Опер за викликом-4» 21:35, 23:20 Т/с «Кістки-6»
УКРАЇНА	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 Агенти справедливості 16+ 16:00 Історія одного злочину 16+ 18:00 Т/с «Таємниця» 19:50 Ток-шоу «Говорить Україна» 21:00 Т/с «Коротке слово «Ні» 23:30 Х/ф «СУДНА НІЧ»	09:45 Х/ф «ЗАБОРОНЕНЕ ЦАРСТВО» 11:50 Х/ф «ВОЛОДАР СТИХІЙ» 13:50 Х/ф «ПРОРОК» 15:50 Ревізор 18:00 Страсті за Ревізором 21:00 Х/ф «СМОКІНГ» 23:00 Х/ф «РОЗБІРКИ У БРОНКСІ»	ЗІК 07:00 Перші про головне. Ранок. Дайджест 07.20 Вихити в Україні 08.00, 09.00, 11.00 Перші про головне. Ранок. Новини 08.20, 09.10 Д/ф «Дзеркало історії» 10.00, 11.20, 13.20, 16.15, 17.20, 18.15 Перші про головне. Коментарі 12.00 Дказ 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 POPULI 20.00 HARD з Влащенко 21.00, 06.20 Перші про головне. Підсумки 21.40 Гра з вогнем 22.30 Гра в класку з Сергієм Рахманінін 23.30 Історична правда з Вахтангом Кіплані 03.00 Художній фільм
СТБ	05:50 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 07:50 Містичні історії з Павлом Костіциним 16+	06:00 Абзац 07:49, 09:44 Kids Time 07:50 Х/ф «ЙОКО» 09:45 Х/ф «ЗАБОРОНЕНЕ ЦАРСТВО» 11:50 Х/ф «ВОЛОДАР СТИХІЙ» 13:50 Х/ф «ПРОРОК» 15:50 Ревізор 18:00 Страсті за Ревізором 21:00 Х/ф «СМОКІНГ» 23:00 Х/ф «РОЗБІРКИ У БРОНКСІ»	МЕГА 06:00 Бандитська Одеса 08.00, 13.45 Правда життя 09.05, 16.45 Невідомий океан 10.05, 17.45 Азія класу люкс 10.55 Код доступу 11.55 Містична Україна 12.40, 19.40 Речовий доказ 14.55, 23.35 Секрети Другої світової 15.50, 21.45 Річкові монстри 18.45, 20.50 Секретні території 22.35

ВІВТОРОК, 5 ЛЮТОГО

1+1	06:30, 07:10, 08:10, 09:10 «Сніданок з 1+1» 07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 16:45, 19:30 ТСН: «Телевізійна служба новин» 09:30, 10:55, 12:20 «Одруження наосліп» 13:00 «Міняю жінку 5» 14:45 «Сімейні мелодрами» 15:45, 17:10 Т/с «Моє чуже життя» 19:20 «Секретні матеріали 2019» 20:15 Х/ф «ПІСЛЯЗАВТРА» 22:45 «Одруження наосліп 5»	11:20 Реальна містика 13:20, 15:30 Агенти справедливості 16+ 16:00 Історія одного злочину 16+ 18:00 Т/с «Таємниця» 19:50 Ток-шоу «Говорить Україна» 21:00 Т/с «Коротке слово «Ні» 23:20 Без паніки	СТБ 05:50 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 07:45 Містичні історії з Павлом Костіциним 16+ 09:30 МастерШеф 12+ 13:00 Хата на тата 12+ 17:30, 22:00 Вікна-Новини 18:00 Слідство ведуть екстрасенси 16+ 20:00, 20:55 Т/с «За вітриною» 22:50 Т/с «Закохані жінки» 23:55 Давай поговоримо про секс 16+	ІСТV 05:35, 20:15 Громадянська оборона 06:30 Ранок у великому місті 08:45, 12:45, 15:45, 18:45, 21:00 Факти 09:15, 19:20 Надзвичайні новини 10:00 Проревомось! 10:55, 17:00 Антисомбі. Дайджест 11:50, 21:20 Х/ф «ОСТРІВ ГОРЛОРИЗІВ» 13:55 Т/с «Бібліотекарі» 16:10, 21:20 Т/с «Розтин покаже»	ІНТЕР 02.15 «Три сестри» 03.30, 18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного» 04.15, 20.00 «Подорожі» 05.00 «Top Shop» 05.30, 22.50 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини 07.10, 08.10, 09.20 Ранок з Інтером 10.10 Т/с «Згадай молодість» 12.25 Х/ф «НЕПРИБОРКАНИЙ» (16+) 14.50, 15.50, 16.45, 01.35 «Речдок» 21.00 Т/с «Мереживо долі» (16+) 00.30 Т/с «Таїсія» (12+)	УКРАЇНА 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	22:15 Скетч-шоу «На трьох» 16+ 23:20 Х/ф «ДОРОЖНЯ ПРИГОДА»	НОВИЙ КАНАЛ 06:20 Т/с «Меліса та Джой» 11:00 Т/с «Хроніки Шаннари» 12:50 Т/с «Загублені» 15:20 Суперінтуїція 12+ 19:00 Хто зверху? 12+ 21:00 Х/ф «ГРОШІ ВИРИШУЮТЬ ВСЕ» 22:55 Х/ф «ПОДОРОЖІ ГУЛІВЕРА»	МЕГА 06.00 Бандитський Київ 08.10, 13.45 Правда життя 09.15, 16.50 Невідомий океан 10.10, 17.50 Азія класу люкс 11.00 Місяця сили 11.50, 00.35 Містична Україна 12.35, 19.40 Речовий доказ 14.50, 23.40 Секрети Другої світової 15.50, 21.45 Річкові монстри 18.45, 20.50 Секретні території 22.40 Таємничі Латинська Америка 01.25 Ризиковане життя 04.55 Скеттик 05.20 Доктор Хайм	К-1 06:30 «TOP SHOP» 07:40 М/с «Каспер» 08:00 Т/с «Дорогий доктор» 09:40 Т/с «Пригоди Геркулеса» 13:50 «Вірю не Вірю» 14:45 «Орел і Решка. Морський сезон» 15:45, 21:00 «Орел і Решка»	ЗІК 07:00 Перші про головне. Ранок. Дайджест 07.20, 08.20, 09.20, 11.20, 13.20, 16.20, 17.20, 18.20 Перші про головне. Коментарі 08.00, 09.00, 11.00 Перші про головне. Ранок. Новини 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 POPULI 20.00 Хард-ток-шоу «DROZDOV» 21.00, 06.20 Перші про головне. Підсумки 21.40 Ток-шоу «Злий дім» 23.00 Вихити в Україні 23.45 Історична правда з Вахтангом Кіплані 03.00 Художній фільм
------------	--	--	---	--	---	--	---	--	--	--	--

СЕРЕДА, 6 ЛЮТОГО

1+1	06:30, 07:10, 08:10, 09:10 «Сніданок з 1+1» 07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 16:45, 19:30 ТСН: «Телевізійна служба новин» 09:30, 10:55, 12:20 «Одруження наосліп» 13:05 «Міняю жінку 5» 14:45 «Сімейні мелодрами» 15:45, 17:10 Т/с «Моє чуже життя» 19:20 «Секретні матеріали 2019» 20:45 Х/ф «ДЖОН УІК» 22:45 «Світ навиворіт - 10: Бразилія»	09:30 Зірковий шлях 11:20 Реальна містика 13:20, 15:30 Агенти справедливості 16+ 16:00 Історія одного злочину 16+ 18:00 Т/с «Таємниця» 19:50 Ток-шоу «Говорить Україна» 21:00 Т/с «Коротке слово «Ні» 23:20 Гучна справа	СТБ 06:35 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 08:30 Містичні історії з Павлом Костіциним 16+ 10:20 МастерШеф 12+ 13:30 Хата на тата 12+ 17:30, 22:00 Вікна-Новини 18:00 Слідство ведуть екстрасенси 16+ 20:00, 20:55 Т/с «За вітриною» 22:50 Т/с «Закохані жінки» 23:55 Давай поговоримо про секс 16+	ІСТV 05:35, 10:05, 17:10 Громадянська оборона 06:30 Ранок у великому місті 08:45, 12:45, 15:45, 18:45, 21:00 Факти 09:15, 19:20 Надзвичайні новини 11:55, 13:20 Х/ф «ДОРОЖНЯ ПРИГОДА» 14:05 Т/с «Бібліотекарі» 16:15, 21:20 Т/с «Розтин покаже» 20:15 Секретний фронт	22:15 Скетч-шоу «На трьох» 16+ 23:25 Х/ф «ДОРОЖНЯ ПРИГОДА-2»	НОВИЙ КАНАЛ 05:10 Абзац 07:00 Т/с «Меліса та Джой» 11:40 Т/с «Хроніки Шаннари» 13:10 Т/с «Загублені» 15:50 Суперінтуїція 12+ 19:00 Хто зверху? 12+ 21:00 Х/ф «ПОЛІЦЕЙСКА АКАДЕМІЯ» 23:00 Х/ф «16 КВАРТАЛІВ»	МЕГА 06.00 Бандитська Одеса 08.05, 13.55 Правда життя 09.05 Таємничі Латинська Америка 10.05, 17.55 Азія класу люкс 11.05 Місяця сили 11.55, 00.35 Містична Україна 12.45, 19.45 Речовий доказ 15.00, 23.35 Секрети Другої світової 16.00, 21.45 Річкові монстри 18.45, 22.35 Невідомий океан 18.45, 20.50 Секретні території 01.20 Наші 04.00 Там, де нас нема	К-1 06:30 «TOP SHOP» 07:40 М/с «Каспер» 08:00 Т/с «Дорогий доктор» 09:40 Т/с «Пригоди Геркулеса» 13:50 «Вірю не Вірю» 14:45 «Орел і Решка. Морський сезон» 15:45, 21:00 «Орел і Решка»	ЗІК 07:00 Перші про головне. Ранок. Дайджест 07.20, 08.20, 09.20, 11.20, 13.20, 16.15, 17.20, 18.20 Перші про головне. Коментарі 08.00, 09.00, 11.00 Перші про головне. Ранок. Новини 12.05, 20.00 HARD з Влащенко 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 POPULI 21.00, 06.20 Перші про головне. Підсумки 21.40 Гра з вогнем 22.30 Перші друзі 23.30 Історична правда з Вахтангом Кіплані 03.00 Художній фільм
------------	---	---	---	--	---	--	---	--	--

ЧЕТВЕР, 7 ЛЮТОГО

1+1
06:30, 07:10, 08:10, 09:10 «Сніданок з 1+1»
07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 16:45, 19:30 ТСН: «Телевізійна служба новин»
09:30, 11:00, 12:20 «Одруження наосліп»
13:10 «Міняю жінку 4»
14:45 «Сімейні мелодрами»
15:45, 17:10 Т/с «Моя чужа життя»
19:20 «Секретні матеріали 2019»
20:40 «Чистопевні 2019»
20:45 Х/ф «ВІЙНА»
22:30 «Право на владу 2019»

ІНТЕР
02.15 «Три сестри» **03.30**, 18.00, 19.00 Ток-шоу «Стоується кожного»
04.15, 20.00 «Подорожі» **05.00** «Тор Шор» **05.30**, 22.45 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини **07.10**, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером» **10.10** Т/с «Згадати молодість» **12.50 Х/ф «БОРСАЛІНО І КОМПАНІЯ»** **14.50**, 15.50, 16.45, 01.35 «Ренчок» **21.00** Т/с «Мереживо долі» (16+) **00.30** Т/с «Таїсія» (12+)

УКРАЇНА
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 Агенти справедливості 16+
16:00 Історія одного злочину 16+
18:00 Т/с «Таємниця»
19:50 Ток-шоу «Говорить Україна»
21:00 Т/с «Коротке слово «Ні»
23:20 Контролер

СТБ
06:55 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
08:50 Містичні історії з Павлом

Костюми 16+
10:40 МастерШеф 12+
13:55 Хата на тата 12+
17:30, 22:00 Вікна-Новини
18:00 Слідство ведуть екстрасенси 16+
20:00, 20:55 Т/с «За вітриною»
22:50 Т/с «Закохані жінки»
23:55 Давай поговоримо про секс 16+

ICTV
05:35 Громадянська оборона
06:30 Ранок у великому місті
08:45, 12:45, 15:45, 18:45, 21:05 Факти
09:15, 19:20 Надзвичайні новини
10:05 Секретний фронт
11:55, 13:20 Х/ф «**ДОРОЖНЯ ПРИГОДА-2**»
14:05 Т/с «Бібліотекарі»
16:15, 21:25 Т/с «Розтин покаже»
17:15 Антисомбі. Дайджест
20:15 Інсайдер
22:15 Скетч-шоу «На трьох» 16+
23:30 Х/ф «ПРОМОБІЙ»

НОВИЙ КАНАЛ
05:50 Абзац
07:20 Т/с «Меліса та Джой»
11:30 Т/с «Хроніки Шаннари»
13:20 Т/с «Загублений світ»
16:00 Суперінтуїція 12+
19:00 Хто звернуху? 12+
21:00 Х/ф «ПОЛІЦЕЙСЬКА АКАДЕМІЯ 2: ПЕРШЕ ПРИЗНАЧЕННЯ»
22:50 Х/ф «СМОКІНГ»

МЕГА
06:00 Бандитський Київ **08.00**, 13.45, 14.20 Правда життя **09.05** Таємнича Латинська Америка **10.05**, 17.45 Азія класу люкс **11.00** Місяця сили **11.50**, 00.35 Містична Україна **12.35**, 19.40 Речовий доказ **14.55**, 23.35 Секрети Другої світової **15.55**, 21.45 Річкові монстри **16.45**, 22.35 Невідомий океан **18.45**, 20.50 Секретні території **01.20** Таємниці кримінального світу

K-1
06:30 «ТОР ШОР»
07:40 М/с «Каспер»
08:00 Т/с «Дорогий доктор»
09:40 Т/с «Пригоди Геркулеса»
13:50 «Вірю не Вірю»
14:45 «Орел і Решка. Морський сезон»
15:45, 21:00 «Орел і Решка. Перезавантаження. Америка»
17:40 Т/с «Доктор Хаус»
23:00 «Орел і Решка. Навколосвітня подорож»

2+2
06:00 Мультфільми
08:00 Т/с «Безсмертний»
09:35, 18:15 «Спецкор»
10:15, 18:50 «ДжеДА!»
10:55, 17:15 «Загублений світ»
12:55 «Облом.ЦА.»
15:00 Х/ф «ЧУЖИЙ»
19:25, 20:30 Т/с «Опер за викликом-4»
21:35, 23:20 Т/с «Кістки-6»

ZIK
07.00 Перші про головне. Ранок. Дайджест **07.20**, 08.20, 10.00, 11.20, 13.20, 16.20, 17.20, 18.20 Перші про головне. Коментарі **08.00**, 09.00, 11.00 Перші про головне. Ранок. Новини **09.10** Добрий ЗІК **09.45** Сим чудес України **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 POPULI **20.00** Доказ **21.00**, 06.20 Перші про головне. Підсумки **21.40** Прямим текстом з Остапом Дроздовим **23.00** Стежками війни **23.30** Історична правда з Вахтангом Кіпіані **03.00** Художній фільм

П'ЯТНИЦЯ, 8 ЛЮТОГО

1+1
06:30, 07:10, 08:10, 09:10 «Сніданок з 1+1»
07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 16:45, 19:30 ТСН: «Телевізійна служба новин»
09:30, 11:00, 12:20 «Одруження наосліп»
13:15 «Міняю жінку 4»
14:45 «Сімейні мелодрами»
15:45, 17:10 Т/с «Моя чужа життя»
19:20 «Секретні матеріали 2019»
20:25 «Чистопевні 2019»
20:35, 22:55 «Ліга сміху 2018»

ІНТЕР
02.15 «Три сестри» **03.30**, 18.00 Ток-шоу «Стоується кожного»
04.15 «Подорожі» **05.00** «Тор Шор» **05.30**, 23.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини **07.10**, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером» **10.10** Т/с «Згадати молодість» **13.00 Х/ф «ШОК!»** (16+) **14.50**, 15.50, 16.45, 23.45 «Ренчок» **20.00** «Подорожі тижня» **22.00** Д/п «Рина Муравіова. Не вчіть мене жити!»

УКРАЇНА
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
11:30 Реальна містика
13:40, 15:30 Т/с «Референт»
18:00 Т/с «Таємниця»
19:50 Ток-шоу «Говорить Україна»
22:00 Т/с «Коротке слово «Ні»
23:20 Слідами

СТБ
06:05 Хата на тата 12+

11:30, 20:00 Х/ф «ЗАГАДКА ДЛЯ АННІ»
15:20, 22:50 Х/ф «ДІВЧАТА»
17:30, 22:00 Вікна-Новини
18:00 Слідство ведуть екстрасенси 16+

ICTV
05:35, 10:55, 17:15 Громадянська оборона
06:30 Ранок у великому місті
08:45, 12:45, 15:45, 18:45, 21:05 Факти
09:15, 19:20 Надзвичайні новини
10:00 Інсайдер
11:55, 13:20 Х/ф «**ЄЛЕНА ТРОЯНСЬКА**»
14:55 Т/с «Бібліотекарі»
16:15 Т/с «Розтин покаже»
20:15 Антисомбі
21:25 Дизель-шоу 12+

НОВИЙ КАНАЛ
09:00, 19:00 Хто звернуху? 12+
15:00 Вар'яти 12+
21:00 Х/ф «ПОЛІЦЕЙСЬКА АКАДЕМІЯ 3: ЗНОВУ ДО НАВЧАННЯ»
22:45 Х/ф «ГРОШІ ВИРІШУЮТЬ ВСЕ»

МЕГА
06.00 Бандитська Одеса **08.00**, 13.45 Правда життя **09.05**, 15.50, 17.45 Річкові монстри **10.05**, 17.45 Азія класу люкс **10.55** Місяця сили **11.45**, 00.35 Містична Україна **12.35**, 19.40 Речовий доказ **14.50**, 23.35 Секрети Другої світової **16.45**, 22.35 Невідомий океан **18.45**, 20.50 Секретні території **01.25** Бандитський Київ

K-1
06:30 «ТОР ШОР»
07:40 М/с «Каспер»

СУБОТА, 9 ЛЮТОГО

1+1
06:00, 19:30 ТСН: «Телевізійна служба новин»
06:45 «Гроші 2019»
08:00 «Сніданок. Вихідний»
10:00, 10:35 «Імо за 100»
11:15, 23:30 «Світське життя 2019»
12:15 Т/с «Маршрути долі»
16:30, 21:40 «Вечірній квартал»
18:30 «Розмішки коміка 2018»
20:15 «Чистопевні 2019»
20:25 «Українські сенсації 2019»

ІНТЕР
02.15, 01.45 «Добрий вечір на Інтері»
03.40 «Подорожі тижня» **05.20** «Тор Шор» **05.50** «Школа доктора Комаровського. Невідкладна допомога» **06.10** «Готуємо разом»
07.10 «Чекай мене. Україна» **09.00** «Слово Предстоятеля» **09.10** Х/ф «ЗАКОХАНІЙ ЗА ВЛАСНИМ БАЖАННЯМ» **11.00** Х/ф «ВІДПУСКА ЗА СВІЙ РАХУНОК»
13.40 Х/ф «НАЙЧАРІВНИША ТА НАЙПРИВАБЛИВІША» **15.15** Х/ф «ЧОРНИЙ ТЮЛЬПАН» **17.45** Х/ф «АНЖЕЛІКА - МАРКІЗА ЯНГОЛІВ»
20.00 «Подорожі» **20.30** Т/с «Голос з минулого» (12+) **00.10** Х/ф «МИЛЕНЬКИЙ ТІ МІЙ»

УКРАЇНА
07:00, 15:00, 19:00 Сьогодні
07:15 Зірковий шлях
09:00 Т/с «Коротке слово «Ні»
14:20, 15:20 Х/ф «ВИХОВАННЯ ТА ВИГУЛ СОБАК І ЧОЛОВІКІВ»
16:50, 20:00 Т/с «На гойдалці долі»
22:15 Т/с «Найшасливіша»

СТБ
05:55, 16:55 Хата на тата 12+
07:25 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
09:20 Т/с «За вітриною»
19:00 Євробачення 2019

Національний відбір
21:30 Євробачення 2019
 Національний відбір. Підсумки голосування
22:30 Х/ф «МАМА НАПРОКАТ»
ICTV
05:25 Скарб нації
05:35 Еврика!
05:40, 12:45, 18:45 Факти
06:05 Більше ніж правда
07:45 Я зняв!
09:35 Дизель-шоу 12+
10:45, 10:50 Особливості національної роботи
13:00 Скетч-шоу «На трьох» 16+
15:10 Т/с «Розтин покаже»
19:10 Х/ф «ПАДІННЯ ОЛІМПУ»
21:15 Х/ф «ПАДІННЯ ЛОНДОНА»
23:05 Х/ф «ЛЕОН»

НОВИЙ КАНАЛ
05:24, 06:09 Kids Time
05:25 М/с «Лягушка та його друзі»
06:10 Ревізор
08:25 Страсти за Ревізором
11:25 Х/ф «16 КВАРТАЛІВ»
13:20 Х/ф «ПОЛІЦЕЙСЬКА АКАДЕМІЯ»
15:20 Х/ф «ПОЛІЦЕЙСЬКА АКАДЕМІЯ 2: ПЕРШЕ ПРИЗНАЧЕННЯ»
17:15 Х/ф «ПОЛІЦЕЙСЬКА АКАДЕМІЯ 3: ЗНОВУ ДО НАВЧАННЯ»
19:00 Х/ф «АЛЬФА»
21:00 Х/ф «ПОМПЕЇ»
23:05 Х/ф «ОРЕЛ ДЕВ'ЯТОГО ЛЕПОНУ»

МЕГА
06.00 Бандитський Київ **06.50**, 00.55 Містична Україна **07.40**, 18.00 У пошуках істини **09.30** Секрети Другої світової **12.25**, 21.00 НЛО: секретний архів **15.10** Невідомий океан **17.05**, 23.55 Річкові монстри **01.45** Телеформат

K-1
06:30 «ТОР ШОР»
07:40 М/с «Каспер»
08:10 «Дай Лапу»
08:50 Т/с «Пригоди Геркулеса»
12:10 «Ух ти show»
13:35 Х/ф «ПЕРШИЙ ПЕС ДЕРЖАВИ»
15:20, 21:00 «Орел і Решка. Навколо світу»
18:10 М/ф «Земля до початку часів 8: Велика холоднеца»
19:35 М/ф «Земля до початку часів 9: Подорож до Великої Води»
22:00 «Орел і Решка. Рай та пекло»

2+2
06:00 Мультфільми
08:05 «102. Поліція»
09:00 ДжеДА!-4. Найкраще 2018
10:00 «Загублений світ»
15:00 Х/ф «НИКОВА ПОМСТА»
16:55 Х/ф «СНАЙПЕР»
18:40 Х/ф «ГРА НА ВИЖИВАННЯ»
20:15 Х/ф «ПЕРЕВІЗНИК»
22:05 Т/с «Ділянка лейтенанта Качури. Фільм 3. Смертельний танець»

ZIK
07.00, 09.00 Перші про головне. Ранок. Дайджест **07.20**, 09.10 Перші про головне. Коментарі **09.35**, 23.00 Вихити в Україні **10.00**, 22.30 Перша передача **10.35**, 23.30 Історична правда з Вахтангом Кіпіані **11.00** FACE 2 FACE з Тетяною Даниленко **12.00** Хард-ток-шоу «DROZDOV»
13.00 Добрий ЗІК **13.30** Ток-шоу «Злий дім» **14.50** Між своїми **15.40** Сим чудес України **16.00**, 17.10 Політичне ток-шоу «Народ проти!»
17.00, 19.00 Перші про головне. Вечір. Новини **18.45** Місто **19.20** VOX POPULI **20.00** Доказ **21.00** Перші про головне. Детали **22.00** Стежками війни **03.00** Художній фільм **06.00** Євромакс **06.30** Завтра вже сьогодні

НЕДІЛЯ, 10 ЛЮТОГО

1+1
06:00 ТСН: «Телевізійна служба новин»
06:35 Мультфільм
06:45 «Українські сенсації 2019»
08:00 «Сніданок. Вихідний»
09:00 Лотерея «Лото-забава»
09:45 «Світ наживоріт - 10: Бразилія»
11:00, 12:05 «Світ наживоріт»
12:40 Х/ф «САХАРА»
15:10 Х/ф «ДЖОН УІК»
17:30 Х/ф «ВІЙНА»
19:30 «ТСН-Тиждень»
21:00 «Голос країни 9»
23:25 «Ліга сміху 2018»

ІНТЕР
03.25, 20.00 «Подорожі» **03.55**, 10.00 «Орел і Решка. Морський сезон 3» **04.45**, 12.00 «Орел і Решка. Мегалопіліс» **05.40** Х/ф «ДВОЄ ПІД ОДИНЮ ПАРАСОЛЬКОЮ» **07.15** Х/ф «НАЙЧАРІВНИША ТА НАЙПРИВАБЛИВІША» **09.00** «Готуємо разом» **11.00** «Орел і Решка. Морський сезон 2» **13.00** Х/ф «007: КАЗИНО «РОЯЛЬ» (16+)» **15.50** Т/с «Фалко» **18.00** Х/ф «ЧУДОВА АНЖЕЛІКА» **20.30** Ток-шоу «Стоується кожного» **22.25** Х/ф «ДЕАЛЬНЕ ВБИВСТВО» (16+) **00.25** «Ренчок»

УКРАЇНА
06:30 Сьогодні
07:30 Зірковий шлях
09:10 Т/с «Коротке слово «Ні»
14:50 Х/ф «СЕКРЕТ НЕПРИСТУПНОЇ КРАСУНІ»
16:50, 21:00 Т/с «Невідравлений лист»
19:00 Сьогодні. Підсумки з Олегом Панотією
20:00 Головна тема
23:10 Х/ф «ВИХОВАННЯ ТА ВИГУЛ СОБАК І ЧОЛОВІКІВ»

СТБ
06:30 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
08:20 Все буде смачно!
10:30 Хата на тата 12+
19:00 Слідство ведуть екстрасенси 16+
21:00 Один за всіх 16+
22:15 Я соромлюсь свого тіла 16+

ICTV
05:05, 12:45, 18:45 Факти
05:30 Громадянська оборона
07:15 Антисомбі. Дайджест
09:00 Т/с «Відділ 44»
12:35, 13:00 Х/ф «ПРОМОБІЙ»
14:50 Х/ф «ПАДІННЯ ОЛІМПУ»
16:55 Х/ф «ПАДІННЯ ЛОНДОНА»
20:35 Х/ф «300 СПАРТАНЦІВ: ВІДРОДЖЕННЯ ІМПЕРІЇ»
22:35 Х/ф «300 СПАРТАНЦІВ»

НОВИЙ КАНАЛ
05:25 Стендап шоу
06:19, 08:19 Kids Time
06:20 Х/ф «ЙОКО»
08:20 Х/ф «АЛЬФА»
10:20 М/ф «Білий полон»
12:45 Х/ф «СНІГОВІ ПСИ»
14:45 Х/ф «ДРАКОН ПІТА»
16:45 Х/ф «ПОМПЕЇ»
18:50 Х/ф «ВІЙНА БОГІВ»
21:00 Х/ф «РОБІН ГУД: ПРИНЦ ЗЛОДІВ»

МЕГА
06.00 Бандитська Одеса **06.50**, 23.45 Містична Україна **07.40**, 18.05 У пошуках істини **09.30** Секрети Другої світової **12.25**, 20.25 НЛО: секретний архів **15.10** Невідомий океан **16.10** Дивовижна Індія **17.05**, 22.50 Річкові монстри **00.55** Код доступу

08:00 Т/с «Дорогий доктор»
09:40 Т/с «Пригоди Геркулеса»
13:50 «Вірю не Вірю»
14:45 «Орел і Решка. Морський сезон»
15:45, 21:00 «Орел і Решка. Перезавантаження. Америка»
17:40 Т/с «Доктор Хаус»
23:00 «Орел і Решка. Навколосвітня подорож»

2+2
06:00 Мультфільми
08:00 Т/с «Безсмертний»
09:35, 18:15 «Спецкор»
10:15, 18:50 «ДжеДА!»
10:55, 17:15 «Загублений світ»
12:55 Відеообімба
15:20 Х/ф «НИКОВА ПОМСТА»
19:25 Х/ф «СЛІД СМЕРТІ»
21:15 Х/ф «СНАЙПЕР»
23:00 Х/ф «ЧУЖІ»

ZIK
07.00 Перші про головне. Ранок. Дайджест **07.20**, 08.20, 09.20, 11.20, 13.20, 16.15, 17.20, 18.15 Перші про головне. Коментарі **08.00**, 09.00, 11.00 Перші про головне. Ранок. Новини **12.05** HARD з Влащенко **13.00**, 15.00 Перші про головне. День. Новини **15.20** Між своїми **16.00** Перші про головне. День. Дайджест **17.00** Перші про головне. Вечір. Новини **18.00** Перші про головне. Вечір. Дайджест **19.15** VOX POPULI **20.00** FACE 2 FACE з Тетяною Даниленко **21.00** Перші про головне. Підсумки **21.30** Політичне ток-шоу «Народ проти!» **00.00** Історична правда з Вахтангом Кіпіані **03.00** Художній фільм **06.15** Shift **06.30** Європа у фокусі

K-1
06:30 «ТОР ШОР»
07:40 М/с «Каспер»



Що віщують зорі

Гороскоп на 4 — 10 лютого

ОВЕН. Не квапте події, майте терпіння. Зосередьтеся на роботі. Близькі потребуватимуть вашої підтримки – допоможіть порадою, але не намагайтеся вирішити проблеми за них. Сприятливий день – вівторок, несприятливий – четвер.

ТЕЛЕЦЬ. Напруженість поступово зникатиме, проте розслаблятися ще не час. Відстоюйте свою позицію, але не провокуйте конфліктів. Не перетворюйте вихідні в ураган. Сприятливий день – п'ятниця, несприятливий – вівторок.

БЛИЗНЮКИ. Позитивний погляд на життя відкриє нові горизонти. Ризикуйте, втілюйте плани, приймайте нестандартні рішення – у вас все вийде. Вихідні принесуть яскраві враження. Сприятливий день – середа, несприятливий – субота.

● ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШ!

Чотири горшки – і все галушки!

Так-так, не дивуйтеся, ці традиційні українські наїдки можуть бути такими різними, що й чотирьох баняків не вистачить... Ми ж пропонуємо нині не просто приготувати галушки, а зробити їх оригінальними складниками перших страв, без яких ніяк не обійтися холодної пори



Foto de freepik.com

НІМЕЦЬКИЙ СУП ІЗ КВАСОЛЕЮ, ГРИБАМИ ТА КЛЬОЦКАМИ ШПЕЦЛЕ

Навариста, смачна й ароматна перша страва з особливими галушками. Завдяки мінеральній воді вони надзвичайно м'які й легкі. Ще одна перевага такого супу в тому, що після нього вже не треба думати про другу страву. Він дуже ситний – однієї порції вистачає, щоб пообідати



Фото Світлани ЯСЬКОВОЇ.

Інгредієнти: 3 л бульйону, 2 скл. білої квасолі, 1 велика цибулина, 1 велика морквина, 3 ст. л. томатного соусу, 300 г грибів (лісові заморожені або печериці), 5–6 картоплин, зелень петрушки і кропу, чорний мелений перець, лавровий листок, сіль, 3 зубки часнику; для кльоцків – 1 яйце, 70–80 мл газованої мінералки, борошно, сіль.

Приготування. Яйце збити з мінеральною водою та сіллю, всипати борошно, постійно помішуючи (тісто має бути не дуже густим, за консистенцією подібним до густої сметани або грецького йогурту; коли його розмішуєш виделкою, воно немоєв тягнеться за нею).

У каструлі з киплячим бульйоном зварити квасолю до напівготовності. Моркву натерти на тертці, цибулю нарізати кубиками. Гриби підсмажити на сковорідці, всипати до них картоплю, натерту на грубій тертці, посолити. Смажити 7–10 хвилин. Додати цибулю й моркву, перемішати й тушувати все разом до напівготовності овочів. Додати томатний соус, вичавлений часник, перець, знову ретельно розмішати і тушувати 5 хвилин. Киплячий суп приправити засмажкою, лавровим листком, за потреби досолити.

Тісто в суп пропустити через грубу тертку або друшляк із великими вічками. Як тільки кльоцки спливають, страва готова. Подавати, посипавши зеленню.

СУП ІЗ РЕБЕРЦЯМИ ТА СИРНИМИ ГАЛУШКАМИ

Страва сподобається любителям сиру. Кльоцки виходять ніжними, пухкими й дуже смачними

Інгредієнти: 300 г свинячих реберець, 5–6 картоплин, 2 морквини, 1 цибулина, зелень, спеції, перець, сіль; для галушок – 1 яйце, 100 г борошна, 50 г твердо-го сиру.



Фото ye.ua.

Приготування. Зварити м'ясний бульйон із реберець, додати нарізану кубиками картоплю. Цибулю покряяти кубиками, моркву натерти на тертці, зелень дрібно посікти. Спасерувати овочі на олії й додати у суп.

У мисці змішати натертий на дрібній тертці сир, яйце і борошно, посолити й замісити тісто (не рідке, але й не дуже густе, щоб галушки не були «гумовими»; воно має «важко» падати з ложки). У киплячий суп викладати тісто, набираючи по половинці чайної ложки (адже при варінні галушки значно збільшуються у розмірі). Щоб тісто добре зісковзувало з ложки, перш ніж його набирати, треба щоразу занурювати її у бульйон. Наприкінці додати зелень, посолити й поперчити до смаку. Коли всі галушки спливають на поверхню, поварити їх ще 3–5 хвилин і зняти каструлю з вогню. Подавати суп, притрусивши зеленню, можна зі сметаною.

СЕЛЯНЬСКА ЗАТИРУХА

Її можна варити не лише на м'ясному бульйоні, але й на овочевому чи грибному. Родзинка страви – в незвичній борошняній крихті, яку іноді називають «лінивою локшиною»



Фото Світлани ЯСЬКОВОЇ.

Інгредієнти: 400 г курятини, 6–7 картоплин, 1 цибулина, 2 морквини, 1 маленький корінь селери, сіль та перець, куркума, зелень петрушки, лавровий листок; для тіста – 1 яйце, 150 г борошна.

Приготування. Курятину порізати, помити й поставити варитися на маленький вогонь. Після закипання бульйону зняти піну й посолити.

Борошно та яйце добре перемішати руками, потираючи долоні одна об одну, щоб утворилася крихта середньої фракції.

Через півгодини від початку кипіння бульйону вийняти м'ясо й відділити його від кісток. Дрібно нарізати цибулю, одну морквину натерти на тертці. Спасерувати овочі на олії. Другу морквину покряяти невеличкими кубиками. Так само подрібнити й корінь селери. Картоплю почистити, нарізати брусочками та додати в бульйон. Коли все закипить, всипати селеру й кубики моркви. Поварити ще хвилин 10–15, тоді додати в суп засмажку, спеції, лавровий листок. За потреби досолити. Покласти у бульйон порізану варену курятину. Приготовану борошняно-ячну крихту просіяти крізь сито, щоб позбутися зайвого борошна. Всипати вміст сита у киплячий суп. Варити на слабкому вогні ще 10 хвилин. Наприкінці покласти подрібнену зелень і вимкнути вогонь.

СУП ІЗ «ЛІНИВИМИ» ПЕЛЬМЕНЯМИ

Цей рецепт – чудова альтернатива: простий і швидкий у приготуванні, а пельмені виходять нічим не гірші за класичні

Інгредієнти: 3–4 л м'ясного бульйону, 300–400 г фаршу, 2 морквини, 2 цибулини, 5–6 картоплин, 2 помідори (можна заморожені), 1 болгарський перчик (також можна використати заморожений), лавровий листок, чорний перець, хмелі-сунелі, карі, сіль, зелень; для тіста – 0,5 скл. газованої води, 1 маленьке яйце, по дрібці солі та цукру, 2 ст. л. олії, 2 скл. борошна.

Приготування. Замісити тісто й залишити його на 20–30 хвилин. Фарш змішати з натертою цибулею, посолити, поперчити й ретельно вимісити.

На сковорідці обсмажити другу цибулину, потім додати терту моркву, злегка спасерувати. Додати нарізані кубиками помідори та смужки болгарського перцю. Тушувати 2 хвилини, поперчити та посолити, посипати спеціями.

Залити бульйоном, за необхідності додати воду й довести до кипіння. Покласти лавровий листок. Картоплю дрібно нарізати й додати в суп. Варити до напівготовності картоплі. Розкачати тісто в тонкий прямокутник, викласти зверху фарш і розрівняти його по всій поверхні. Скрутити в щільний рулет і нарізати скибочками. Скласти шматочки на обробну дошку, притрусену борошном. Вкинути їх у киплячий суп і варити до спливання. Наприкінці всипати дрібно посічену зелень. Дати настоятися 10 хвилин і подавати на стіл. Смакуватиме такий супчик зі сметаною, сухариками, часником.



Фото Світлани ЯСЬКОВОЇ.

СУП ІЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКУ З ЧАСНИКОВО-СИРНИМИ РУЛЕТКАМИ

Незвичайна, але напрочуд смачна перша страва. Рулетки мають оригінальний вигляд у супі, а після того, як скуштуєш їх, хочеться попросити добавки.



Фото ye.ua.

Інгредієнти: 0,5 кг м'яса, 0,5 кг картоплі, 2 скл. молодого горошку (можна замороженого), 1 морквина, 1 цибулина, лавровий листок, петрушка, чорний перець, сіль. Для рулетиків – шматочок тіста, як на вареники, 1–2 ст. л. вершкового масла, 3 зубки часнику, кріп, прованські трави, сіль, сир сулугуні.

Приготування. М'ясо зварити до готовності, дістати, охолодити. У киплячий бульйон покласти картоплю, порізану кубиками, і лавровий листок. Повернути варене м'ясо в каструлю. Зробити засмажку з цибулі й моркви, вкинути її в суп. Додати горошок (розморожувати не потрібно), посолити, поперчити. До м'якого масла додати пропущений через прес часник, дрібно посічений кріп, прованські трави та сіль. Ретельно розмішати, замісити м'яке еластичне тісто. Розкачати його в ковбаску, а її – в прямокутну паляничку, яку змастити масляно-часниковою сумішшю, зверху затерти сиром сулугуні, далі згорнути рулетиком і нарізати шматочками завширшки 1,5–2 см (краї рулетиків ретельно позачипувати). Вкинути рулетики в суп і варити до готовності. Наприкінці додати зелень петрушки й одразу ж подавати.



Фото WomanAdvice.ru.

СУП ІЗ ФРИКАДЕЛЬКАМИ Й ГАЛУШКАМИ

Чудова не лише на вигляд, а й на смак апетитна і ситна перша страва

Інгредієнти: 3 л м'ясного бульйону, 400 г фаршу, 350 г картоплі, 100 г борошна, 2 яйця, 1 цибулина, 1 морквина, 2 ст. ложки панірувальних сухарів, олія, лавровий лист, зелень кропу і петрушки, чорний мелений перець, сіль.

Приготування. У м'ясний бульйон всипати картоплю, нарізану соломкою, довести до кипіння, варити 10–15 хвилин. М'ясний фарш змішати з яйцем, панірувальними сухарями, поперчити, посолити і ретельно вимісити до однорідності. Сформувати фрикадельки, злегка обсмажити їх на олії і вийняти на тарілку. Для приготування галушок в борошно вбити одне яйце, посолити, ретельно перемішати, тісто має вийти густе. Цибулю і моркву почистити, нарізати, спасерувати на олії. У каструлю з супом покласти фрикадельки, цибулю та моркву, довести до кипіння на помірному вогні. Додати лавровий лист, поперчити і посолити, варити 10 хвилин, а тоді, змочуючи в холодній воді чайну ложку, викласти галушки в киплячий суп і варити до готовності. Подавати гарячим, притрусивши посіченою зеленню кропу і петрушки.

● «ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ»

«Дякую, що підштовхнули до прочитання ще однієї цікавої книги...»

І ми вам дякуємо, що, подружившись із «Цікавою газетою на вихідні», ви розширюєте свій кругозір і стаєте духовно багатшими. А то сиділи б собі біля екранів телевізорів, дивилися на каналах олігархів солодкі виступи їхніх ставлеників-кандидатів, які навчилися вішати бідним українцям локшину на вуха, і пускали б слюзу, мовляв, «які вони бідненькі-безкорисливі, проти корупції, чесною працею наклали тільки на реєстрацію кандидата на булаву 2,5 мільйона гривень». А так доводиться і дітей-онуків відривати від «Фейсбука» і просити їх: «Ану натисни мені в «Гуглі»: «ТОП українських книжок 2018 року!» І коли знаходите відповідну книгу та беретеся її читати — в цей час локшина сама спадає з вух і включається розум... Хіба не так?

Грицько ГАРБУЗ

Ой, щось Остапа, тобто Гарбуза, понесло... Час нагадати завдання туру, на яке цього разу відповідали наші читачі.

«ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ» — 2 (2019)

Одразу скажу: запитання навіяла одна з ТОП українських книжок 2018 року. Психологічний трилер письменника з ім'ям святого і прізвищем, що нагадує зменшено-пестливе жіноче ім'я...

Там є епізод про романтику студентських років. Перші побачення. Під час одного з них головна героїня несподівано ринулась колекціонувати предмети, які, на її думку, стануть не лише їм у пригоді, а й будуть щасливим спогадом-сном для улюблених, але не для нормальних. Без сумніву, ви теж таким займалися...

Натомість герой відмовляв її це робити з питань антисанітарії і залишення слідів на предметах, з якими буде пов'язане їхнє подальше співіснування. Романтичне ж дівча не здавалось і вдало приблизно таку тираду: вони ж є близькими родичами, їм знайдеться що сказати-згадати, а від усього правильного і стерильного життя стає нецікавим, тому й у найрозвинутіших країнах Європи — велика кількість самогубств...

Що за предмети, які збирала дівчина, заховані в гарбузі?

Правильну відповідь — слова «Листя», «Листочки», «Опале листя» — вказало 10 учасників. Але переможців має бути лише два. Тому згідно із жеребкуванням, яке провела неймовірно чарівна жінка і професіонал своєї справи — начальник сектора з передплати та газетного роздрібу відділу поштових послуг Волинської дирекції ПАТ «Укрпошта» Галина Іванівна Швабюк, по 100 гривень від «Цікавої газети на вихідні» отримують дві волинянки: Марія Терпелюк із селище Ратне («Не буду приховувати — основним джерелом інформації став надійний друг — інтернет»). Я дуже люблю читати, особливо новинки, тому здогадатись, що автор книги — Андрій Любка — було нескладно. А ось сам трилер ще не читала, тому трохи пошуку в мережі — і електронний уривок був уже знайдений. Дякую за те, що підштовхнули до прочитання ще однієї цікавої книги!» і Лариса Семко із села Лобачівка Горохівського району («Звісно, що ж можна збирати на романтичній прогулянці, якщо не квіти чи листочки? Вони ж такі всі різні й чудесні! А закладки з листочків усі в дитинстві робили, гербарії у школу збирали... Але допомогли мені

● ЦЕ ЦІКАВО!



«А листочки будуть для улюблених...»

Уривок із психологічного трилера Андрія Любки «Твій погляд. Чіо-Чіо-сан»

Жовтень вичісував із дерев сухе листя. Ралука зупинилася, передала мені свій наплічник, а сама пірнула між дерев. Бігала, підбираючи листочки, підносячи їх угору й роздивляючись візерунки. Я з подивом спостерігав за нею. Кілька разів вона підводила на мене очі й усміхалася. Мені ледь вдалося себе стримати, щоб не приєднатися до Ралуки. В останній момент я зупинився, бо це виглядало б ідіотично.

Книжка, папір — це дерево, тому листок — це можливість для сторінки побачити сон про своє повнокровне життя, це її щасливий спогад...

... — Для чого тобі це листя?

— Воно це таке сухе й чисте, треба назбирати, доки дощ не випав, будемо використовувати як закладки в книжках.

— Нормальних закладок тобі вже не вистачає?

— Нормальні закладки — для нормальних книжок, а листочки будуть для улюблених... Книжка, папір — це дерево, тому листок — це можливість для сторінки побачити сон про своє повнокровне життя, це її щасливий спогад... ■

відшукати відповідь онучата в Інтернеті, бо «Твій погляд. Чіо-Чіо-сан» у нас в селі нема. Але той уривок, що прочитала, мене заінтригував, особливо глибока розмова двох молодих людей. Буду шукати цю книгу Андрія Любки...».

Пані Марію і пані Ларису просимо надіслати на адресу редакції копії першої та другої сторінок паспорта, а також ідентифікаційного коду.

А ось переможця серед найкращих історій про пошуки відповіді, за яку можна отримати 150 «гривеників», цього разу не буде, бо жодна із запропонованих читачами нас нічим особливим не вразила. Сподіваємось, що наступного разу ви здивуєте Грицька Гарбуза і полегшите йому роботу. З такою надією і оголошу нове завдання.

«ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ» — 5 (2019)

Розпочнемо із чоловічих імен: Сава, Святослав, Петро, Григорій, Сергій, Яків, Стефан-Адам, Михайло, Володимир. А тепер назвемо жіночі: Анастасія, Глафіра, Малуша, Марія-Магдалина, Катерина, Рогніда, Олена, Пелагея, Марія. Якщо правильно скласти їх шлюбними парами, то дізнаєтесь, яких відомих людей вони батьки.

І ці їхні славні нащадки час від часу нині «заходять» до вашої оселі. А ще частіше, скажете, «на жаль, відходять». Якщо «приходить» одночасно кожен, то з'являються три «вісімки» — число, що символізує боротьбу із силами зла і хаосу... Тому краще «ласкаво просимо», ніж «до побачення»!

Але в гарбузі ми заховали світлинку-символ лише третього за рахунком «нащадка», який з'явився в цих пар.

До речі, слово-підказка до слів нинішньої загадки точно є на перших двох сторінках сьогоднішнього випуску.

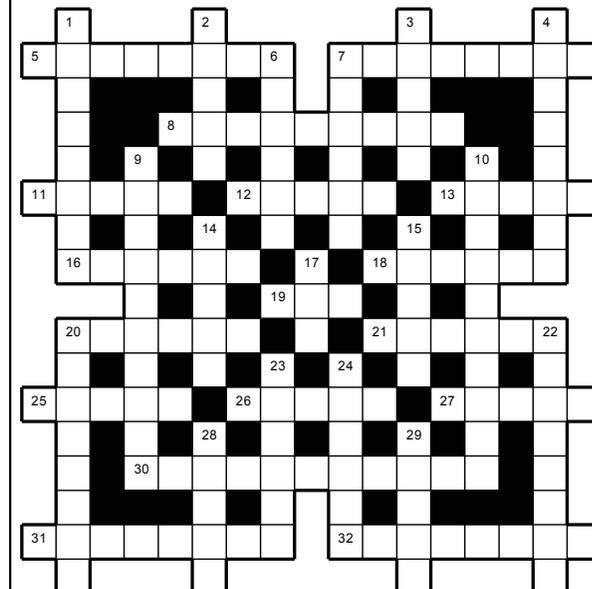
Чий портрет ми заховали у гарбузі?

Відповідь треба надіслати до 13 лютого 2019 року тільки у вигляді sms-повідомлення на номери: 0501354776 і 0672829775 (наприклад: «М'яч», «Три богатирі», «Марина Бойко»).

Увага: з одного номера можна відправляти лише одне sms! Цей номер і братиме участь у жеребкуванні при розіграші призових 200 гривень, якщо правильних відповідей буде більше двох.

А ще спеціальний приз — 150 гривень — отримає той, хто в листі на поштову адресу (43 025, Луцьк, просп. Волі, 13) чи електронну (tsikava.gazeta@gmail.com) найяскравіше опише, як шукав чи шукала правильну відповідь. До зустрічі!

КРОСВОРД



По горизонталі: 5. Частина вуздечки. 7. Рух льоду навесні. 8. Давня одиниця маси. 11. Ділянка стіни з мальовничим зображенням. 12. Стародавній струнний музичний інструмент. 13. Отруйна змія. 16. Футбольна команда із польського Забже. 18. Тепле покривало. 19. Найгуманніший у світі. 20. Лісова ягода. 21. Речовини, які виділяють рослини при механічному пошкодженні кори. 25. Час збирання врожаю. 26. Знатні дворяни Русі. 27. Частина рушниць. 30. Чорноморський оселедець. 31. У грецькій міфології богиня кохання і вроди. 32. Гравець у футболі.

По вертикалі: 1. Дерев'яна метална палиця, що при киданні повертається до металника. 2. Спортсмен, який займається силовими вправами. 3. Небесне світило. 4. Батьківщина. 6. Дитяча інфекційна хвороба із сильним кашлем. 7. Зсув снігу з гори. 9. Український поет, прозаїк, автор роману «Московіада». 10. Легкий головний убір моряків, рибалок. 14. Рослина з виткими або чіпкими стеблами, росте переважно в тропічних лісах. 15. Український народний танець. 17. Баранячий горох. 20. Рельєф земної поверхні. 22. Церковний живопис. 23. Сільськогосподарське знаряддя. 24. Вуглеводень, газ. 28. Розгульний бенкет. 29. Горілка у німців.

Склав Микола ДЕНИСЮК, с. Щитинська Воля Ратнівського району.

Відповіді — у наступному номері

ВІДПОВІДІ НА КРОСВОРД ВІД 24 СІЧНЯ

По горизонталі: 5. Ельдорадо. 8. Кімоно. 9. Нектар. 12. Фасон. 13. Газда. 14. Зірка. 17. Марафон. 18. Гімней. 19. Стамбул. 21. Дефіцит. 25. Окунь. 26. Фобос. 27. Кулик. 30. Сироко. 31. Ексцес. 32. Акротерій.

По вертикалі: 1. Іліон. 2. Адвокат. 3. «Граната». 4. Едикт. 6. Пірога. 7. Галіфе. 10. Галактика. 11. Акредитив. 15. Конус. 16. Бісер. 20. Мундир. 22. Ігумен. 23. Хоботок. 24. «Локерен». 28. Сотка. 29. Осмія.



Усміхніться!

:)) :)) :))

Найкращий день — це ЗАВТРА. Завтра ми всі займемося спортом, візьмемося за навчання, старанно працюватимемо, кинемо пити чи курити, почнемо читати якусь книгу, перестанемо жертви після шостої вечора... Але що не прокинешся — постійно СЬОГОДНІ!

:)) :)) :))

— Відколи ви почали захоплюватися парашутним спортом?

— Чесно кажучи, як тільки побачив, що горить і другий двигун...

:)) :)) :))

Дівчинка прийшла зі школи і показує батькові щоденник. — Молодець, — хвалить він доньку за оцінки. — А це що таке?

— Зауваження, тату, — знітилася дитина. — Вчителька каже, що я балакаю безупинно, й обіцяє вжити заходів. Підпиши, що ти бачив...

Батько ставить підпис у щоденнику і робить приписку: «Якщо ваші заходи допоможуть, неодмінно повідомте. Я їх випробую на своїй дружині!»

● З ВИСОТИ ДУШІ



Іноді я вилволюю один такий холодний шматочок і граюся ним, розчиняючи на язичку.

Просто спалила фату...

Поки розчиняється цукор в моїй каві, я дивлюся у вікно, за яким — зима. Чорні на білому — гілки дерев, здіймаючись до неба, зараз здаються розгалуженням судин чи нервів — завмерлим, ні тобі пульсу, ні імпульсів, які би передавали сигнал звідкись кудись. Малюнок у вікні незмінний, пронизливо холодна графіка

Ші МУР, оповідання із серії #покирозчиняєтьсяцукор

Мій демон навіщося кидає лід у свій віскі, ніби в світі без того мало льоду.

— Гасиш внутрішній вогонь? — запитує.

— Ні, просто так захотілося, — відповідає він, посміхаючись. — Здається, так ти завжди пояснюєш усі свої безглузді вчинки.

— Зрештою, — киваю я на знак згоди, — таке пояснення не краще і не гірше за інші. Чи бажання — не підстава для

Чи бажання — не підстава для вчинків? Хай і безглуздох.

вчинків? Хай і безглуздох. З іншого боку — де критерій безглуздості? І чий він?

— Добре-добре, здаюся, — сміється демон, — але не тому, що здаюся, а тому, що просто захотілося посидіти в тиші, калатаючи кубики льоду в бокалі із віскі.

Я теж люблю цей звук — коли прозорі крижинки, стикаючись у штучно створеній круглості в обмеженому просторі, розчиняються у бокалі. Іноді я вилволюю один такий холодний шматочок і граюся ним, розчиняючи на язичку. Це нагадує мені... Ні, краще не гадувати.

Прагнучи про щось не гадувати, я завжди нищу усі речі, які можуть про то нагадати. Звільняю простір у своєму світі й у собі. Не панацея, звісно, але... Іноді спрацьовує просто на рівні ритуальності. Так колись я спалила свою фату, яка 20 років лежала у шафі. Викидати її чомусь було неправильно. Потрібно було саме спалити. Хотіла вважати це чимось символічним. Хоч

воно вийшло якось банально. Невагома тканина поплавилася і скрапала на землю, лишивши дротяний каркас, який, коли він вистиг, я скрутила і викинула в смітник. Не відчувала нічого. Ні жалю. Ні якогось піднесення. Просто спалила фату. Яка вже нічого не означала.

Наступною мені почала дошкуляти подушка. Кілька років вона всотувала мої сльози, гіркі думки, злість і розпач — і, мабуть, набралася того вщерть. Відтак її необхідно було позбутися. Задумавшись над способами знищення подушок, переповнених негативом, вирішила, що реально все ускладнюю. Взяти ту подушку і просто викинула.

З'ясувалося, знищити пам'ять про історію, яка довго обростала матеріальним, — легко.

Але коли у тебе жодного матеріального об'єкта, який нагадує про когось, самі лиш емоції, відчуття, вірші, пам'ять на рівні клітин — що знищиш тоді?

— Ну от, що за дивне бажання все нищити? — у відповідь на мої думки запитує демон. — Випалиш пустелю — що лишисться?

— Не знаю. Пустеля. Чи то не найкраще місце для чогось нового?

Мій демон мовчить, калатає лід у бокалі з віскі і дивиться у вікно.

— Поки у тебе такий настрій, можемо піти надвір спалити якийсь імпровізоване опудало зими, — зненацька пропонує він. І підморгує: нехай уже весна. Чи то ще рано для таких ігрищ?

— Можемо спалити тому, що нам так хочеться, — сміюся я. — Цим же ми виправдовуємо усі свої безглузді вчинки?

Він киває на знак згоди і йде по запальничку.

І поки горить вогонь, просто милуюся його язичками, які слизують те, чого я хочу позбутися...

● ШПАРГАЛКА ДЛЯ ДВОХ

Етика розлуки: не бреш, не мстися, не знецінюй того, що було!

У кожного з нас — своя правда, але...

Вікторія КЕЙЛІН, журналіст, психолог, педагог



Хтось, розлучаючись із партнером, негайно знаходить в очах близьких, рідних німб святого великомученика, а комусь дістаються диявольські роги й копита. Хто з чим залишиться — лише питання піару і грамотно вибудованої кампанії із залучення на свій бік союзників-друзів, родичів і навіть підписників. При цьому найчастіше геть ігнорується той незаперечний факт, що у стосунках відповідальність на партнерах завжди лежить порівну.

«А як же жертва?» — запитує ви. По-перше, я веду мову про партнерські стосунки, а зв'язок із жертвою априорі не є таким. По-друге, якщо «жертва» не сидить на ланцюзі в сирому підвалі, у неї завжди є вибір. І мене не вражають історії про те, що «немає куди йти». Краще в нікуди — в ніч, у сніг, в комірчину для швабр, але не залишатися і не терпіти те, що приносить біль і відчай. А якщо ви вважаєте, що «можна і потерпіти» — аби в теплі, то, як я вже сказала, це ваш вибір.

Але повернемося до нашої теми. Є в стосунках якась подоба «медалі за звитягу» — френдзона, яку вручають тим, котрі, «розлучившись, залишилися друзями». Френдзона —



Фото dpchas.com.ua.

паєте йому повну миску «Віскасу» і дозволяєте спати в своєму ліжку. Ви разом виходите у світ, без страху чуєте йому живіт, і здивована публіка захоплюється гармонією, яка панує у ваших стосунках. Вам здається, що ви ніяк не обмежуєте його свободу, і тигр вас навіть любить — наскільки дикий звір взагалі здатний любити причину своєї неволи. Він ігнорує бажання вбивати і зусиллям волі давиться заради вас «Віскасом».

Як ви думаєте, чи надовго вистачить цієї ідилії? У якийсь момент тигр зірветься і втече з цих дійсно токсичних для

Не впевнена, що десь існує етичний кодекс розлук, але завжди є інтуїтивно зрозумілі правила поведінки. Найголовніший принцип, мабуть: не роби іншому того, що не хочеш отримати сам.

це ніби знак відмінності — ознака зрілих особистостей і правильно вибудованих комунікацій. Особисто я грішу гарними стосунками майже з усіма своїми колишніми. З їхнього благословення і згоди, зрозуміло. Але не всі розлуки проходять гладко. Про когось не бажано чути я. Хтось не хоче чути про мене. І якщо людина відкрито каже, що залишиться друзями не вийде, необхідно поважати позначені кордони і не нав'язуватися. Інакше однобока спроба «зберегти хоч щось» із медалі перетворюється на клеймо.

Річ у тому, що всі ми схильні розглядати стосунки лише з одного ракурсу — зі свого. Тому коли все валиться, околиці наповнюються стогонами: «Я для нього... а він, невдячний... Я їй... а вона не оцінила...» Але мало хто здатний зрозуміти: те, що видається нам добром, для партнера дійсно може виявитися «токсичним».

Уявіть, що ви з найблагородніших спонукань підібрали пораненого тигра — волелюбного хижака, якому треба заганяти здобич, вбивати і пожирати, поки б'ється пульс і кров гаряча. Ви вилікували його, і він до вас прив'язався. Ви вирішуете залишити його вдома, наси-

нього стосунків. І якщо ви хоч трохи розумієтеся на тиграх, ви приймете це тихо і спокійно — як констатацію факту. І зрадієте, що ваш звір отримав нарешті довгоочікувану свободу. Але біда в тому, що більшість із нас нічого іншого не тямить у тиграх і буде оплакувати свою втрату, демонструючи людям повну миску «Віскасу» і щиро дивуючись, чого йому не вистачало.

Як і на початку стосунків, визначити правила спілкування після їхнього закінчення потрібно вдвох. Ви поодиночці вільні вирішувати, забути чи ні колишнього партнера. Рішення ж залишитися друзями може бути тільки обопільним. Дружба — це добро. А зробити його тому, хто цього не потребує, неможливо.

Не впевнена, що десь існує етичний кодекс розлук, але завжди є інтуїтивно зрозумілі правила поведінки. Найголовніший принцип, мабуть: не роби іншому того, що не хочеш отримати сам. І цілком можливо, що коли пристрасті вляжуться, ваш партнер сам прийде з пропозицією миру і дружби.

Якщо, звичайно, ви обидва будете дотримуватися основних принципів розлуки.

ЯК ГІДНО РОЗІЙТИСЯ: 5 «НЕ»

1. НЕ БРЕШИ. Не говори дурниць і гідот про свого колишнього партнера. Єдиний, кого це виставляє в непривабливому світлі, — це ти сам.

2. НЕ МСТИСЯ. Хоч би як було болісно зараз, помста не приведе ні до чого доброго. Вона лише зв'язуватиме тебе по руках і ногах, заважаючи рухатися далі. Найкращий спосіб «покувитися» — це відпустити ситуацію і бути щасливою.

3. НЕ ПАТЯКАЙ ПРО ОСОБИСТІ ПОДРОБИЦІ ЖИТТЯ З ПАРТНЕРОМ. Не опускайся до підлості. Якими б «гарячими» не були взаємини вашого особистого життя, не варто їх афішувати. По-перше, ти сама жила з цією людиною, а отже, ці особливості тебе не бентежили. По-друге, слухати всі, безумовно, будуть із цікавістю — але лише для того, щоб тебе ж і обговорити за твоєю спиною.

4. НЕ СТЕЖ. Не створюй собі проблем, відслідковуючи життя партнера в соцмережах. Якщо тобі необхідно щось сказати, зателефонуй йому або напиши. Висловися і постав крапку. По-перше, сталкінг не призводить ні до чого хорошого і, крім того, тягне на кримінальну відповідальність. По-друге, поки ти розглядаєш знімки його нового життя, ти втрачаєш своє.

5. НЕ ЗНЕЦІНЮЙ ТОГО, ЩО БУЛО. Ні досвіду минулих стосунків, ні хороших рис колишнього партнера. Так, у вас не склалося, але у нього все ще залишилося те приголомшливе почуття гумору, яке спочатку тебе і захопило. Так, ви розлучилися, але ти навчилася кататися на гірських лижах і відкрила для себе кілька класних музикантів.

Після кожних стосунків у душі залишається слід. Буде він шрамом чи суттєвим досвідом — вирішувати тобі.