



Рецепт схуднення Володимира Гройсмана

Як прем'єр-міністр позбувся
зайвих 25 кілограмів

Фото Кр.уа.

с.3»

Цікава

ГАЗЕТА + TV
на вихідні

8 травня 2019 року №19 (75) Ціна 6 грн

● ХОРОБРІ СЕРЦЯ

Коханій сказав: «Обіцяю, поведу тебе під вінець не на візку, а на двох ногах...»

Герой АТО не ховає протезів

Вадим Мазніченко без руки й ноги, але займається спортом, навчається у виші і випромінює оптимізм. Воїн втратив кінцівки на фронті, потрапивши під мінометний обстріл біля Старогнатівки Донецької області. Шість днів пролежав у комі. Далі — операції, реабілітація за кордоном. Заново вчився ходити і жити

Власта КРИМСЬКА

Хлопець демонструє, що повністю оволодів протезами: знімає з руки, потім знову ставить на місце. Обома руками наливає у склянку мінеральну воду з пляшки. Навчився цього після до-

Вадим навчився володіти протезами руки і ноги після довгих місяців процедур і тренувань.

вгих місяців процедур і тренувань. Непросто було стати на протез замість ноги, самостійно зробити крок, а потім побігти. Він відомий усій країні за проектами «Переможці», «Ігри нескорених», «Сила нації» та Invictus Games. Вадим знайшов у собі сили для нової боротьби.

Закінчення на с. 6»

Воїн втратив на фронті праву ногу і ліву руку, проте знайшов у собі сили для нової боротьби.



Фото Олександра МОРДЕРЕРА.

● З УКРАЇНОЮ В СЕРЦІ

Фото ukrmusic.org.



Його знають у кожній українській хаті.

Василь Зінкевич:

«Ми є сила хоча б тому, що маємо таку пісню, де три хвилини не просто забави, а нашої суті»

У пам'яті багатьох із нас певні пісні звучать його голосом. Записані на підкірку нашої свідомості, щоб вряди-годи бентежити душу, нагадуючи їй про істинне і про полове. Коли прислухаюся до «своїх» внутрішніх записів із дитинства, то найчастіше лунає чомусь «Це моя Україна день новий зустрічає...» Здається, почула її у «Сонячних кларнетах», тоді й полонила отака оспівана гордість Зінкевича за нашу країну. За тим, що звучало з екрана, була важка праця, навчання знову і знову, непросто особисте життя...

Оксана КОВАЛЕНКО

Славний український співак, народний і заслужений артист України, спочатку неперевершено танцював і шив костюми. Вивчаючи промислову графіку у Вишницькому училищі прикладного мистецтва на Буковині, був чи не найкращим танцюристом, а після повернення з армії — керівником ансамблю танцю «Смеречина». Саме Зінкевич — автор знаменитої хореографічної композиції «Буковинська мозаїка». Декілька танців у його постановці стали складовою Золотого фонду українського мистецтва, а розроблені ним костюми експонувалися навіть на виставках у Парижі. Талант співака відкрив у Зінкевича керівник вокальної школи Левко Дутківський. Запросив його виконати одну зі своїх пісень. У Василя на той час був тільки досвід співу за родинним столом. Але

коли він дізнався, що його проби відхилені, бо Володимир Івасюк заспівав ліпше, наполіг на ще одному дублі і вклав стільки емоцій, що глядачі у новорічну ніч

Те, що Зінкевич зробив за своє життя у вокалі, — яскравий приклад працелюбності для самоутвердження.

1969-го слухали про сніжинки саме від Василя. Через роки в одному з інтерв'ю Дутківський, який «розгледів» і Яремчука, скаже: «Василь взагалі не мав уявлення про спів. Те, що Зінкевич зробив за своє життя у вокалі, — яскравий приклад працелюбності для самоутвердження. За це низько схилию перед ним голову».

Закінчення на с. 5»

КУПЛЮ БУДЬ-ЯКІ АВТОМОБІЛІ ВІТЧИЗНЯНОГО ТА ІНОЗЕМНОГО ВИРОБНИЦТВА, НЕРОЗМІТНЕНІ, НА ПОЛЬСЬКІЙ ТА ЛИТОВСЬКІЙ РЕЄСТРАЦІЇ. Виїзд до клієнта, консультація, експертна оцінка безкоштовні цілодобово.

Тел.: 066 77 09 243, 050 24 20 244.



● ПУЛЬС ТИЖНЯ

НЕДОДИВИЛИСЯ:**Зеленський хоче провести інавгурацію у жалобний день****Найрезонансніші події в житті країни та світу очима наших журналістів****Коли ж дадуть вже булаву?**

Очільник Інституту національної пам'яті Володимир В'ятрович переконаний, що призначити інавгурацію новообраного Президента Володимира Зеленського на 19 травня — дуже невдала ідея, бо ця дата — День пам'яті жертв політичних репресій

«Тобто це траурний день, в який проводяться жалобні заходи по всій Україні, обмежено розважальні заходи та розважальні передачі на ТБ», — нагадав він. Зазначив, що Зеленський написав листа спікеру Верховної Ради Андрієві Парубію, в якому наполягає на призначенні інавгурації саме на 19 травня.

Чомусь не дивує, що команда ЗЕ недодивилася й обрала цей день. Бо політичний «95 квартал» живе за іншим календарем, не українським. Про 9 травня і 8 березня, вони, звісно, знають, адже російсько-радянські дати вже давно «вбиті» в гени українців. А от коли ставлять у вікні свічку за померлими в Голодоморах, навряд чи новий президент скаже. Томоси-голодомори — це у нього хіба для жартів.

Але якщо Зеленський вірить у прикмети, то дату інавгурації таки перенесе. Бо на який успіх сподіватись, якщо стартувати на посаді у жалобний день? Вінок на Януковича колись не випадково ж упав...



Обрати дату інавгурації — найменша з проблем, які чекають на нового президента і головнокомандувача.



Не врятувались пасажирів, що перебували у хвостовій частині літака, яка повністю згоріла.

Катастрофа у «Шереметьєво»: із 78 осіб на борту вижили 37. Серед 41 загиблого було щонайменше двоє дітей

Літак Superjet-100 виконував рейс Москва — Мурманськ. Він повернувся у московський аеропорт «Шереметьєво», можливо, через пожежу на борту. Під час жорсткого приземлення від удару об землю загорілись двигуни. За повідомленнями російських ЗМІ, основною причиною загибелі людей у хвостовому відсіку Superjet-100 могла стати спроба деяких пасажирів дістати з багажних полиць свої речі.

Чорні ящики вже вилучили, про причини пожежі у Слідчому комітеті Росії поки нічого не кажуть. Зазначимо, що Superjet-100 — це перший пасажирський літак, розроблений у Росії після розпаду СРСР. Якщо з'ясується, що причиною аварії стали конструкторські помилки, це серйозно вплине на майбутнє авіалайнера.

Один із бандитів, які напали на дім нардепа Павла Пинзеника, розмовляв грузинською

У селищі Глеваха біля Києва у ніч на 3 травня невідомі влаштували розбій у будинку представника «Народного фронту»

У поліції повідомили, що зловмисників було четверо. Вони зв'язали чоловіка і жінку, які перебували у помешканні (правоохоронці не уточнюють, чи це був сам нардеп. — Ред.). Згідно із публікаціями деяких ЗМІ, розбійники погрозами змусили віддати гроші — нібито йдеться про 40 тисяч доларів та 20 тисяч євро. Усі бандити були в масках, мали пістолет. Відомо, що один зі злочинців розмовляв грузинською.

До речі, Павло Пинзеник — один із тих нардепів, хто просив Конституційний Суд скасувати статтю про незаконне збагачення.

Громадянина Чехії, який заступився за нас, погрожують убивством

Власник готелю «Brioni Boutique» Томаш Крчмарж із чеського міста Острава відмовився селити російських громадян, які підтримують окупацію Криму

Через це він продовжує отримувати погрози від прихильників Росії. «Лякають, що вб'ють власника готелю, а сам заклад підпалить», — повідомив Томаш, додавши, що вже звернувся до поліції. Проте радує, що принципний чех отримує значно більше вдячних повідомлень, у тому числі і з України.

Зазначимо, що 30 квітня Конституційний суд Чехії прийняв рішення, згідно з яким дії Томаша Крчмаржа визнано правомірними. У зв'язку з цим він заявив: «Якби я мав армію, то ввів би надзвичайний стан. Оскільки у мене її немає, то я роблю те, що можу. Потрібно нагадувати людям, які погано вчили історію, що може статися, якщо не звертати увагу на деякі речі. Росіяни вже тут колись були. Я їх більше не хочу ні для себе, ні для своїх дітей. Путін зробив те саме, що перед війною зробив Гітлер у Судетах».

Дякуємо, Томаше!

Бразильця ув'язнили за війну проти України

Павлоградський міський районний суд Дніпропетровської області визнав винним Рафаеля Лусваргі в участі у незаконних збройних формуваннях на Донбасі та терористичній організації і засудив його до 13 років в'язниці з конфіскацією майна

Ще у 2016 році співробітники прокуратури Києва та СБУ затримали громадянина Бразилії Рафаеля Лусваргі в аеропорту «Бориспіль». 25 січня 2017 року Печерський районний суд міста Києва виніс йому вирок — 13 років позбавлення волі, але Апеляційний суд столиці скасував це покарання.

З того часу бойовик переховувався у Свято-Покровському

монастирі УПЦ Московського патріархату, а зловили його, коли він намагався дістатися до посольства Бразилії. Тепер має новий вирок.

Лусваргі воював поблизу Донецького аеропорту у 2015 році на боці російських загарбників. Сподіваємось, що від справедливого покарання тепер його вже ніщо не врятує.

● ПРЯМА МОВА

Степан ПОЛТОРАК, міністр оборони України, прокоментував резонансну заяву олігарха та партнера новообраного Президента нашої держави Володимира Зеленського Ігоря Коломойського про те, що на Сході України триває «громадянська війна»:

Я б не хотів давати оцінку Коломойському. Тим більше він від початку агресії Росії проти України дуже багато допомагав Збройним силам. Але я, чесно кажучи, був здивований. Вважав, що в нас немає жодної людини, яка б так думала. Я розраховував на те, що всі українці розуміють, хто воює на Донбасі, якою зброєю і хто здійснив агресію і в Криму, і в Донецьку, і в Луганську. Про це знають і в більшості країн світу. Я ще раз хотів би наголосити, що Російська Федерація у 2014 році здійснила напад на Україну. І сьогодні ми захищаємося від агресора.



У ВСІХ НА УСТАХ

Рецепт схуднення Володимира Гройсмана

Про те, що прем'єр-міністр останнім часом виглядає молодшим і стрункішим, говорять усі. А журналісти заповзялися вивідати, як йому вдалося за кілька місяців позбутися 20–25 кілограмів

Оксана КРАВЧЕНКО

«Ще півроку тому на медичній конференції у Вінниці Володимир Гройсман застібав піджак лише на верхній гудзик! А нині під час двох голосувань на виборах у 10-й міській школі та ревізії ремонту доріг за Немировом виглядав ну дуже спортивно... Тому вінницькі бабусі навіть радили земляку повернутись у рідне місто та від'їстися...» — пише видання «33 канал».

Як розповів сам Володимир Борисович, він почав гладшати після операції на хребті в 2016 році. А коли зміг повернутися до тренувань, то позбувся зайвої ваги.

— Взагалі ніяких дієт. Насправді я думаю, що результат дало поєднання двох чинників — це сила і воля. Тільки тоді можеш взяти себе в руки і привести до нормальної форми, — пояснив голова Кабміну. — Звісно, це заняття спортом... Але часу на зал і тренажери дуже мало! Тому має значення і правильне харчування, щоб не доводилось сидіти на дієти і потім зістрибувати із них.

Однак спеціалісти вважають, що лише фізичних навантажень для такого швидкого й помітного схуднення замало. Деякі дієтологи приписують прем'єру схуднення за допомогою «інтервального голодування», коли людині дозволено їсти лише в певний час доби. Отже, 24 години треба розділити на дві частини, найпоширеніший і безпечний варіант — це 8 годин і 16. У першому часовому відрізу

Взагалі ніяких дієт. Насправді я думаю, що результат дало поєднання двох чинників — це сила і воля.

можна споживати різні продукти, а решта 16 годин — «голодне вікно» (їсти не мож-



Не так давно Володимир Гройсман був у своїй сім'ї «важковаговиком».



Коли прем'єр у супроводі дружини йшов на вибори, то здавалося, що він «скинув» 20 років.

— Звичайно, людина без зайвої ваги виглядає значно краще і значно переконливіше, ніж хвора, повна, бліда, менш спортивна, — вважає політехнолог Сергій Гайдай. Саме тому владні мужи й дбають про те, щоб бути у гарній фізичній формі. До речі, помітно схуд і віце-прем'єр Павло Розенко.

на взагалі). Дозволено пити воду, трав'яні чаї і каву без молока і цукру.

СІЛЬ ЗЕМЛІ

«Від ранку народження і до смеркання судилося жінці одвічне чекання...»

У цих словах знаного волинського поета Василя Гея — материнська доля. Де б ми не були, куди б не завели нас життєві дороги — мамина душа завжди з нами: вболіває, хвилюється, радіє, рятує своїм теплом і молитвою. І не важливо, 25 вам чи 60 — доки живе ненька, ви маєте щастя бути дітьми й повертатися в дім, де вас завжди ждуть

Надія АНДРІЙЧУК

Мешканцям і гостям курортного міста Хмільник, що на Вінниччині, про одвічне материнське чекання нагадує пам'ятник берегині роду (на фото), створений місцевим скульптором Віктором Стуканом за спонсорської підтримки Миколи і Петра Юрчишиних. В уяві митця образ неньки постав біля вікна, у трепетному сподіванні повернення дітей. Над композицією з бетону автор працював майже півроку, зовні її покрили спеціальною фарбою, яка імітує бронзу. Довершують монумент слова відомого поета-пісняря Миколи Луківа:

*Приїжджайте частіше додому!
Бо не вічні ні батько, ні мати...*



*Завтра можете їх не застати...
Приїжджайте частіше додому.*
Починаючи із 2000-го, в Україні щорічно офіційно відзначається День матері, який святкують у другу неділю травня, адже цей місяць у християн вважається місяцем Пречистої Діви Марії.
Не забудьте привітати неньку! Увага і щире слово — найменше, чим ми можемо віддячити своїм матусям.

ПРЯМА МОВА

Андрій КУРКОВ,

український письменник, про російську акцію «Безсмертний полк» (марш родин із дітьми, одягненими у військову форму, з дерев'яними «калашниковими» в руках та з дитячими колясками, оформленими, як танки й «катюші», з портретами родичів, загиблих у роки Другої світової війни — на фото):

Портрети загиблих і зниклих безвісти на Донбасі, портрети Небесної сотні і десятків кримських татар, що сидять по російських в'язницях за те, що не визнають анексію — ось що повинні нести на цій акції громадяни України, якщо вони не хочуть знову одного разу прокинутися в Радянському Союзі. Ну, а далі, за першими колонами можна нести і фотографії своїх дідів: загиблих, посаджених, розстріляних, дідів, які і знати не могли в той час про існування свободи слова, свободи друку, свободи зборів і маніфестацій.



У кожного часу свої герої. Наші нинішні герої — не павлики морозови і олександрі матросови, а Олег Сенцов, Володимир Балух, Ільмі Умеров і Ахтем Чийгоз, військовополонені українські моряки...

...І багато тисяч інших, без самопожертви і самовідданості яких Україна б не вижила».



● СЕ ЛЯ ВІ

Фото YouTube.



Скільки новообраний Президент платить за навчання ДОНЬКИ

Олександра Зеленська відвідує столичну елітну Новопечерську школу

Василь КІТ

Вартість навчання у цьому закладі освіти коливається від 10 до 12 тисяч доларів на рік. Олександра наразі у 8 класі — отже, за неї платять 10850 доларів. Дитина Зеленського вчиться за спеціальною канадсько-українською інтегрованою програмою.

Дитина Зеленського вчиться за спеціальною канадсько-українською інтегрованою програмою.

Українською інтегрованою програмою. Також вона бере участь в різних шкільних заходах і навіть представила власний проєкт про вплив глобалізації на продукти щоденного використання.

Відомо, що школа відкрилася у 2014 році і розташована на території ЖК «Новопечерські Липки» на вулиці Драгомирова. У закладі є великий спорткомплекс, басейн, гончарний клас, музичний зал і охорона по всьому периметру. Вхід тільки за спеціальними перепустками.

У цій же школі вчиться дочка прем'єр-міністра України Володимира Гройсмана, син Ірини Білик, дочка Ольги Фреймут і дочка Маші Єфросиніної. Ясно, прості тут не ходять...

● РЕЗОНАНС

Найвідоміший хакер світу Джуліан Ассанж змінив 37 шкіл і не спромігся закінчити жодного вишу

Австралійський інтернет-журналіст відкрив світові таємну завісу офшорів, корупційних схем і військових конфліктів. Створений ним інтернет-ресурс WikiLeaks мав ефект бомби, причому не сповільненої дії, а атомної, та ще й без обмеженої зони ураження. Ніхто не знав, де «вибухне» його чергова сенсація. Влада наймогутніших країн дотепер боїться несподіваного викриття авторства Джуліана Ассанжа

Інна ПІЛЮК

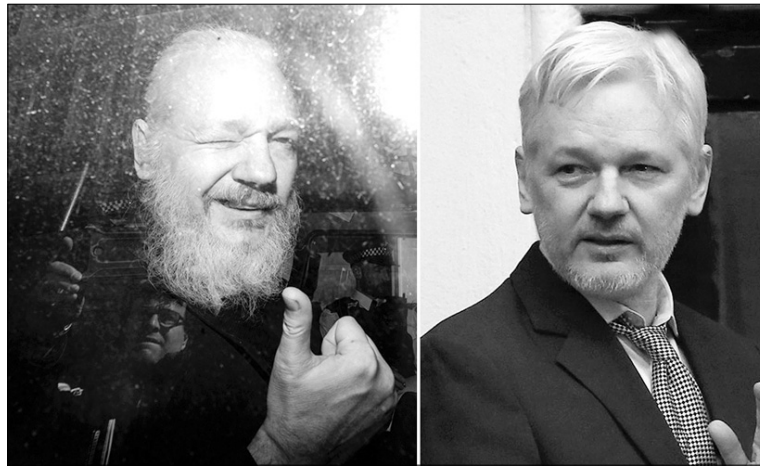
ВІД САМОУЧКИ — ДО КІБЕРГЕРОЯ

Уже тепер журналіста, який оприлюднює надсекретну інформацію на сайті WikiLeaks, вважають одним із найвпливовіших у міжнародних ЗМІ. Хтось цю діяльність кваліфікує як правдолюбство, для інших Джуліан — ледь не терорист, а для когось — справжній кібергерой. Та очевидним лишається одне: історія інтернет-безпеки всіх країн надовго впише у свої шпальти його ім'я.

Ще до того, як у 2006 році з'явився викривальний WikiLeaks і «оголив» чимало таємниць, Ассанж порівняно дрібно «куліганив» у світовій павутині. Першим плодом діяльності ще зовсім юного хакера стала атака на сервер канадської компанії. Винуватець тоді відбув штрафом.

Що найбільше дивує в його історії: хлопець не мав абсолютно ніякої вищої освіти, не те що профільної. Програмуванням зацікавився у 16 років і хотів навчатися цій справі, але так і не закінчив жодного відповідного закладу. Усі вони контролювалися спецслужбами, з якими програміст-початківець категорично не хотів мати справи.

Середня освіта Джуліана теж «накульгувала»: за роки навчання він змінив майже чотири десятки шкіл. Його мати з двома малими дітьми багато років переходила по всій Австралії, адже її чоловік вступив до релігійної секти, яка відбирала у родин новонароджених дітей. Страх втратити синів змусив її постійно втікати з одного міста до іншого.



Таким дідусем його ніхто не сподівався побачити...

Та сімейні проблеми й відсутність освіти не завадили хлопцю стати першокласним програмістом. Створені ним продукти фахівці визнава-

У 2016 році засновник сайту WikiLeaks Джуліан Ассанж відмовився публікувати майже 68 гігабайт даних про вторгнення Росії в Україну.

ли доскональними і ще й самі вчилися у талановитого комп'ютерника. А він весь розум і тактику вклав у поки що найвідоміший свій проєкт — сайт WikiLeaks.

ВІЧНИЙ САЙТ ХОВАЄ БАГАТО ТАЄМНИЦЬ

До того часу світ не мав аналогічного ресурсу. На сторінках «фабрики правди» Джуліан розкриває сотні секретних документів, пов'язаних із війною в Іраку, Афганістані та Сирії. Тут є відеопідтвердження розстрілу мирних жителів американськими військовими в зонах конфліктів, секретне листування глави ЦРУ США, факти стеження американських спецслужб, секретна звітність щодо боротьби з біженцями. А згодом оприлюднюють і правду про панамські офшори, які викрили багатьох

відомих людей у причетності до нелегальних фінансових схем. З'являються там і прізвища українських багатіїв. А от у 2016 році засновник сайту відмовився публікувати майже 68 гігабайт даних про вторгнення Росії в Україну...

Світова економіка і політика давно не отримувала такого шоку. І головне: інтернет-ресурс був і залишається надійно захищеним і з нього неможливо видалити вже опублікований матеріал.

І В КОМП'ЮТЕРНО-ТЮРЕМНИХ СПРАВАХ «ШЕРШЕ ЛЯ ФАМ» — ШУКАЙТЕ ЖІНКУ!

Американські спецслужби вирішили запобігти черговим вибухам і починають справу проти Ассанжа за розголошення державних таємниць. Але парадоксально, що реальний строк йому загрожує не за викривальну діяльність, а... за амурні справи.

Від американських силових структур журналіст утік до Швеції, але там його звинуватили в сексуальному насильстві. Тоді він подався до Лондона, де сам пішов у поліцію з надією, що ані Швеції, ані Штатам його без доказової бази не видадуть. Британський суд відпустив чоловіка під заставу і підписку про невиїзд. І тут Ассанж робить неочікуваний вчинок: ховається в посольстві Еквадору в Лондоні (країна надала йому політичний притулок) і сім років не покидає його території.

Побутові дрібниці цієї справи смішать і дивують: керівництво по-

За мотивом історії Джуліана вже відзняли серіал, фігурує сюжет із його біографії й у відомому мультфільмі про Сімсонів. Він має чимало авторитетних міжнародних нагород, як-от: «Людина року» за версією читачів журналу Time, золота медаль у номінації «Виняткова мужність у захисті прав людини» Сіднейського фонду миру, премія «За мужність у мистецтві» від Йоко Оно. Разом із тим на батьківщині журнал Zoo Weekly присвоїв Ассанжу звання «Найгірший австралієць року».

сольства просить несподіваного гостя краще доглядати за своїм котом, самостійно платити за інтернет, краще прибирати у ванній кімнаті і взагалі займати менше території, бо працівникам консульства не вистачає офісів для роботи.

Обділеним жіночою увагою Джуліан не залишився і тут. Три роки тому до хакера приїжджала американська кінозірка Памела Андерсон. Звісна річ, їм одразу приписали роман, а парочка не дуже цим повідомленням і перечила...

Особисте життя журналіста ретельно приховане від сторонніх очей. Відомо тільки, що він був одружений і має сина. Жінка пішла від Джуліана відразу після першого скандалу, пов'язаного з хакерською діяльністю. Ассанж відсудив у екс-дружини тоді ще геть малесенького сина.

За час судового процесу чоловік повністю посивів. Наступні 14 літ правдолюб самостійно виховував дитину. Син тепер в усіх справах підтримує відомого батька.

P.S. Семирічне перебування Ассанжа в будівлі посольства днями закінчилося доволі банально: Еквадор припинив надавати йому політичний притулок і журналіста взяли під арешт. Його засудили поки до 50 тижнів ув'язнення за порушення умов виходу під заставу. Вочевидь, інтригуюче закінчення цієї гучної справи і взагалі всієї викривальної діяльності Джуліана ще попереду...

За матеріалами www.bbc.com, tyzhden.ua, 24smi.org, www.gazeta.ru.

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»

Публікації під рубриками «Офіційно», «Політика», «Точка зору», «Секрет успіху», «Благодійність», «Економіка», «Актуально», «Добра справа», а також із позначкою — друкуються на правах реклами.

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

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

Телефонуйте: у приймально – (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 26008055520122

КБ «ПриватБанк», МФО 303440 ЄДРПОУ 02471695

Друк офсетним. Обсяг – 4 друкованих аркуші

Передплатний індекс: **60307**

Рестраційний 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 **17500** Замовлення № **488**

● З УКРАЇНОЮ В СЕРЦІ

Василь Зінкевич: «Ми є сила хоча б тому, що маємо таку пісню, де три хвилини не просто забави, а нашої суті»

Закінчення. Початок на с.1

Оксана КОВАЛЕНКО

Сам Василь Зінкевич каже, що все почалося з Вижниці: «Директор районного Будинку культури водила нас, учнів, у гори, на полонини. Там я упивався красою, там підростав духовно. Вдивлявся у яскравий і дрібненький орнамент, вслухався у мову гір — і, здається, мудрішав від того. Я завше тішився голими, безлистяними деревами восени. У цьому своя мудрість, довершеність природи. І полюбив їх малювати, бо вони своїм корінням і кронами з'єднують землю з небом. Вони — як люди».

Зінкевич — у трійці чоловіків, завдяки яким пісню про таємничу гірську квітку — червону руту — співали в Радянському Союзі й у світі. За спогадами очевидців, коли 1970 року «Червону руту» у виконанні Назарія Яремчука та Василя Зінкевича транслювали з Театральної площі у Чернівцях на всю Україну, на прилеглих вулицях зупинився автомобільний рух. Люди хотіли почути ПІСНЮ. А вже 1971-го в Москві відбувся запис першої «Пісні року». Серед мегазірок (Кобзона, Лещенка) були і маловідомі хлопці з Буковини: Василь, Назарій та Володимир (Івасюк). Навіть назву ансамблю — «Смерічка» — тоді протитрували з помилками — «Семеричка». Після цього «Укртелефільм» зняв у Яремчі мюзикл «Червона рута»: як шахтар із Донбасу (Василь Зінкевич) їде за профспілковою путівкою в Карпати, де зустрічає чарівну гуцулку (Софію Ротару). Згодом «Смерічка» з Вижниці давала 2–4 концерти на день наживо: співали в кол-



Фото glavcom.ua.

«Найвище визнання – мене люблять прості люди!»

госпах, на заводах, перед шахтарями... То була слава. «Балада про мальви», «Ніби вчора», «Скрипка грає»... Василь Зінкевич з'являвся на сцені, ніби у танці. І вбрання мав особливе.

У 1970–1980-х, коли про стрази Сваровські ще не знали, Зінкевич прикрашав костюми музикантів штучним камінням.

Ще у часи студентства у Вижниці він запропонував перше вбрання для ансамблю. Зокрема — й чеканку на поясі, яку сам зробив. Одна із вокалісток згадувала: «Усі тоді носили короткі плаття і спідниці. А Василь придумав, що маємо виступати у довгих сукнях». За його ескізами (спільно з Аллою Дутковською) шили перші сценічні костюми для Софії Ротару, а згодом — вбрання для Ансамблю пісні і танцю ім. П. Вірського, Київського

мюзик-холу, Буковинського ансамблю пісні і танцю, ВІА «Червона рута» і для ВІА «Світязь».

У 1975 році Василь Зінкевич, який саме подолав проблеми з голосовими зв'язками, приїхав до Луцька співати в ансамблі «Світязь», і, звісно, він і далі розробляє моделі сценічного одягу. Дмитро Гершензон, колега Василя, розповів в одному з інтерв'ю, що ця людина — художник не лише за професією, а й за сприйняттям світу: «У приміщенні Волинської філармонії, на другому поверсі, в нього був свій кабінет, де на столі постійно лежали гори паперу. Яких тільки малюнків не було! Найчастіше траплялися ескізи сценічного вбрання: усі костюми для «Світязя» Зінкевич розробляв сам. У 1970–1980-ті не чули про стрази Сваровські, а Василь Іванович уже прикрашав одяг музи-

кантів штучним камінням.

Василя Зінкевича знають як «незіркового» зірку. У сотнях відеозаписів та статей в інтернеті зовсім немає інформації про його особисте. Вікіпедія у розділі «Сім'я» пише тільки про дітей, синів Богдана і Василя. Відомо, що талановитий автор пісень і співак В'ячеслав Хурсенко, вражено спостерігаючи під час спільних гастролей із Зінкевичем, як він турбується про своїх хлопців, написав пісню «Соколята»:

*Крутилось пір'я на вітру,
І я згадав негоду ту,
В яку мене моя любов
Покинула.
Виймали жала із грудей
Очата двох моїх дітей,
І вся моя любов на них
Рікою хлинула.*

Василь Зінкевич, як мама зістарилася, викопав їй криницю на подвір'ї, аби не носила воду здала.

Крім того, Дмитро Гершензон розповідав, що ще не зустрічав відомої особистості, яка б не те що не користувалася своєю популярністю, а навіть ніякової, коли її впізнають. Якось Василя Зінкевича запросили виступати на корпоративну вечірку, він хвилювався, що подумає його глядач: «Мене люблять прості люди! І що вони подумують, що Василь продався бандитам?»

А у свій день народження, 1 травня, не виступав: поки жила мама — їздив до неї. З матір'ю Василь мав дуже міцний зв'язок. Був наймолодшим із трьох дітей і єдиним сином, народженим в останній

рік війни у селі Васьківці Ізяславського району Кам'янець-Подільської області (нині — Хмельницька). Мама Ганна Прокопівна важко гарувала в колгоспі. Мала дар до вишивання і створювала дивовижні квіти з підручних матеріалів. Тато Іван Харитонович працював ветеринаром, а ще володів приємного тембру голосом. Був регентом церковного хору. Після вечері батько любив поспівати народних пісень.

Розповідають, що Василь Зінкевич, як мама зістарилася, викопав їй криницю на подвір'ї, аби не носила воду здала.

Зінкевич був одним із тих, хто не боявся піти на похорон Володимира Івасюка, і серед небабатях, хто підтримував стосунки з родиною згодом.

З Луцька тоді поїхали Зінкевич і Мареничі. Участь публічної людини у похованні Івасюка — це був виклик системі, що псувала життя страхом через спрут КДБ. Табу навіть на ім'я великого композитора й автора пісень діяло ще довго. Однак у 1980-му в ефірі Центрального ТБ з'явилася передача, у якій Василь Зінкевич заспівав як рекевієм Володимиру його ж пісню «Літо пізніх жоржин» (Ротару виконала «Кленовий вогонь»). Це був вияв позиції.

Василь Зінкевич — почесний громадянин Луцька. У 2001-му в одному з інтерв'ю про себе і синів він так і сказав: «Ми ж лукаші, волиняни».

70-літній Василь Зінкевич, у 2015-му (на той час уже Герой України і володар Шевченківської премії), коли його вітав зі славним ювілеєм міський голова Луцька Микола Романюк, дякував особливо: «Лучеськ для мене — це берег творчого натхнення».

А у цих словах Василя Зінкевича — сама істина: «Ми є сила хоча б тому, що маємо таку пісню, де три хвилини не просто забави, а нашої суті. Українська пісня справді обіймає своїми крилами світ. Доводилося бувати в багатьох країнах. І без перекладу, не розуміючи ані слова, публіка встає».

За матеріалами сайтів wz.lviv.ua, umoloda.kiev.ua, portal.lviv.ua, day.kyiv.ua, uaestrada.org

РЕКЛАМА

Мінітрактори від 52 500 грн!
3 РОКИ ГАРАНТІЇ

КУПУЙТЕ У ВИРОБНИКА – ЦЕ
★ **ВИГІДНО!**
★ **НАДІЙНО!**
★ **БЕЗПЕЧНО!**

033 27 01 798
067 48 53 994

Безкоштовна доставка по всій території України

РОЗРАХУНОК ПІСЛЯ ОТРИМАННЯ
www.трактора.укр
www.tdtz.in.ua

Продаються МТЗ-80, картоплекопачка, плуг, причіп.
Тел.: 0953005857, 0974781242.

РОБОТА В ПОЛЬЩІ
та в Україні (м. Нововолинськ)
цех із розробки курей-бройлерів

ЗАБЕЗПЕЧУЄМО:

- доїздом, спецодягом;
- комфортними умовами проживання (сімейні пари окремо);
- повноцінними обідами;
- свіжою курятиною.

ОПЛАТА від 25 тис. грн/міс.
ВИМОГИ: біометричний паспорт або діюча віза
ТЕЛЕФОНИ: (067) 333-73-93, (067) 674-41-04.

● ХОРОБРІ СЕРЦЯ

Коханій сказав: «Обіцяю, поведу тебе під вінець не на візку, а на двох ногах...»

Закінчення. Початок на с. 1

Влада КРИМСЬКА

ШІСТЬ ДНІВ БЕЗ СВІДОМОСТІ

28-річний колишній десантник 79-ї аеромобільної бригади у 2014-му планував поборатися зі своєю коханою Яною. Уродженець Миколаївщини приїхав до дівчини у Корсунь-Шевченківський район, влаштувався на роботу й разом із нареченою готувався до весілля. А тут оголосили про початок АТО...

Пішов служити в 14-й черкаській батальйон. Спершу підрозділ направили на кордон із Придністров'ям, а тоді кинули на Донбас.

— На фронт потрапив у другу хвилю мобілізації, — згадує Вадим. — До того працював у Броварах, встановлював метало-конструкції. Після поранення мене витягували хлопці. Пам'ятаю, був поруч Рома Бевз — Царство йому Небесне. Його снайпери вбили...

Потім я знепритомнів і прокинувся через шість днів уже в Одесі. Як це було? Спочатку чуєш глухий звук, ніби стукає хтось. Потім свист. Далі вибух. Осколки розлітаються в усі боки. Зрозумів, що щось не так із ногою, коли не зміг піднятися. Тоді відчув, що й права рука не реагує на сигнали мозку. Глянув на неї — суцільна рвана рана. Встиг покликати на допомогу... Далі нічого не пам'ятаю. Один раз до мене «достукалися» у вертольоті, під час евакуації. Спитали групу крові. Відповів, що маю II (+) і знову відключився.

В Одеському шпиталі Вадим лежав, як мумія, — перебинтований, із трубкою в роті. Побачив, що ні ногу, ні руку врятувати не вдалося. До нього медсестри біжать із заспокійливими — вони ж готові до істерики в такій ситуації. А він на живіт показує. Запитали, чи там болить. Чоловік заперечливо похитав головою. Тоді запитали, чи хоче їсти. Кивнув.

— У той же день почав самостійно дихати. Щойно з рота витягли трубку, попросив набрати кохану, — пригадує Вадим. — Не пам'ятаю, про що говорили. Та і яка там розмова: просто всі плачуть і обіцяють, що все буде добре. Побралися ми майже через рік — довелося чекати, поки мене поставили на ноги.

Поки перебував у лікарнях, поруч із ним завжди була Яна. Це додавало сил, допомагало переносити важкі операції, нестерпні болі. Коханій казав: «Обіцяю, поведу тебе під вінець не на візку, а на двох ногах...»

ПОВЕРНУВСЯ ЗІ США ІЗ НАЙСУЧАСНІШИМИ ПРОТЕЗАМИ

Влітку 2015 року Вадимові та ще одинадцятьом українським хлопцям пощастило стати учасниками міждержавної програми, яка



Слова дотримав: на весільній рушник Вадим вів Яну, твердо ступаючи по землі. А ще хлопець у вишиванці пообіцяв відійти від суржика і досконало вивчити українську.



Сьогодні боєць допомагає учасникам АТО знайти себе у мирному житті.

передбачала безкоштовне протезування американськими спеціалістами і тривалу реабілітацію. У величезному, «як з чотири аеропорти Бориспіль», медичному центрі Вашингтона Вадим провів 11 місяців. Звідти вийшов сам. Із шістьма найсучаснішими протезами. Попри втрачену ногу і руку.

— Протезування у США — це космос, — захоплено говорить Вадим. — Наприклад, комп'ютер пропонує спеціальну, для потреб, відеогра, щоб якомога ефективніше відновлювати навички саме твоєї постраждалої руки.

За його словами, під час реабілітаційного періоду з кожним пацієнтом працюють десятки спеціалістів. Найголовніше — людину постійно змушують рухатися. Велика кількість протезів, загальною вартістю понад 60 тисяч доларів, пояснюється просто. І рука, і нога виконують різні типи діяльності.

— Для руки є один парадний — виходить з дому, фотографуватися, не сильно навантажувати. Другий — побутовий, по хаті носити, цвяхи забивати. Третій розроблений для тренувань, у моєму випадку — для веслування, — розповідає Вадим. —

“**Неприємно бачити, як декотрі хлопці після повернення додому ходять у військовій формі і... пиячать. Особисто мені соромно. Я навпаки — після поранення кинув курити.**”

З ногою так само. Два протези призначені для ходьби, третій — для бігу.

Тепер боєць тричі на тиждень відвідує тренажерний зал, де пробігає щонайменше кілометр. Восени 2016-го у США він подолав за 1 годину 27 хвилин десять кілометрів у щорічному марафоні на підтримку морської піхоти, у якому взяло участь 36 тисяч осіб. Займається громадською роботою, допомагає ветеранам Черкащини захищати свої права.

«НА ВІЙНІ ЛЕГШЕ. А ТУТ НЕ БАЧИШ, ДЕ ВОРОГ І ХТО ТВІЙ ДРУГ»

— Коли був у США, зрозумів: як приїду в Україну, повинен допомогти створення соціальних програм для ветеранів, — говорить Вадим. — Щоб усі поранені хлопці мали можливість водити автомобіль, грати у відеоігри чи з родиною гірськолижним спортом займатися. Мені здавалося, що тут влада з більшою повагою ставиться до ветеранів і допомагає їм, тому я сюди і перебрався. Але виявилось, що не все так. І не лише в Черкасах... Коли йшов на війну, то знав: повернуся або мертвим або пораненим. Але не розумів із чим зіштовхнувся потім. Усього потрібно добиватися самому — отримання групи інвалідності, компенсації по групі. На війні легше. А тут не бачиш, де ворог і хто твій друг.

Він знає, що кожного дня хлопці помирають, бо не вистачає рук і підтримки. І хотів би стати цією підтримкою і руками. Тому й не ховає

протези. Бо хоче, щоб люди розуміли: у нас війна. Щоб думали: «Цей хлопець втратив руку й ногу, він зробив свій внесок. А чим я можу допомогти? Якщо не на війні, то вдома».

— Для перемоги потрібен наказ звільнити територію, — переконаний Вадим. — У нас є все: бажання, мотивація, є люди, готові це зробити. Немає наказу. Мрію, щоб закінчилася війна і щоб влада більше думала про українців, а не про себе. У нас люди і влада живуть окремо. Так не повинно бути.

ПОПРИ ВТРАЧЕНУ НОГУ І РУКУ, ВАДИМ ЗМІГ ПОДОЛАТИ ТІ 10 КІЛОМЕТРІВ ЗА 1 ГОДИНУ І 27 ХВИЛИН

Чоловік так пояснив свою участь у марафоні: «Це не тільки перевірка себе, чи може людина з інвалідністю пробігти довгу дистанцію, але також моральна підтримка наших військових, які зараз лежать у шпиталях та проходять реабілітацію. Цим ми хочемо надихнути інших поранених, щоб вони не здавалися. Коли у мене були ноги цілі, я не бігав. А коли втратив ногу, то мені стало сумно, що я не можу цього зробити».

У тому, що він дістанеться фінішу під час американського марафону, рідні не сумнівалися. Його участю пишалися всі односельці. Вадим зміг пробігти ті 10 кілометрів усього за 1 год 27 хв.

— Так, я патріот України, — каже боєць. — Ми зобов'язані показувати нашим дітям приклад. Неприємно бачити, як декотрі хлопці після повернення додому ходять у військовій формі і... пиячать. Особисто мені соромно. Я навпаки — після поранення кинув курити. Мрію створити спеціалізований спортивно-реабілітаційний центр для учасників АТО, які отримали поранення та інвалідність. Щоб вони не почували себе обділеними, щоб у них був стимул жити.

... Як й обіцяв Яні, на весільній рушник Вадим вів її, твердо ступаючи по землі. Одружилися закохани в Одесі — місті, де пораненому Вадимові допомагало чимало волонтерів, котрі стали справжніми друзями для молодого подружжя. Вадим — надзвичайна людина з неймовірною силою волі, а Яна — по-справжньому вірна і терпляча дружина. Обоє вони взяли участь у зйомці кліпу групи «С.К.А.И.» на пісню «Я тебе люблю».

— Тепер ми мешкаємо у Черкасах. Я вступив до національного університету імені Богдана Хмельницького, вивчаю право, — розповідає чоловік. — Продовжую займатися спортом. Брав участь у багатьох проєктах. Такі змагання дають натхнення. Переконають і самих атлетів, й оточуючих у тому, що вони — повноправні члени суспільства.

Такий у Вадима характер: все, за що він береться у житті, доводить до логічного завершення. До переможного фіналу.

За матеріалами: Viva.ua, www.golos.com.ua, www.mil.gov.ua, hromadske.cz.ua.

Фото Олександра МОРДЕРА.

Фото Hromadske.uk.ua.

● ХОЧЕТЕ — ВІРТЕ, ХОЧЕТЕ — НІ

На 256 році життя він сказав: «Я зробив усе, що мав зробити...»

Історія знаменитого китайського наддовгожителя Лі Цін'юня (на фото) комусь може здатися красивою легендою. Та й Вікіпедія вважає інформацію про нього не зовсім підтвердженою. Але навіть якщо припустити, що чоловікові насправді вдалося прожити на сто літ менше, досвід його заслуговує уваги й поваги

Галина СВІТЛІКОВСЬКА

У ЗРІЛОМУ ВІЦІ ХАРЧУВАВСЯ І ЛІКУВАВСЯ ТРАВАМИ

Точну дату народження Лі встановити важко. Наприклад, дослідники називають і 1680 рік, і 1677-й. Різняться, хоч і не набагато, також дати смерті. Але якщо вірити китайським джерелам, то довгожитель мав 256 років (1677–1933).

Лі Цін'юнь народився в Ціцзяньсяні, провінція Сичуань. Більшу частину життя він провів у горах, де збирав трави. З 10 років почав цим заробляти, вивчав цілющі властивості рослин і переконувався, що це — найкраща їжа для людини. У зрілому віці Лі став дотримуватися переважно трав'яної дієти, харчувався рисом, корінням, травами, ягодами годжі, диким женьшенем, готував собі чаї, відвари й настої з різних рослин.

Чоловік був освіченим, з дитин-



«Тримати серце слід у тиші, сидіти треба, як черепаха, ходити — бадьоро, як голуб, а спати так, як сторожовий пес».

до губернатора Сичуаня генерала Ян Сєня, який був захоплений розумом, силою і неймовірним віком земляка. Під час цього візиту була зроблена знаменита фотографія наддовгожителя.

Відомо, що Цін'юнь пішов із життя добровільно... Але це не було самогубством.

Ця людина досягла такого рівня самовдосконалення, що могла керувати усіма процесами свого організму, була здатна вирішувати, скільки жити і коли померти. Перед смертю Лі сказав такі слова: «Я зробив усе, що мав зробити в цьому світі. Я вирушаю додому».

СЕКРЕТИ ДОВГОЛІТТЯ ЛІ ЦІН'ЮНЯ

Тємниця цієї унікальної людини навряд чи буде розгадана. Виникають сумніви щодо достовірності його віку. Можливо, красива легенда народилася після знайомства деяких істориків, письменників та мандрівників із різними особами однієї династії. Припускають, що це могли бути представники кількох поколінь, які носили одне ім'я. Оскільки вони продавали трави, ліки, то міф про довгожителя був для них найкращою рекламою.

Але збереглася інформація, що ще генерал Ян Сєнь вирішив дізнатися правду про життя і вік покійного Лі Цін'юня. Він доручив опитати родичів, найстаріших знайомих довгожителя, знайти всі можливі документи, які збереглися. Цю історію досліджували і науковці та журналісти. У статті «New York Times» від 1930 року говориться про те, що професор університету Ченгду Ву Чунг-цзе виявив урядові записи Китайської імперії від 1827 року, в яких Лі Цін'юня вітають зі 150-м днем народження, а також документи 1877-

го, в яких його вітають уже з 200-річчям.

У 1928-му журналіст «New York Times» писав, що більшість людей похилого віку, які жили поруч із Лі Цін'юнем, згадували, як ще їхні діди у дитинстві бачили того вже дорослим чоловіком. Найголовніше, що Лі заповідав своїм учням: «Тримати серце слід у тиші, сидіти треба, як черепаха, ходити — бадьоро, як голуб, а спати так, як сторожовий пес». Відомо також, що протягом усього життя довгожитель практикував спеціальну методику цигун.

До того ж Лі не вживав борошна, цукру та іншої шкідливої їжі. Проживав в екологічно чистому регіоні. У нього не було шкідливих звичок. Він не знав смаку алкоголю, крім спеціального рисового вина, яке сам і готував. Спав стільки, скільки потрібно, не лінувався. Він проводив багато часу на природі, насолоджуючись свіжим гірським повітрям. І напевне ж, не мав стільки стресів, як ми сьогодні.

Кажуть, це спрощено постулати довголіття, відомі в Китаї, можна сформулювати так:

1. Не гризіться, бо важкі роздуми і терзання забирають енергію.
2. Не говоріть багато, краще — дійте.
3. Якщо робота займає багато часу, виконуйте її по 40 хвилин із 10-хвилинними перервами.
4. Коли ви щасливі, контролюйте власні почуття.
5. Не варто сердитися. Це шкодить печінці та кишківнику.
6. Не дозволяйте собі переїдати, краще залишатися трохи голодним.
7. Ніколи не кваптеся. Тренуйте тіло фізичними навантаженнями, але приділяйте час розслабленню і медитації.

НАША ДОВІДКА

Цигун — це система вправ, заснована на цілісному сприйнятті людини, яка включає в себе духовну, енергетичну і фізичну складові. Назва походить від поєднання китайських ієрогліфів «ци» і «гун», які відповідно означають «енергія» й «управління, регулювання», тобто дослівно «цигун» перекладається як управління енергією. Хоча основу методики і становить правильне дихання, ця техніка враховує регуляцію як дихання, так і положення тіла, а також свідомості. Буддистами енергія «ци» використовується при медитації для очищення душі.

● НАШІ ДІТИ

Подумаєш, КОТИК подряпав...



Наслідком таких міні-травм може стати феліноз — інфекційне захворювання, яке викликає місцеве запалення лімфатичних вузлів. Найчастіше страждають діти у віці до 10 років

Головним збудником хвороби є бактерія *Bartonella henselae*, внутрішньоклітинний паразит. Після контакту з кішкою і появи подряпини починає розвиватися місцева запальна реакція. Ранки можуть довго не гоїтися, проте найчастіше — просто непомітні. Далі збудник по лімфатичних судинах потрапляє в регіонарний лімфовузол, що призводить до розвитку лімфаденіту — головного симптому захворювання. Якщо бактерія потрапляє в кров'яне русло, долаючи лімфатичний бар'єр, це призводить до ураження всіх органів і систем.

Інкубаційний період нічим себе не проявляє і може тривати від 2 днів до 2 місяців. Потім у дітей з'являються слабкість і загальне нездужання, порушення сну, лікар може діагностувати збільшення печінки і селезінки.

Подальше прогресування захворювання призводить до підвищення температури (до 38–39 градусів). Якщо подряпина в ділянці шиї, в першу чергу вражаються шийні і пахвові групи лімфатичних вузлів, в ділянці стегна — пахові і так далі. Можливе їх нагноєння. Коли відбувається розкриття гнійника, лімфовузол стає меншим і поступово «заростає» сполучною тканиною. Цей процес займає в середньому 2,5 місяця. Якщо обійшлося без нагноєння, лімфаденіт проходить приблизно за 5 тижнів.

Важливо знати, що домашня тварина сама може не хворіти, вона просто є носієм хвороботворної бактерії. Профілактикою цього є знищення бліх у котів, які можуть переносити бартонелл.

Якщо ж домашній улюбленець усе ж подряпав дитину, слід ретельно промити ранку водою з милом і обробити антисептиком. При появі перших ознак захворювання необхідно негайно звертатися до лікаря.

РЕЦЕПТИ НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ

А варення з квіток кульбаби приготували?

Воно надзвичайно корисне при захворюваннях печінки, жовчного міхура, сечовивідних шляхів, а також при проблемах із легенями (астма, бронхіт) і кровотворними органами (анемія)

Олена КОПИЛ

Також цей смаколик має антиоксидантні властивості, виводить шлаки з організму і є профілактичним засобом у боротьбі з онкологічними захворюваннями. Для його приготування потрібно зібрати 360–400 квіток травневої кульбаби разом із чашолистками, але без стебла. Робити це слід далеко від автомобільних доріг, сміттєзвалищ, краще опівдні за гарної погоди.

Спочатку квіти кульбаби добу вимочують у холодній воді, потім її зціджують, заливають сировину 0,5 л чистої води і варять на малому вогні п'ятнадцять хвилин. Тоді кладуть один-два порізані лимони разом із цедрою, кип'ятять, дають відвару настоятися протягом доби, проціджують, квітки і шматочки лимона викидають. Потім додають 1 кг цукру й варять варення у два-три прийоми до кольору і в'язкості меду.

За наявності алергії або індивідуальної непереносимості варення з кульбаб слід вживати з обережністю.





Велика сторінка для Пані

Жіночість – це вміння жінки приховувати свого внутрішнього спеціаліста.



МАЙСТЕР-КЛАС

Оздоблюємо світшот геометричним узором з машинних швів



Фото zhurnal.rykodelniza.ru.

Нерідко маємо в гардеробі кофтину, яка здається надто простою, аби виходити в ній на люди. Додати їй шик допоможуть умілі руки і трохи фантазії

Пропонований спосіб — щось середнє між машинною вишивкою і квілтінгом: прикрашені вистроченим візерунком вироби мають цікавий та оригінальний вигляд. Таке оздоблення підходить для одягу зі щільного трикотажу, тоді узор не стягує тканину і здається об'ємним. Таким чином можна доповнити готову річ або створити орнамент на деталях вбрання, яке шиете власноруч.

Отже, для роботи знадобиться папір, великий лист кальки, лінійка та олівець, тканина для зміцнення ділянки з вишивкою (наприклад, тонкий трикотаж), булавки, швейна машина (використовуйте голку для трикотажу), нитки в тон тканини виробу, який будете прикрашати.

Крок 1. Виберіть узор або намалюйте свій. Орнамент можна збільшити і роздрукувати чи акуратно накреслити на аркуші паперу.

Крок 2. Переведіть візерунок на кальку — він має бути на ній в натуральну величину. Намітьте місце розташування орнаменту на деталі виробу, який хочете прикрасити. Складіть «сендвіч» із тканини-підкладки і трикотажу світшота. Приколите до нього булавками кальку з узором.

Крок 3. Найбільш відповідальний момент — точно по лінійкам візерунка на кальці прокладіть рівний машинний шов.

Крок 4. Зніміть кальку, позакріплюйте нитки, обріжте зайві частини підкладки.

СЕКРЕТИ КРАСИ

Ой весна-весняночка...

Фото facedobra.com.

Цієї пори сонечко розмальовує чарівними барвами не тільки навколишній світ, а й людські обличчя, ставлячи на щоках і носач свої руденькі позначки

якщо для когось веснянки — зовсім не вада, а навіть своєрідна окраса, то інші готові на все, аби їх позбутися. З цією проблемою жінки боролися здавна. Завжди вважалося, що найкращими засобами для видалення веснянок є сметана чи кефір. Така маска, безумовно, корисна для шкіри, але навряд чи веснянки зникнуть, особливо яскраві. Та якщо цяточка світлі й нечисленні, то вони стануть менш помітними.

Хорошим засобом, знамим іще нашими бабусями, є заварена петрушка. Цим настоєм слід протирати обличчя. Вважається, що відбілювальним ефектом володіють ягоди смородини, шавель, сік свіжого огірка.

Можна просто придбати освітлювальний крем в аптеці чи магазині косметики, враховуючи при цьому тип шкіри і вік.

ДОМАШНЯ АКАДЕМІЯ

Як позбавити килим неприємного запаху

Він може з'явитися не лише через проливу на нього рідини (молоко, наприклад), а й через погане висушування килима після чищення чи прання

Важливо пам'ятати, що перед використанням будь-якого народного або магазинного засобу для чищення килимового покриття потрібно протестувати на непомітній ділянці виробу. Отож прості способи усунення неприємних запахів:

Харчова сода. Слід просто посипати нею килим, залишити хвилин на 30, а потім змести соду віником або пропилососити.

Розчин марганцівки світло-рожевого кольору також вважається непоганим народним засобом: треба обробити плями, а потім почистити і добре висушити покриття.

Перекис водню 3% позбавляє від затхлості, прілості і цвілі, а також аміачного запаху. Після обробки килим слід ретельно протерти чистою сухою ганчіркою.

Столовий 9% оцет — незамінний помічник. Він прекрасно знезаражує поверхні, очищає їх від плям і надає свіжості.

Суміш харчової соди, перекису водню 3% і мийного засобу допомагає позбутися забруднення і неприємних запахів. Але після такої чистки килим потрібно прополоскати і потім дуже добре просушити на вулиці.

Кварцування спеціальною ультрафіолетовою лампою, яка здатна знищити всі мікроорганізми. До речі, це може бути і додатковою фінішною обробкою для видалення запахів після використання інших засобів очищення.



Фото novadoba.com.ua.

Мийні засоби і пральні порошки відповідного типу також видаляють неприємні запахи із килимів.

Звичайне просушування та провітрювання покриття. Для поліпшення ефекту слід почистити його одним із способів і потім добре просушити на вулиці.

Якщо килим новий, а стійкий хімічний запах залишається навіть після ретельного провітрювання, правильним рішенням буде повернути виріб у магазин. Якісні килими не повинні мати стійкого тривалого неприємного запаху.

ТАК ПРОСТО!

Фото actitudem.com.



Затишно й ароматно

Магазини пропонують безліч різних освіжувачів повітря. Можна придбати із будь-яким запахом. Однак вони позбавлять ваш будинок затишку і натуральності, бо виробляються із синтетичних матеріалів і в них відчувача хімія

Для того, щоб наповнити квартиру натуральними ароматами, зробіть освіжувач власними руками. Виготовлення його не потребує багато часу. А якщо залучити ще й дітей, то не тільки зможете створити унікальний аромат, а й чудово проведете усі разом час.

Для виготовлення освіжувача знадобиться:

- будь-який цитрусовий фрукт (апельсин, мандарин, лимон);
- красиві банки, які щільно закриваються;
- соснові гілки і різні трави;

- палички кориці, ванілін, розмарин, гвоздика;
- плаваючі свічки, вода.

Підберіть максимально поєднані з уподобаним фруктом різноманітні трави, спеції. Керуйтеся своїми смаками. Якщо запах здається занадто різким, замініть один-два складники, щоб надати м'якшого аромату.

Наріжте цитрус тонкими кружальцями. Викладіть у баночки. Доповніть композицію, використовуючи вибрані вами елементи для запаху. Залейте водою, залишивши трохи вільного простору в банці. Щільно закрийте її і поставте у холодильник на 14 днів. Після цього освіжувач можна використовувати. Масу слід збовтати і зняти кришку, додавши кілька крапель ароматичних олій (їх можна придбати у супермаркетах). На поверхню води покладіть запалену плаваючу свічку — і по будинку рознесеся запах від освіжувача. Зазначимо, що основні ароматичні олії для дому: розмаринова, лимонна, апельсинова, з кориці й гвоздики.

БУДЬ СТИЛЬНОЮ

Брючний костюм у жіночому гардеробі

Його, напевне, складніше вибрати, ніж ідеальну сукню

Для невисоких чи повненьких жінок правильним вибором стане комплект із вертикальною смужкою. Це може бути принт чи фактура тканини, а також контрастні лінії на лацкані чи самому піджаку. Смуга — найкращий спосіб подовжити силует і скоригувати фігуру. За фасоном костюм повинен бути класичним, без масивних доповнень, наприклад накладних кишень.

Прямокутна фігура, навпаки, вимагає декору й акцентів, передусім на талію. Підійде пояс, вставка контрастного кольору чи з іншого фактурного матеріалу, плісирована тканина. Якщо ж потрібен строго діловий костюм, зверніть увагу на приталений жакет (він допоможе збалансувати всі лінії). Необхідно надати стегнам об'єму? Обирайте костюм із різної тканини. Хай жакет буде однотонним, а низ — із декорованою. Узор може бути будь-яким: від смужки до клітинки. При ситуації із широкими стегнами слід вибрати однотонний чи максимум спокійний низ і подовжений піджак. Важливо, щоб його довжина не закінчувалася на найширшій лінії стегон, інакше вони будуть виглядати ще масивнішими.

З допомогою брючного костюма можна коректувати навіть зріст. Вільні штани і невеликий каблук візуально подовжують силует. Такий же ефект отримаєте із розкльошеними від коліна брюками і туфлями «лодочками» чи босоніжками на шпильці. Якщо треба збалансувати високий зріст, вибирайте вкорочені штани вільного крою чи юлоти (широкі укорочені). Їх можна носити з балетками або босоніжками на низькому ходу, підійде і взуття в спортивному стилі.

У костюмі важливу роль відіграє і тканина. Зверніть увагу на натуральні й приємні для тіла тканини: льон, хлопок, щільний трикотаж, денім.



Фото santali.com.ua.

ВАРТО ЗНАТИ

Світи-світи ясно

На що звертати увагу при виборі настільної лампи

1. Рівномірне освітлення з широким кутом. Для зору найбільш комфортне рівне світло без яскравих і темних зон. При цьому промені повинні падати під широким кутом, щоб освітлювати всю робочу поверхню.

2. Правильний плафон і регулювання за висотою. Плафон вибирайте такої форми, щоб прямі промені не потрапляли в очі. І, звичайно, в робочій зоні не потрібні ажурні тіні чи абажури, що змінюють відтінки світла. Якої висоти повинен бути світильник? Кращим рішенням будуть моделі, положення яких регулюється.

3. М'яке світло. Прямі промені створюють контраст між яскравими та затемненими зонами, тому їх не рекомендують використовувати при роботі з дрібними деталями. Гарна настільна лампа із вбудованим LED-модулем повинна мати розсіювач. Якщо використовуєте традиційні джерела світла, підбирайте до них лампи з непрозорою білою колбою.

4. Вимоги до світлодіодних виробів. Вирішили вибрати LED-світильник? Переконайтеся, що в ньому встановлені якісні чіпи, що запобігають мерехтінню.

З якого боку повинна стояти настільна лампа?

Світильник розташовують з будь-якого боку, але так, щоб на



Фото mirovno.ru.

робочій поверхні не було тіней. З цієї причини під час письма правшам рекомендують ставити лампу спереду і зліва, а лівшам — спереду і справа. Якщо під час роботи будуть задіяні обидві руки (малювання, ліплення тощо), її розташовують так, щоб світло падало спереду й зверху.

Під час роботи за комп'ютером або ноутбуком монітор випромінює світло, тому настільна лампа потрібна для освітлення клавіатури й столу. Це дає можливість уникнути контрасту між яскравим екраном та іншою частиною кімнати.

Можна поставити лампу по центру, безпосередньо над монітором. Якщо не виходить — то розташовують зліва чи справа. Освітлення не повинно бути яскравим або створювати відблиски.

Показником того, що світло налаштоване правильно, є комфорт того, хто працює за столом.

Передплатіть і ви!

Нас читає вся Україна!



«Читанка для всіх»
Передплатний індекс: 60780



«Так ніхто не кохав»
Передплатний індекс: 60779



«Цікава газета на вихідні»
Передплатний індекс: 60307.

Хто з нами — той знає більше!

... А в нас ще й крутий сайт — volyn.com.ua!



● СІМ «Я»

Будь за мене!

«Мамо, думаю, що вчителька, яка заміняла, зовсім до нас несправедлива. Хвалить тільки свій клас й іноді навіть погані слова каже!» — дочка ділиться своїми бідами. А коли чує моє запитання «А як ви вели себе на уроці?», навіть і не збирається на нього відповідати — одразу підписує вирок мені: «Ти знову — проти мене!»

Оксана КОВАЛЕНКО, мама



вими завданнями, а їй здається, що я перегиною палицю.

Психолог Людмила Петрановська на цьому фоні радить батькам не забувати, що природна поведінка тат і мам — це поведінка захисту і турботи. «Дитині важко, вона просить допомогти — ви допомагаєте. У цьому сенсі завдання зі шкільного підручника... нічим не відрізняється від безлічі речей, які ви їй допомагаєте опанувати: зав'язувати шнурки, забивати цвяхи чи готувати яєчню. Чом би й ні? Але щойно ви привласнюєте собі функцію оцінки й контролю, щойно починаєте виступати єдиним фронтом зі школою, тим паче якщо дитина її не любить і боїться, — ви б'єте, немов сокирою, по своїй із дитиною прив'язаності. Чи є на світі контрольна, варта того?»

Зізнаюся: цю пораду сприйняти важко, хоча звучить вона раціонально, з якого боку не глянь. Пустити на самоті навчання?! Та, певно, так, бо довгі спільні заняття зазвичай у нас закінчуються взаємним розчаруванням... А от нещодавнє готування майонезу подарувало задоволення і мені, і доньці. Людмила Петрановська каже, що саме таке навчання стає частиною стосунків батьків і дитини. Мова про взаємину, які будуються не на такій крихкій кризі, як пов'язані з неприємним контролем.

«Мамо, мені так приємно було, що ти сказала хресній, що я зовсім мало їм солодко-го! Все-таки ти — за мене!» — несподівано оцінює чергову зустріч великоднього періоду моє дитя, і мені теж приємно. (А поїдання ласощів я знаю, як урізати...)

А вам допомагає психологія чи тільки власний досвід — пишіть про це за електронними адресами: okovalenko74@gmail.com або ж tsikava.gazeta@gmail.com.

Я поки вчуся активно слухати так, щоб не скидатися на поплічника «стану ворога». Дається взнаки наш із донькою віковий розрив і радянське виховання: от знаю, що вчитель часто правий, особливо вчитель молодших класів. Психологи-практики, яким я довіряю, у таких випадках розказують, що насправді вчителька може тисячу разів мати рацію, та річ зовсім не в тому. Мовляв, для нас найважливіше — довіра нашої дитини. Головне, щоб вона відчувала підтримку, тоді охочіше сприйме сімейні авторитет та цінності і не шукатиме їх на манівцях. Отже, у перші хвилини обурень ліпше просто слухати і уточнювальні запи-

З'ясування істини ліпше відкладати на потім, на спокійніший час. Головне — не забути повернутися до проблеми!

тання ставити без підтексту (мене, як бачте, мала швидко вивела на чисту воду). Одразу в пам'яті зринає інша ситуація, коли моя дитина явно була неправа, і отака її відвертість завершилася у нас нікому не потрібною сваркою та звинуваченням, що я, як завжди, підтримую чужого. Як тільки ця фраза звучить з її уст, я вже ніяк не зможу довести, що це неправда, годі й пробувати пробитися через хмару образи. Виходить — з'ясування істини ліпше відкладати на потім, на спокійніший час. Головне — не забути повернутися до проблеми!

Найпоширеніша ситуація, коли батьки — проти дитини, — уроки. Саме у цей час, у час засилля директорських контрольних, державних підсумкових атестацій, ми з Катрусєю сперечаємося найчастіше. Мені усе здається, що вона легкокажить із додатко-

● ДО СЛІЗ

«Синку, ти скоро помреш...» — «Я не хочу!!!»

Закінчення. Початок на с. 16

Дженні ЯРРИНГТОН (Jenny Yarrington), американський блогер, мама humanparts.medium.com



Гнів і невір'я кипіли. Дитина від почутого здивувалася більше за мене. Вона повірила у наші слова про одужання, наче у розповідь про Зубну Фею, котра замість вирваного зубчика залишає під подушкою подарунки. Ми переконали його, що він одужає, а він зробив все від себе залежне — важкі, болісні зусилля. І зараз ми з дорогим, солодким, дуреньким мавпеням витріщалися одне на одного.

Повідомлення про його смерть було найважчим у житті. Однак я повинна була зберегти спокій та ще сказати дещо. Мені довелося підібрати неможливі слова — ті, які б перекрили прірву між життям і смертю та зробили його не таким важким. Три речення стали наріжними каменями нашого подальшого існування. Я їх зараз називаю «трьома чарівними фразами, які втішать людину, яка вмирає». У той час вони були рятівними для нас обох і для всієї нашої сім'ї.

ТРИ ЧАРІВНІ ФРАЗИ

Ось що я сказала своєму засмученому синові, який вмирає, якомога лагідніше і спокійніше: «Ти не будеш самотнім. Тобі не буде боляче. З нами все буде добре». Він потребував кожної з цих фраз більше, ніж «я люблю тебе».

1. «Ти не будеш самотнім»

Дуже важливо промовити цю фразу, адже людина — істота соціально-на. Наймолодший із чотирьох дітей, наш син звик до шуму і галасу, від народження був товаришким і вимагав до себе уваги. Тому дитина завжди прокрадалася до мене в ліжку, терпляче чекала, поки я прочитаю їй казку. Особливо він жадав товариства, коли боявся чогось, як-от першого дня в садочку.

Цей день тривав лише годину. Діти друкували свої імена на бейджиках, слухали оповідання на килимі й виготовляли вироби. Син постійно сидів на моїх колінах, тримався за ноги, не звертав уваги на малят. Дитячий садочок мав подарувати йому друзів, стати для нього чимось неймовірним, але син про це ще не здогадувався. Поки це приміщення лякало його своєю новизною.

І знову в понеділок синові повідомили про смерть. Він наближався до найбільшого у своєму житті досвіду, ба, найбільшого невідомого. Хлопчик повинен був почути, що самотнім він не залишиться.

2. «Тобі не буде боляче»

За останні два роки моя дитина витримала величезні страждання.



Фото з архіву Дженні Яррінгтон, teamewan.com.

«Через мить він опиниться по той бік...»

Однією з перших недуг став біль від тиску всередині кісток. Одного разу синові раптом стало дуже важко ходити. Потім з'явився біль від лікування, постійно боліло тіло від голок для крапельниць, біопсії спинного й кісткового мозку. Головні болі, нудота і загальне нездужання — така вона, онкологія. Плюс емоційні страждання. Слова «тобі не буде боляче» були такими важливими для дитини, яка вже не могла витримати біль.

Віч-на-віч з невиліковною хворобою, коли смерть дихала в спину, дитина думала про інших. Їй було б ще гірше, якби вона дізналася, що ми будемо мучитися після її відходу.

3. «З нами все буде добре»

Ця фраза була найважливішою і найважчою. Я не могла в це повірити. Оманлива, безнадійна до слів: «Ваш син вмирає». Я так хотіла, щоб він прожив довге, гарне і безтурботне життя, якого заслуговував. Як мені знову повернути собі надію? Промовляючи цю фразу, збрехала. Але я її мусила сказати.

Син дуже пікувався про інших. Коли я запитувала: «Який фільм ти хочеш переглянути?», він часто відповідав: «Той, що і ти». У 3-му класі йому дали завдання вибрати людей, яким би син хотів допомогти. Він вибрав хворих на рак, сказавши, що ця недуга найсерйозніша для нього. Мій син виголосив такі слова: «Хочу, щоб усі люди були здоровими, і тому, що і я його (рак) маю, бажаю, щоб усі хворі (і я серед них) одужали». Віч-на-віч з невиліковною хворобою, коли смерть дихала в спину, дитина думала про інших. Їй було б ще гірше, якби вона дізналася, що ми будемо мучитися після її відходу. Син безмежно нас любив. І ми робили все, щоб сповна віддячити йому любов'ю.

«ВІДЧУВАЮ, ЯК МОЯ ДОРОГА ДИТИНА МЕНЕ ОБНІМАЄ, І БІЛЬ ВЩУХАЄ...»

Син не помер протягом двох наступних годин. Ми зателефонували до найближчих родичів та зв'язалися по Skype з далекими рідними і друзями. Медсестра принесла гітару. Коли заграли, музика попливла палатою, мов метелики. Ми співали. Найкращі друзі принесли карти Uno. Ми розливали пиво у пластикові склянки, як у книзі про Гаррі Поттера, і виголюшували тости: «За Евана!» Лікар навіть дозволив принести собаку — той весело махав хвостом та дарував усім вологі цюмчики.

Друзі розіхалися, їх змінила ніч. Ми з чоловіком примостилися поруч, приглушили світло і почали читати «Гаррі Поттер і напівкровний принц». Не спалося. Сталося диво: в ту ніч дитина не померла.

Незабутній тиждень ігор та вечірок тривав. Нас провідували друзі та родичі. Циркова вистава на даху лікарні розвеселила всіх. Усі ласували шоколадним тортом, співали і танцювали, насолоджувалися життям, мовби завтрашній день не мав наступити.

Увесь тиждень я повторювала: «Ти не будеш сам. Тобі не буде боляче. З нами все буде добре».

Нема чарівних слів, які можуть зупинити людину перед відходом у Вічність. Ніщо не може вберегти дорогу людину від смерті. Доза морфію лиш частково допомагає.

Рівно через тиждень, тримаючи мене за руку, син помер. У цей день померла і я. Жодні слова не можуть пераз заповнити цю порожнечу. Тепер я почуваюся неймовірно самотньою, біль нестерпний. Повторюю три речення у зворотному порядку: «З нами все буде добре. Тобі не буде боляче. Ти не будеш сам». Відчуваю, як моя дорога дитина мене обнімає.

Так біль ущухає, стає легше. Така краса цих чарівних слів: померлі живуть із нами, поки ми про них пам'ятаємо, вони ідуть поруч. І коли наступить наша остання година, я так хочу, щоб вони теж нас заспокоїли.

Переклад українською: tutkatamka.com.ua

НА ЧАСІ

Який пікнік без шашликів!

Напередодні початку сезону пікніків інтернет-видання «Слово і діло» вирішило вивести індекс цього популярного «печеного м'яса», в який включило вартість відпочинку на природі для сім'ї з двох дорослих і двох дітей та порівняло, настільки змінилася ціна на пікнік для такої родини з 2014 до 2019 року

Слава ДІЛО

Повноцінний відпочинок на природі кожен уявляє по-своєму, тому при виведенні індексу шашлику серед аналітиків «Слова і діла» розгорілася неабияка дискусія про те, які продукти включати до пікнікового кошика. У підсумку вирішили обійтися мінімально, підрахувавши базовий класичний набір продуктів для цього: свинина, цибуля, хліб житній і пшеничний, огірки та помідори.

Для підрахунків брали їхню середню вартість по Україні станом на квітень відповідного року. Ціни за 2019 рік взяли за березень, оскільки квітневі дані з'являться в доступі вже після травневих свят. Індекс шашлику ми виводили за даними Держстату та НДІ «Укראгропромпродуктивність» (ціни на базарах).

У 2014-му 2 кг свинини коштували 104 грн 46 коп., 1 кг свіжих огірків — 20 грн 46 коп., помідорів — 20 грн 66 коп., хліб житній, житньо-пшеничний (1 кг) — 5 грн 4 коп., а кг цибулі — 12 грн 28 коп. Мінімальний шашликовий продукто-вий набір п'ять років тому коштував 160 грн 38 коп.

Через рік за 2 кг свинини треба було віддати уже 134 грн 16 коп., цибуля подешевшала вдвічі — 6 грн 2 коп., хліб подорожчав до 9 грн 57 коп і 4 грн 78 коп. відповідно, за кг огірків просили 35 грн 74 коп., а помідорів — 48 грн 63 коп. Увесь набір тягнув на суму 229 грн 34 коп.

У 2016 році загальна вартість шашликів для сім'ї знизилася за рахунок того, що ціни трохи впали, в тому числі й на м'ясо. Свинина (2 кг) була по 132 грн, цибуля — по 7 грн 69 коп., хліб — майже 10 грн, огірки — 34 грн 14 коп., помідори продавали по 39 грн 72 коп.



Порівняйте, як змінювався індекс шашлику протягом останніх 6 років.

У 2019-му, виходячи з цін на березень, скромний пікнік на чотирьох коштував би 336 грн 7 коп.

У минулому році такий відпочинок для сім'ї вартував 333 грн 21 коп.: свинина — 231 грн 52 коп., цибуля — 6 грн 84 коп., хліб — 16 грн 4 коп. і 8 грн 2 коп., огірки — 41 грн 70 коп., помідори — 45 грн 13 коп.

У 2019-му, виходячи з цін на березень, скромний пікнік на чотирьох коштував би 336 грн 7 коп.

Пропонуємо вам 2 рецепти приготування шашликів, які ми надрукували в іншому нашому виданні — місячнику «Так ніхто не кохав» за квітень. Там також розповідається про особливі способи їх маринування. Тож запитуйте видання у листонош або у розповсюджувачів преси.

У підсумку вийшло 218 грн 64 коп.

У 2017-му свинина була вже по 169 грн 24 коп. (за 2 кг), цибуля подешевшала й коштувала 4 грн 95 коп., хліб став дорожчим — 13 грн 56 коп. і 4 грн 99 коп., огірки — 46 грн 95 коп., а помідори — 47 грн 57 коп. Скромний сімейний пікнік два роки тому обійшовся б у 275 грн 49 коп.

А у сьогоднішньому випуску «Цікавої газети на вихідні» шукайте на 14-й сторінці рецепти солодоців.

«ПО-ГРУЗИНСЬКИ»

Інгредієнти: 1 кг м'яса, 500 г помідорів, 6 цибулин, 6 зубчиків часнику, 1 гранат, 2 ч. л. насіння коріандру, 4–5 лаврових листків, 2/3 скл. оцту, 10 ст. л. олії, сіль, перець — за смаком.

Приготування. М'ясо покряяти великими кубиками, перекласти у глибоку миску. Цибулю нарізати товстими кільцями. Подрібнити часник. Змішати м'ясо і цибулю з часником, залити оцтом, додати товчений лавровий лист, коріандр, олію, перемішати і маринувати 2–3 години, найкраще під пресою, щоб розсіл був зверху. Нанизати шматочки м'яса на шампури, чергуючи з кільцями цибулі та кружальцями помідорів. Смажити до золотисто-коричневого кольору, час від часу поливаючи водою, змішаною з оливковою олією.



У МАЙОНЕЗІ З КЕФІРОМ

Інгредієнти: 2 кг м'яса, 1 скл. кефіру, 150 г майонезу, 10 горошин перцю запашного, 300 г цибулі, 1 ст. л. гірчиці, пучок петрушки, 1 ст. л. приправи для шашлику або для птиці.

Приготування. Нарізаємо м'ясо і складаємо в ємність для маринування, додаємо цибулю, покращуючи кільцями. В іншу посудину зсипаємо посічену петрушку, додаємо майонез, гірчицю, спеції. Добре вимішуємо маринад руками, розмішуючи горошинки перцю, розбавляємо кефіром. Перекладаємо в маринад цибулю з м'ясом, перемішуємо все разом, накриваємо і маринуємо 3–4 години. Далі, як звичайно, нанизую шашлик на шампури і готуємо на мангалі, час від часу перевертаючи, щоб просмажився з усіх боків.

ЦІКАВО

Побувати в гостях у... Гітлера

Таку можливість забезпечили вінницькі ентузіасти 3d моделювання з громадської організації «Центр візуальних проектів». Вони виготовили макет наземної частини ставки «Вервольф», який експонуватиметься в приміщенні Історико-меморіального комплексу пам'яті жертв нацизму (снт Стрижавка)

Оксана КРАВЧЕНКО

Проект на замовлення Вінницького обласного краєзнавчого музею реалізували упродовж п'яти місяців. Коштував він 56 тисяч гривень, які зібрані, залучивши пожертви благодійників.

Макет, віддрукований на двох 3d принтерах, дає цілісне уявлення про зовнішній вигляд ставки «Вервольф» часів Другої світової війни.

Загалом це 34 об'єкти, в т. ч. зруб і бункер Гітлера, два бомбосховища, готель і офіцерський

там тричі, загальна тривалість перебування — 156 днів: за свідченнями його біографів, у жодній з інших ставок фюрер не провів так багато часу.

Голова «Центру візуальних проектів» Дмитро Ветошкін розповів, що деякі елементи інженерної інфраструктури «Вервольфа» знаходилися під землею.

— Наприклад, дослідник Мартін Богарт стверджує, що бункер Гітлера не мав аварійного виходу. Але інші експерти доводили, що такий вихід мусив бути, бо всі бункери робилися за типовими схемами. Отже, можна припустити, що цей вихід просто був розташований трохи далі.

І це знову повертає нас до можливості існування якоїсь підземної частини «Вервольфа». Реконструюючи об'єкт, ми намагалися максимально точно відобразити всі нюанси, але послуговувались тими даними, які зібрані на цей час, а вони, на жаль, далеко не повні, а подекуди й суперечливі, — каже Дмитро Ветошкін.

У найближчих планах спеціалістів — 3d моделювання історичного центру Вінниці дореволюційних часів. Ентузіасти намагаються відтворити в 3d форматі зовнішній вигляд зруйнованих об'єктів, використовуючи при цьому наявну візуальну інформацію — фотографії, малюнки, схеми тощо.

Ставка Гітлера «Вервольф» розташовувалась за 8 км на північ від Вінниці.

клуб, будинки Бормана (керівник партійної канцелярії НСДАП, особистий секретар Гітлера), генералів Кейтеля та Йодля, приміщення для ад'ютантів і стенографістів, сауна, перукарня, кінотеатр, спортзал та душова, будинок преси та інші споруди. Розмір макету 3000x1250 мм, а масштаб ландшафту 1:500. Споруди зображені у співвідношенні 1:250.

До речі, ставка Гітлера «Вервольф» розташовувалась за 8 км на північ від Вінниці. Вона призначалася для керування військовими діями на Східному фронті. Адольф Гітлер був

За матеріалами вінницьких інтернет-видань.



Існує версія, що саме у ставці «Вервольф» (з нім. — «озброєний вовк») фюрер став різко втрачати здоров'я через опромінення радоном з подільських гранітів.

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 «Одруження наосліп» 11.10, 12.20 «Міняю жінку» 13.30 «Сімейні мелодрами» 14.25 Т/с «Величне століття. Роксолана» 17.10 Т/с «Моє чуже життя» (12+) 20.45, 21.45 Т/с «Школа» (16+) 22.45 «Гроші 2019»	09.20 Т/с «Повернення в Едем» 14.10 Хата на тата (12+) 18.00 Слідство ведуть екстрасенси (16+) 22.55 Х/ф «НЕ ПІДГАНЯЙ КОХАННЯ»	K-1	
ICTV	05.00 Т/с «Відділ 44» (16+) 05.45 Громадянська оборона 06.35 Факти тижня. 100 хвилин 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 10.05 Антизомбі. Дайджест 11.05, 13.20 Секретний фронт. 12.45, 15.45 Факти. День 14.05, 16.20 Х/ф «ПОГОНЯ ЗА УРАГАНОМ» (16+) 16.40 Х/ф «РОЗЛОМ САН-АНДРЕАС» (16+) 18.45, 21.00 Факти. Вечір 20.15 Більше ніж правда 21.25 Т/с «Кборги» (12+) 22.20 Свобода слова 23.55 Х/ф «МІСТО 44» (18+)	08.00 Мультфільми 06.00 «Помста природи» 10.10, 18.15 «Спецкор» 10.45, 18.50 «ДжеДА!» 11.15 Т/с «Звонар» (16+) 15.00 Х/ф «ГАРЯЧІ ГОЛОВИ» 16.25 Х/ф «ВЕЛИКИЙ ПЕРЕЛОМ У МАЛОМУ КИТАЇ» (16+) 19.25 Т/с «Ментівські війни. Харків» (16+) 21.30, 23.00 Т/с «Кістки-11» (16+)	2+2	
ІНТЕР	05:40 «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 Ранок з Інтером 09:50, 18:00, 02:05 Ток-шоу «Стосується кожного» 11:35, 12:25 Х/ф «ЯК ОДРУЖИТИСЯ І ЗАЛИШИТИСЯ ХОЛОСТЯКОМ» 14:00 Х/ф «ШАПЕНО ВЕСІЛЛЯ» 15:50 «Чекай на мене. Україна» 20:00, 04:10 «Подорожі» 21:00 «Речдок. Особливий випадок. По ту лінію фронту» 23:50 Х/ф «ЛІНКОЛН ДЛЯ АДВОКАТА» 02:50 «Орел і Решка. Шопінг» 04:55 «Тор Шоп»	НОВИЙ КАНАЛ	ЗІК	
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 13.30, 15.30 Агенти справедливості (12+) 16.00 Історія одного злочину (16+) 18.00 Т/с «Таємниця» (12+) 19.50 Ток-шоу «Говорить Україна» 21.00 Т/с «Біле-чорне» (16+) 23.30 Т/с «CSI. Місце злочину» (16+)	05.35, 06.45 Kids Time 05.40 М/с «Хай живе король Джуліан» 06.50 Х/ф «АРТУР І ВІЙНА ДВОХ СВІТІВ» 08.50 Х/ф «ПОВСТАННЯ ПЛАНЕТИ МАВП» (12+) 10.50 Х/ф «ПЛАНЕТА МАВП: РЕВОЛЮЦІЯ» (16+) 13.10 Х/ф «ВІЙНА ЗА ПЛАНЕТУ МАВП» (12+) 16.00 Х/ф «ЛОГАН: РОСОМАХА» (16+) 19.00 Ревізор. Крамничі 21.00 Таємний агент 22.00 Таємний агент. Постшю 23.40 Х/ф «ПІРАЇНІ ЗДД» (18+)	МЕГА	СТБ
СТБ	05.35 Моя правда. Ганна Гальєрс. Чужа серед своїх 06.30 Моя Правда. Яків Шнейерсон. Зраджений син 07.25, 20.00, 20.35, 20.55, 21.30, 21.55, 22.35 Т/с «Доньки - матері»	06.00 Бандитська Одеса 07:30, 13:45 Правда життя 09:00, 18:05 Найдивовижніші тварини світу 09:55 Земля: код знищення 10:55 Брама часу 11:45 Прихована реальність 12:35, 00:20 Речовий доказ 15:25 Невада: ядерна таємниця 16:20, 21:45 Відчайдушні рибалки 17:15, 22:35 Планета Земля 19:00, 20:45 Фантастичні історії 19:55 Скарб. UA 23:30 Заборонена історія	07.00, 16.00, 18.00 Перші про головне. Дайджест 07:15, 00:45 Д/ф «Заборонена історія» 08:00, 09:00, 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00 Перші про головне 08:15 Стежками війни 08:40, 09:15 Прямим текстом 10:00, 11:20, 13:15, 16:15, 17:20, 18:15 Коментарі 12:10 Доказ 15:15 Мжк своїми 19:15 VOX POPULI 20:00 HARD з Влащенко 21:00, 06:20 Перші про головне. Підсумки 21:35 Гра з вогнем 22:30 Гра в класику з Сергієм Рахманінін 23:30, 03:00 Історична правда з Вахтангом Кіпані 00:00 Д/ф «Коди: державна зрада, шпигунство та заговори» 01:30 Художній фільм	

СКАНДАЛ

Побили экс-наречену Володимира Кличка

Нинішнього хлопця Хайден Панеттьєрі Брайана Гікерсона (обое на фото) заарештували за рукоприкладство

Василь КІТ

Це сталося вночі, коли пара поверталася додому з пабу у нетверезому стані. Уже вдома акторка викликала поліцію, поскаржившись на жорстоке поведіння з боку бойфренда і показала копам синці. Після її заяви Брайана Гікерсона заарештували. Однак він вийшов на волю під заставу у 50 тисяч доларів. До речі, це вже не вперше чоловік розпускає руки. Нещодавно він побив рідного батька на очах в акторки.

Нагадаємо, що після розлучення Володимира Кличка із на 13 років молодшою за нього Хайден Панеттьєрі їхня дочка



А Володя до такого не опустився б...



Від цієї любові залишилася тільки донька. У тата...

Допомагає у славному боксеру доглядати дитину його мама.

Кайя-Євдокія залишилася жити в Україні із Володимиром. Допмагає у славному боксеру доглядати дитину його мама. А Хайден донедавна проводив час у гульках.

ВІВТОРОК, 14 ТРАВНЯ

1+1	23.00 Сьогодні	НОВИЙ КАНАЛ	Перезавантаження. Америка» 17.40 Т/с «Доктор Хаус» (16+) 22.00 «Орел і Решка. Перезавантаження» 23.00 «Орел і Решка. Рай та пекло»
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 «Одруження наосліп» 10.55, 12.20 «Міняю жінку» 13.30 «Сімейні мелодрами» 14.25 Т/с «Величне століття. Роксолана» 17.10 Т/с «Моє чуже життя» (12+) 20.45, 21.45 Т/с «Школа» (16+) 22.45 Т/с «Полюби мене такою» (12+)	09.30 Зірковий шлях 11.20 Реальна містика 13.30, 15.30 Агенти справедливості (12+) 16.00 Історія одного злочину (16+) 18.00 Т/с «Таємниця» (12+) 19.50 Ток-шоу «Говорить Україна» 21.00 Т/с «Біле-чорне» (16+) 23.20 Без паніки	05.35, 07.00 Kids Time 05.40 М/с «Хай живе король Джуліан» 07.05 Т/с «Шлях чарівника» 10.20 Х/ф «ВІТАК» (16+) 13.00 Експі (16+) 17.00, 19.00 Заробітчані 21.00 Х/ф «ТАКСІ» (16+) 22.50 Т/с «Сирена» (16+)	2+2
СТБ	МЕГА	06.00 Мультфільми 08.00 Т/с «Моссад-2» (16+) 09.35, 18.15 «Спецкор» 10.15, 18.50 «ДжеДА!» 10.50 «Ремста природи» 11.45 «Помста природи» 12.00 Х/ф «ГАРЯЧІ ГОЛОВИ-2» 13.30 Х/ф «ПОЛІТ ФЕНІКСА» (16+) 15.25 Х/ф «ЗБИТОК» (16+) 17.20 «Загублений світ» 19.25 Т/с «Ментівські війни. Харків» (16+) 21.30, 23.00 Т/с «Кістки-11» (16+)	ЗІК
ІНТЕР	05.25, 22.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 17:40 Новини 07:10, 08:10, 09:20 «Ранок з Інтером» 10:00 Т/с «Султан мого серця» 11:00 Т/с «Попелюшка «80» 12:25 Х/ф «БОРСАЛІНО ТА КОМПАНІЯ» 14:45 «Правила виживання» 15:50, 16:45 «Речдок» 18:00, 19:00, 02:00 Ток-шоу «Стосується кожного» 20:00, 04:05 «Подорожі» 21:00 «Речдок. Особливий випадок. По ту лінію фронту» 23:50 Х/ф «ВБИТИ ПОСЛАЦЯ» 02:45 «Орел і Решка. Шопінг» 04:55 «Тор Шоп»	05.15 Моя правда. Олена Стеценко. У шлюбі з садистом 06.10, 20.00, 20.35, 20.55, 21.30 Т/с «Доньки - матері» 09.00 МастерШеф (12+) 13.30 Хата на тата (12+) 18.00 Слідство ведуть екстрасенси (16+) 22.00 Євробачення 2019 1-й півфінал	07.00, 16.00 Перші про головне. Дайджест 07:15, 08:15, 09:15, 11:15, 13:15, 16:10, 17:10, 18:15, 20:00, 21:40 Коментарі 08:00, 09:00, 11:00, 12:00, 13:00, 15:00, 17:00, 18:00, 19:00 Перші про головне 12:10 Гра з вогнем 15:15 Мжк своїми 19:15 VOX POPULI 21:00, 06:20 Перші про головне. Підсумки 21:35 Гра з вогнем 22:30 Хард-ток-шоу «DROZDOV» 00:00 Д/ф «Коди: державна зрада, шпигунство та заговори» 00:45 Д/ф «Заборонена історія» 01:30 Художній фільм
УКРАЇНА	ICTV	K-1	
06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00,	05.40, 20.20 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 10.10 Більше ніж правда 12.00, 13.20 Антизомбі. Дайджест 12.45, 15.45 Факти. День 13.30 Х/ф «ПІДРИВНИК» (16+) 15.05, 16.20 Т/с «Один у полі воїн» (16+) 17.50, 21.25 Т/с «Кборги» (12+) 18.45, 21.00 Факти. Вечір 22.15 Т/с «Конвой» (16+)	06.30 «TOP SHOP» 07.50 М/с «Гарфілд Шоу» 08.15 Т/с «Мисливці за реліквіями» 10.10 Х/ф «ОДРУЖИСЬ ЗІ МНОЮ, ЧУВАК» (16+) 12.00 «Бедняков+1» 12.50 «Вірю не Вірю» 14.50 «Орел і Решка. Навколо світу» (16+) 15.40 «Орел і Решка. Морський сезон» 16.40 «Орел і Решка»	

СЕРЕДА, 15 ТРАВНЯ

1+1	11.20 Реальна містика 13.30, 15.30 Агенти справедливості (12+) 16.00 Історія одного злочину (16+) 18.00 Т/с «Таємниця» (12+) 19.50 Ток-шоу «Говорить Україна» 20.55 Футбол. Фінал Кубка України. «Шахтар» - «Ігуельс» 23.50 Гучна справа	НОВИЙ КАНАЛ	Перезавантаження. Америка» 17.40 Т/с «Доктор Хаус» (16+) 22.00 «Орел і Решка. Перезавантаження» 23.00 «Орел і Решка. Рай та пекло»
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 «Одруження наосліп» 11.10, 12.20 «Міняю жінку» 13.30 «Сімейні мелодрами» 14.25 Т/с «Величне століття. Роксолана» 17.10 Т/с «Моє чуже життя» (12+) 20.45, 21.45 Т/с «Школа» (16+) 22.40 Х/ф «ВЕЛИКИЙ»	05.35, 07.45 Kids Time 05.40 М/с «Хай живе король Джуліан» 07.30 М/с «Том і Джеррі шоу» 07.50 Т/с «Шлях чарівника» 11.20 Х/ф «НОРБІТ» (16+) 13.20 Кохання на виживання (16+) 17.00 Хто зверну? (12+) 21.00 Х/ф «ТАКСІ 2» (16+) 22.40 Т/с «Сирена» (16+)	06.00 Мультфільми 08.00 Т/с «Моссад-2» (16+) 09.35, 18.15 «Спецкор» 10.15, 18.50 «ДжеДА!» 10.50 «Решала-2» 11.45, 17.20 «Загублений світ» 13.40 «Помста природи» 14.00 Х/ф «ОЗЕРО АКУЛ» (16+) 15.30 Х/ф «КУЛЕНЕПРОБНИЙ ЧЕРНЕЦЬ» (16+) 19.25 Т/с «Ментівські війни. Харків» (16+) 21.30, 23.00 Т/с «Кістки-11» (16+)	2+2
СТБ	МЕГА	06.00 Бандитська Одеса 08:05, 14:20 Правда життя 09:35, 18:00 Найдивовижніші тварини світу 10:30 Цікаво.com 11:30, 02:15 Брама часу 12:20 Прихована реальність 13:10, 00:20 Речовий доказ 15:25, 23:30 Заборонена історія 16:15, 21:45 Відчайдушні рибалки 17:10, 22:35 Планета Земля 18:55, 20:50 Фантастичні історії 19:55 Скарб. UA 01:30 Містична Україна 04:30 Історія українських земель. Одеса	ЗІК
ІНТЕР	05.25, 22.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 17:40 Новини 07:10, 08:10, 09:20 «Ранок з Інтером» 10:00 Т/с «Султан мого серця» 11:00 Т/с «Попелюшка «80» 12:25 Х/ф «ОПЕРАЦІЯ «ТУШОНКА» 14:45 «Правила виживання» 15:50, 16:45 «Речдок» 18:00, 19:00, 01:55 Ток-шоу «Стосується кожного» 20:00, 04:00 «Подорожі» 21:00 «Речдок. Особливий випадок. По ту лінію фронту» 23:50 Х/ф «ВОРОН» 02:40 «Орел і Решка. Шопінг» 04:55 «Тор Шоп»	06.00 Моя правда. Альона Курилова. Місія здійсненна 06.55 Моя Правда. Арман та Рубіна Цибульські 07.50 Містичні історії з Павлом Костиним (16+) 08.40, 20.00, 20.35, 20.55, 21.30, 21.55, 22.30 Т/с «Доньки - матері» 10.35 МастерШеф (12+) 13.45 Хата на тата (12+) 18.00 Слідство ведуть екстрасенси (16+)	07.00, 16.00, 18.00 Перші про головне. Дайджест 07:15, 08:15, 09:15, 11:15, 13:15, 16:15, 17:15, 18:15 Коментарі 08:00, 09:00, 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00 Перші про головне 12:10, 20:00 HARD з Влащенко 15:15 Мжк своїми 19:15 VOX POPULI 21:00, 06:20 Перші про головне. Підсумки 21:35 Гра з вогнем 22:30 Перші друзі 23:30 Стежками війни 00:00 Д/ф «Коди: державна зрада, шпигунство та заговори» 00:45 Д/ф «Заборонена історія» 01:30 Художній фільм Історична правда з Вахтангом Кіпані
УКРАЇНА	ICTV	K-1	
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	05.40, 10.05 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 11.00 Х/ф «ПІДРИВНИК» (16+) 12.45, 15.45 Факти. День 13.20 Х/ф «ОНГО» (16+) 15.20, 16.20 Т/с «Один у полі воїн» (16+) 17.50, 21.25 Т/с «Кборги» (12+) 18.45, 21.00 Факти. Вечір 20.20 Секретний фронт 22.25 Т/с «Конвой» (16+)	06.30 «TOP SHOP» 07.50 М/с «Гарфілд Шоу» 08.10 «Ух ти show» 08.20 Т/с «Мисливці за реліквіями» 10.15 Х/ф «ЛЕГКІ ГРОШІ» (16+) 12.00 «Вірю не Вірю» 12.50 «Вірю не Вірю» 14.50 «Орел і Решка. Навколо світу» 15.40 «Орел і Решка. Морський сезон» 16.40 «Орел і Решка»	

● ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШ!

На радість ласунам

Торти, перекладанці, рулети, плячки, пироги, тістечка, печиво... З кремами й помадками, фруктами та горіхами, з начинками і глазур'ю... Яких тільки солодоців не створили безмежна фантазія й умілі руки кондитерів! Щоправда, дієтологи застерігають від надмірного споживання подібних лагумінів. Але ж ніхто не сперечатиметься, що смачні десерти поліпшують настрій і додають наснаги. Тож головне — знати міру



Фото krdshops.ru.

ШОКОЛАДНО-БАНАНОВИЙ РУЛЕТ

Вважаєте, що спекти рулет — справа непроста? Помилаетесь! Головне — добре збити яйця для бісквіта і вміти згорнути корж так, щоб він не поламався



Фото google.com.

Інгредієнти: для тіста — 6 яєць, 1 скл. цукру, 2 ст. л. какао, 1 скл. борошна; для крему — 200 г вершкового масла, 1 банка згущеного молока, щіпка лимонної кислоти (або трохи соку лимона), банани (бажано якомога рівніші).

Приготування. Яйця добре збити з цукром до густої піни, додати борошно і обережно вимішати. Деко застелити пергаментним папером, посипати борошном і тонким шаром викласти на нього тісто, акуратно розрівнюючи. Випікати 7–10 хвилин, до золотистого кольору. Гарячий бісквіт швидко перевернути з бляшки на мокрий рушничок або марлю і згорнути рулетом. Поки холодне — приготувати крем: збити масло зі згущеним молоком, додавши трішечки лимонної кислоти. Розмотати корж, намазати кремом, покласти всередину очищений банан (або декілька — на всю довжину рулета) і щільно згорнути назад. Верх можна змастити кремом чи полити шоколадною помадкою і прикрасити на свій смак. Перед подачею на стіл потримайте рулет у холодильнику 2–3 години.



Фото smakotainfo.com.

ВИШНЕВО-КАРАМЕЛЬНИЙ ПЕРЕКЛАДАНЕЦЬ

Смачна й цікава у розрізі випічка, адже поєднує різні коржі, вишневе желе з ягодами та крем із легкою карамельною ноткою

Інгредієнти: для тіста — 250 г борошна, 250 г масла, 1 скл. цукрової пудри, 6 яєць, 1 пакетик ванільного цукру, 1 ч. л. розпушувача, 1 ч. л. амонію, 2 ч. л. какао, 0,5 скл. мелених волоських горіхів; для желе — 0,4 л вишень у сиропі (без кісточок), 2 упаковки вишневого желе; для крему — 500 мл вершків, 100 мл згущеного молока (вареного), 50 г чорного шоколаду, 3 ч. л. желатину, 0,25 скл. води.

Приготування. Масло збити з цукровою пудрою та ванільним цукром. По одному додати жовтки і збити (кожен наступний жовток додавати тоді, коли попередній повністю розтертий). Борошно змішати з розпушувачем та амонієм, всипати до масляної суміші й добре вимішати. Білки збити до стійкої піни, акуратно вмішати в тісто і розділити його на 3 рівні частини. До однієї додати какао, до другої — горіхи, третю лишити без змін. По черзі викладати тісто у форму, застелену пергаментом, випікати коржі при 180 градусах близько 20 хвилин.

Вишні відцідити. Сироп розбавити водою до 3 склянок рідини, довести до кипіння. Зняти з вогню, всипати желе, добре вимішати і залишити до легкого загустіння. Коли желе трошки схопиться, додати вишні й перемішати.

На темний корж нанести загусту вишневу масу, накрити горіховим коржем, притиснути і поставити в холодильник.

Тим часом у каструлю влити 100 мл вершків та згущене молоко, помішуючи, прогріти. До однорідної гарячої маси додати шоколад, розм'якшити і залишити до повного охолодження. Желатин розчинити в гарячій воді, відставити. Добре охолоджені вершки збити до густого пишного крему. В кілька етапів додати масу зі згущеним молоком, тонкою цівкою влити желатин, постійно збиваючи.

Викласти крем на горіховий корж, розрівняти, накрити світлим коржем і поставити в холодильник. Прикрасити на власний смак.

ТОРТ-СУФЛЕ «БЕЛЛА»

Попри те, що цей десерт готується усього з трьох інгредієнтів, він неймовірно смачний і популярний



Фото tipichnykulinar.com.

Інгредієнти:

4 яйця, 100 г шоколаду, 300 г сиру.

Приготування. Розтопити шоколад і трошки охолодити. Жовтки розтерти із сиром до однорідної консистенції і додати до шоколаду. Білки збити до стійких піків й акуратно силіконовою лопаткою змішати із сирно-шоколадною масою. Викласти в застелену пекарським папером форму, поставити її в бляшку, заповнену водою так, щоб вода діставала до середини форми, і випікати при 180 градусах 50–55 хвилин. Готове суфле охолодити у формі протягом 15–20 хвилин, тоді перекласти на блюдо. Коли повністю схолодне, посипати цукровою пудрою чи шоколадною стружкою і нарізати на порційні шматочки.



Фото willbeua.com.

ЗАПІКАНКА «ЯГІДНА ГАЛЯВИНА»

Вона така ароматна, ніжна і пухка, що вам неодмінно захочеться спекти цю смакату знову

Інгредієнти: 400 г сиру, 200 мл нежирного йогурту, 5 ст. л. цукру, 3 ст. л. манної крупи, 3 ст. л. борошна, 1 скл. чорниць (свіжих або заморожених), 2 яйця, цукрова пудра, 0,5 ч. л. розпушувача.

Приготування. Збийте яйця з цукром, додайте сир і йогурт, вимішайте до однорідної консистенції. Всипте манку, борошно, розпушувач і ретельно перемішайте. Форму для випікання застеліть пергаментним папером або змастіть вершковим маслом і посипте манкою. Перекладіть у неї половину тіста, тоді рівномірно посипте чорницею, а зверху викладіть другу частину тіста, розрівняйте. Випікайте при температурі 180 °С протягом 30 хвилин. Готову запіканку дістаньте з духовки, трохи охудіть. Накрийте форму великою тарілкою або блюдом і переверніть. Видаліть пергаментний папір. Посипте запіканку цукровою пудрою і прикрасьте ягодами.

Анекдот до теми

— Знаєте, йшов до вас у гості, ніс цілий пакет різних солодоців: печиво, торт, вафлі, цукерки. Але в під'їзді на мене напали — і все... Пакет порожній...
— Хто на вас напав?!
— Голод...

ПЕЧИВО «РАЙСЬКЕ»

Ці повітряні тістечка із заварного тіста з ніжною глазур'ю — справді райська насолода



Фото ukrainians.today.

Інгредієнти:

для тіста — 1 скл. борошна, 3 яйця, 2 білки, 250 мл води, 2 ст. л. цукру, 0,25 ч. л. солі, 100 г вершкового масла; для глазури — 0,5 скл. цукрової пудри, 4–5 ст. л. молока, 1 ст. л. рідкого меду.

Приготування. У невелику каструлю влийте 250 мл води, додайте вершкове масло, цукор, сіль, доведіть до кипіння, зменшіть вогонь, всипте борошно, швидко перемішайте. Потримайте тісто на вогні 1 хвилину, щоб воно заварилося. Тоді охудіть, вводьте по одному яйця, добре перемішуючи. Додайте 1 білок, знову добре перемішайте, перекладіть тісто в кулінарний мішок. Пергаментний папір поріжте на квадрати 7x7 см, змастіть олією, за допомогою кондитерського мішечка видавлюйте на папір невелику кількість тіста, формуючи кільце. У глибоку сковороду або сотейник налейте олії, прогрійте її, акуратно опускаючи з аркуша кільця, обсмажте їх з обох боків до золотистого кольору. Вийнявши, помістіть печиво на паперовий рушник або серветку, щоб позбутися надлишку жиру. Для глазури добре збийте у глибокій ємності білок і півсклянки цукрової пудри, додайте молоко і рідкий мед, ретельно перемішайте, підігрійте на водяній бані до повного розчинення цукрової пудри і меду, трохи охудіть. Кожне кільце вмочіть у глазур і перекладіть на блюдо.

● «ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ»

Прочитала і кажу своїм: «Ну кого ж так трясуть у хаті?»

А внучок Давид одразу відповідає: «Бабцю, коли хтось хворіє, ти ж тоді...»

Грицько ГАРБУЗ

Але перед тим, як дамо відповідь на запитання, яке почали обговорювати, маємо його ще раз оголосити для тих, хто вперше приєднався до конкурсу, щоб вони були в курсі гарбузачої політики. Бували ж у бувальцях нашої вікторини, переконаний, уже зі вступу зрозуміли, де був скарб заритий, стукнули себе по лобі і промовили: «Семьон Семьонич!» У нашому випадку — «Грицько Грицькович!!!»

«ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ» — 14 (2019)

Завдяки йому і його побратимам ми більше пізнаємо себе і головні стихії Всесвіту. Тому цей предмет переважно є у кожній хаті. Бо дуже корисний, хоч може бути і небезпечний, адже в певному стані викликає отруєння. Та це не самогон. Хоч і до самогону він буває причетний...

Але не стільки за це трепетно бережуть його. Хоча й часто піддають «землетрусу». Ідеться про старий, перевірений, бабусин, а не сучасний, яких є до кольору, до вибору... А того старого, втім, як і сучасного, можете замінити й ви самі. І коли вже дуже відчутно — не гайте часу!

Що за предмет ми заховали у гарбузі?

«Доброго дня! Цього разу розгадати завдання вдалося без підказок інтернету. Мені допоміг «землетрус».

Нещодавно я застудився і мене трисило. Тато—лікар приніс медичний термометр, який показав 39° С. Після прийому жарознижувальних стало легше. Тато і мама енергійно струшували градусник кілька разів на добу. Це повторювалося протягом 3 днів. У нас дома є ще електронний термометр, однак ртутний — точніший, хоча користуватися ним треба обережно, адже той рідкий метал спричиняє важке отруєння. Тато розповідав, як ретельно колись збирав сріблясті кульки ртуті з ненароком розбитого градусника. Побратими-термометри показують, скільки за Цельсієм надворі, чи не вдягнутися нам тепліше, та й у квартирі вони потрібні. Звісно, приклавши руку або вуста до чола, можна виявити гарячку експрес-методом. А все ж краще це зробити за допомогою медичного термометра. Саме цей предмет і заховано у гарбузі.

Дякую за цікаве завдання. Читаямо газету всією сім'єю!» — **циро заповнив нас ученя 8-Б класу НВК № 13 з міста Ковеля Микола Куява.**

А в Тетяни Потапової (на жаль, пані адреси не вказала) – своя історія пошуку відповіді:

«Найцікавіше, що я теж уявляла складні і трепетні водночас взаємні термометра і людини, як постійні землетруси. Навіть усміхнулася, коли прочитала про це. А оті катаклізми мені ой як знайомі!

Бо це ж треба було статися такому

збігу обставин: на мої втомлені після безсонної ночі очі (о, рима!) потрапила «Цікава газета». І саме рубрика «Гарбуз із секретом»!

Привезла до бабусі онуку. А донечка захворіла. Серед ночі температура піднялася до 39,2 градуса. Отож мусила щогодини піддавати «землетрусу» старий, перевірений, бабусин,

Звісно, приклавши руку або вуста до чола, можна виявити гарячку експрес-методом. А все ж краще це зробити за допомогою медичного термометра.

а не сучасний, яких є до кольору до вибору термометр. «Весела» нічка видалася. А зранку випадково схопила газету, яка (треба ж так!) навіть послужливо склалася на потрібній сторінці з «Гарбузом»...

А коли дочитала до самогону — зрозуміла: я на правильному шляху, бо без спиртометра доброї медовухи не зварюш...

Насамкінець бажаю усім тільки здоров'я, а Грицьку Гарбузу — ще й натхнення. Нехай плекає своїх пестунчиків-гарбузиків із секретом —

нам на радість та на втіху!»

Дякуємо! І оголошуємо, що сьогодні у нас не один, а одразу два переможці серед історій, як шукали правильну відповідь, тому призіві 150 гривень ділимо навпіл: **тобто і Микола Куява, і Тетяна Потапова отримують від нас по 75 гривень.**

Крім того, правильне слово-відповідь — «Термометр» («Градусник») — у своїх есемесках надіслало це 45 наших конкурсантів. Але за умовами вікторини тут переможців має бути теж лише двоє. Тому ми вдалися до жеребкування. І завдяки ніжним рукам чарівної і дуже серйозної жінки — прес-секретаря прокурора Волинської області Наталії Мурашевич — **по 100 гривень призових дістануться уродженці волинської Малої Глуші Любешівського району, а нині жительці Київщини Ганні Маковській** («Познайомилась із «Цікавою газетою на вихідні» на батьківщині, а вже тут, у Макарівському районі, постійно купую. Того разу прочитала і кажу своїм: «Ну кого ж так трясуть у хаті?» А внучок Давид одразу відповідає: «Бабцю, коли хтось хворіє, ти ж тоді трясеш градусник!») **та лучанці Ірині Триндюк** («Відгадати було легко, бо працюю медсестрою в обласному онкодиспансері, тому вже з перших речень зрозуміла, що ви заховали термометр»).

Переможців просимо надіслати на адресу редакції копії першої та

другої сторінок свого паспорта та ідентифікаційного коду. А нам час оголошувати нове завдання.

«ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ» — 19 (2019)

Великдень, зустрічі рідних кровинок, Проводи... «Ой роде наш красний роде наш прекрасний...» А також прочитання книжки Ірини Іванівни, яка, звісно, творить під псевдонімом, надихнуло Грицька Гарбуза на це запитання. Легке, але відповідь на нього закарбує у вашу пам'ять цю надважливу цифру, яку ми заховали у гарбузі. У деко-го вона й так закарбована...

Отож, щоб у вас було все добре за законами древніх, потрібно пам'ятати такі життєві постулати: від ОДНОГО залежить 126 і навпаки — від 126 залежить ОДИН.

Завдяки якій цифрі та слову, захованим у гарбузі, настає така залежність?

Відповідь треба надіслати до **24 травня 2019 року** тільки у вигляді sms-повідомлення на номери: **0501354776 і 0672829775** (наприклад: «М'яч», «Три богатири», «Богдан Бухтатий»).

Увага: з одного номера можна відправляти лише одне sms! Цей номер і братиме участь у жеребкуванні при розіграві 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. Воли, 13**) чи електронну (**tsikava.gazeta@gmail.com**) найяскравіше опише, як шукав чи шукали правильну відповідь.

До зустрічі!

P. S. А захований нами скарб читачі таки знайшли. Неподальк від «Бі-Бену». Але для цього не треба було вирушати у Лондон. А куди саме — дізнаєтесь уже наступного разу.

				Дебют в шахах			
Роман Гончара	Старовин. головний убір кавалериста	Порт в дельті Дунаю		Верхній одяг судді	Поема Т. Г. Шевченка	Бог вогню у грецькій міфології	
			Акторка Катерина ...		Пропозиція щодо ціни за товар	Укр. хореограф Дмитро ...	
Старовин. іспанськ. бальний танець	«Тисяча й одна ...»		Дійсна подія, явище				
Укр. письменниця ... Вільде	Француз. письменник 19 ст.	Міцна бавовняна тканина		Шведський ФК 12 диймів			
		Швейцарський фізик 20 ст.		Команда дресировальника	Дитячий голос ... Ребрик		
				Америк. актор ... Дуглас			
		Житло деяких тварин			Дика маслина Широкий диван		
		Хімічний елемент	Удар кулі у більярді	Титул служителя культу			



Усміхніться!

:)) :)) :))

— Лікар порекомендував мені пити більше коньяку в горілки.
— Не може такого бути.

— І не сумнівайся! Дослівно фраза звучала так: «Менше вина!» Але ж суть — та сама.

:)) :)) :))

Контрольна в медінституті. Викладач: «Шпаргалки потім не викидайте, кілька перших років, коли будете лікарями-практиками, вони вам ой як знадобляться...»

:)) :)) :))

— Олексійку, в тебе чудовий твір! — каже вчи-

телька. — Але чому ти його не закінчив?

— Бо тата терміново викликали на роботу.

:)) :)) :))

Чоловік у солідному костюмі підходить до працівника книгарні:

— Мені потрібне щось корисне, актуальне, але без усіляких там викрутасів і ліричних відступів. Люблю, коли все написано чітко, стисло, без зайвих деталей і з конкретною користю!

— Вам пощастило! — відповідає продавець. — У мене якраз залишився один примірник розкладу руху маршруток!

ВІДПОВІДІ НА КРОСВОРД ВІД 2 ТРАВНЯ

По горизонталі: 1. Преамбула. 7. Забужко. 8. Статист. 9. Колодажне. 14. Індіки. 17. Мачуха. 18. Монітор. 19. Роксолана. 20. Бадмінтон. 23. Інерція. 25. Левада. 26. Геракл. 29. Баскунчак. 30. Учасник. 31. Скорина. 32. Балаклава.
По вертикалі: 2. Ректор. 3. Македонія. 4. Латунь. 5. Баланда. 6. Усти-луг. 10. «Ліверпуль». 11. Сковорода. 12. Кабриолет. 13. Тарантела. 15. Познань. 16. Ротація. 21. Трикутник. 22. Іваничі. 24. Панщина. 27. Сатира. 28. Харків.

ДО СЛІЗ

«Синку, ти скоро помреш...» — «Я не хочу!!!»

Рано чи пізно кожен із нас має пережити болісну мить смерті близької людини. Що можна сказати їй в останню годину?

Дженні Яррінгтон (Jenny Yarrington), американський блогер, мама
humanparts.medium.com



ЙОМУ БУЛО ЛИШЕ 8 ЛІТ...

У понеділок о 15-й годині смерть повідомила, що прийде по нього. Йому було лише вісім років. Його ракові клітини більше не піддавалися лікуванню, щодня вони зростали вдвічі. Кістковий мозок уже не виробляв червоних і білих кров'яних тілець, навіть тромбоцитів, продукував лише злаякісні. Рак, як при збиванні вершкового масла, згущував кров маленького хлопчика. Цей процес був виснажливим. Лишки його здорового тіла зруйнувала хіміотерапія. Уражена була кожна тканина.

Хлопчик дуже втомився, це видавали його очі. Водночас у них жила любов, найперша і найголовніша, — до життя. Любов до смаколиків виявлялася у смаку соковитої полуниці, а до ігор проглядалася у правильно вибраному пазлі. Син так любив ніжний, м'який лавандовий аромат лікарняного освіжувача, тому й не випускав його з рук. І любив життя у всіх його проявах, як лише може любити 8-річний хлопчик, і все робив, щоб жити.

Смерть було легко ідентифікувати: вона була поруч, посилала найпростіші сигнали. Відсутність апетиту. Утруднене дихання. Холодні руки і ноги, що свідчили про порушення кровообігу. Набряклі щиколотки. Хлопчик ледь-ледь міг стояти: тіло просто не трималося на ногах. Однак саме температура показала, що хвороба прогресує й не збирається відступати.

Стояння стало майже неможливим. Його тіло закривалося. У понеділок о 15:00 температура сягнула 107,2 градуса за Фаренгейтом (за шкалою Цельсія — приблизно 42).

Лікарі та медсестри зібралися біля його боксу. Їх усе більшало. Наростало шепотіння, як і моє занепокоєння. Ми провели достатньо часу в лікарні, щоб зрозуміти, коли ситуація погіршується. Не здивувалася, коли мене тихо викликали з палати. Щойно розсунві двері зачинилися за мною, опинилася в епіцентрі шуму. Лікуючий онколог у центрі групи був серйозним і спокійним. Вона мовила тихо: «Ваш син помирає. Ймовірно, він не переживе ночі».

Паралізована шоком, я не могла дихати. Ми майже два роки боролися з раком, тому знала про цю хворобу все. Так, ми повторно лікувалися після рецидиву лейкемії. Я дико боролася, щоб підтримати дитину на нібито рятівній імунотерапії: його власні імунні клітини були перепрограмовані таким чином, щоб атакувати і знищити ракові. 12 днів тому ввели новий хіміоантиген Т. Ми чекали і сподівалися на диво, очікували, що ці магичні клітини почнуть свою дію. Стривайте — невже я



Фото з архіву Дженні Яррінгтон, teamewan.com.

«Мій найдорожчий син спить з улюбленими ковдрою і подушкою».

Смерть була поруч, посилала найпростіші сигнали.

почула, що наша диво-терапія зазнала фіаско? Так! М'яч відібрали суперники, ми були оф-лайн, часу все меншало.

Але одна людина була сильніше шокована, ніж я.

Стримуючи сльози, я зітхнула, глибоко вдихнувши повітря, і вернулася до палати, аби посидіти зі своєю дитиною, яка помирала. Нечутно видушила з себе слова: «Треба поговорити».

Що ви скажете людині, яка вмирає?

«МІЙ РОЗУМ ПОЧАВ ЖАХЛИВУ ГОНИТВУ ЗА СЛОВАМИ, ЯКІ МОГЛИ ПІДТРИМАТИ...»

За кілька тижнів до цього, теж у понеділок, я лежала в ліжку із сином. Це було ще до того, як його тіло почав мучити біль. Згорнувшись клубочком поруч із ним, прошепотіла, як завжди: «Я люблю тебе». Син сказав: «Я знаю».

Звісно, він знав. Знав про все, що я робила для нього. Нашим близьким відомо, що ми їх любимо. Промовляємо ці слова, вони їх чують і відчувають нашу любов. То що ще можна сказати? Які слова знайти, зокрема, тоді, коли вони тягнуть донизу. І не допомагають.

Немає часу на слова, коли восьми-

річний хлопчик помирає на ваших руках. Навіть якби і були (а, повірте, їх, справді, нема), більшість людей у них не матиме потреби, бо навіть уявити собі такої ситуації не може.

Але ми зіткнемося з іншими болісними моментами, коли сидітимемо поруч із помираючим. Прийде час, коли залишатиме цей світ рідна людина. Одна чи декілька. Всім нам варто навчитися, що казати тоді, коли слова будуть зайвими, коли «Я люблю тебе» буде замало. Що ми будемо робити? Як заспокоїмо ближніх, які от-от помруть?

Я зітхнула і сказала:

— Мені дуже прикро це казати, але ти помреш.

— Стривай, що? Я не хочу помирати!

Він був приголомшеним, озлобленим. Його великі, світло-блакитні очі згасали. Може, через лису, поголену голову та відсутність вій очі виразніше проглядалися на його обличчі. Проявився страх, змішаний із любов'ю і втомою. Мій розум почав жахливу гонитву за словами, які могли підтримати і заспокоїти дитину.

— Мені дуже прикро. Я знаю. Але всі ми помremo — хочемо ми того чи ні. Я помру. І тато. Ми всі смертні, і цього ми не можемо змінити. Мені дуже, дуже жаль.

— Коли я помру? — запитав син. Він, як завжди, був допитливим і розсудливим.

— Я не знаю, але скоро.

— Що?!

Закінчення на с. 10.

З ВИСОТИ ДУШІ

Фото pinterest.com.



«Ми стаємо одним цілим, а чи вціліємо...»

ВЕСНА

ШІ МУР

*Мені тебе не обіцяли,
Але дали.
Ніч гралася чотками
із чорних перлин,
Куталась у шовки й аромат сандалу,
Пила червоне вино. Мовчала.
Відчувалося —
Нас підхоплює і несе
За межі, де втрачає значення все
Або майже все,
Крім безодні твоїх очей,
Крім наших бажань і пристрасті...
Однаково ж,
Хто кому в серце вистрілив —
Бо вцілів.
Ми станемо одним цілим,
А чи вціліємо,
Хто його зна...
Ніч безмежна,
Ми ж ніколи не були обережними.
...Весна.*

На 256-му році життя він сказав:

«Я зробив усе, що мав зробити...»



Читайте на с. 7