

Він так кохав  
дружину... що облив  
бензином і підпалив

с.3»

# Цікава

ГАЗЕТА + TV  
на вихідні

11 липня 2019 року №28 (84) Ціна 6 грн



РЕЗОНАНС

Фото bank.gov.ua.



Така банкнота — свідчення знецінення нашої валюти.

## Чому на 1000-гривневій купюрі вирішили зобразити Вернадського?

Або малоросійство від Нацбанку

Національний банк України (НБУ) з 25 жовтня вводить нову банкноту номіналом у 1000 гривень. Такий крок особливо не тішить. Адже це свідчення знецінення нашої валюти, яке спостерігаємо не один рік. Але не будемо про фінансово-економічні причини такого кроку. Поговоримо про культурно-ментальний аспект цієї події. Купюри нацбанку будь-якої держави — не лише фінансовий знак. Це також культурний символ. І зображення на них — важливий елемент культурної політики й політики пам'яті

ГЕРОЇ НАШОГО ЧАСУ

## Без ніг можна жити! І Говерлу підкорювати, і з парашутом стрибати, і на марафоні у США пройти дистанцію!

Ними захоплюєшся.  
Пишаєшся. Їм дякуєш...  
Ветеранам АТО,  
з ампутаціями та на візках,  
які втратили частини тіла,  
але не розгубили сили  
духу та жаги до життя.  
Це герої, котрі щодня  
тренуються, ставлять нові  
цілі й досягають їх

Власть КРИМСЬКА

**«У НАС «ПОКЛАЛИ» ВЕСЬ ВЗВОД РОЗВІДКИ.  
ЯКЩО МОЖЕШ — ПРИЇДЖАЙ...»**

42-річний боєць 25-го батальйону «Київська Русь» Дмитро Котов на псевдо Кот, залишившись без ніг, піднявся на Говерлу, стрибнув із парашутом і двічі брав участь у марафонах морської піхоти у Вашингтоні. Його подвиг внесли до Книги рекордів України. Чоловік постійно відвідує поранених у шпиталі, відкрито розповідає про себе та про те, як вчився ходити.

Поранення атовець отримав у 2016-му, під Новий рік. Їхня група вирушила на бойове завдання, а коли вже верталася назад, натрапила на міну.

Дмитро не ховається від людей, не намагається про все забути, відсторонившись від світу, навпаки, розповідає, який біль переніс. Може, його приклад допоможе тим, хто зараз вчиться жити без руки чи ноги.

Закінчення на с. 6»



Дмитро Котов подолав свою дистанцію на змаганнях у Вашингтоні, які вже 42-й рік відбуваються у пам'ять про тих, хто не повернувся з війни.

Фото з особистого архіву Дмитра КОТОВА.

**Петро КРАЛЮК, філософ, письменник, публіцист, доктор філософії, заслужений діяч науки і техніки України, професор Національного університету «Острозька академія», блог на сайті «Радіо Свобода»**



сферу. Знаний Вернадський і як теоретик та організатор науки.

Але це був учений, який переважно жив в Росії й працював на цю країну. Він там народився (в Петербурзі), там і помер (у Москві). Щоправда, по лінії батька й матері Вернадський мав українські корені. Але вважав себе росіянином.

Певний час жив на українських землях — у дитинстві та в 1918–1921 роках, коли організував і очолював Українську академію наук. Безперечно,

**«Це був учений, який переважно жив в Росії й працював на цю країну. Він там народився (в Петербурзі), там і помер (у Москві).»**

На банкноті номіналом 1000 гривень матимемо зображення Володимира Вернадського (1863–1945), котрий негативно ставився до самостійності України і якого доволі проблематично вписати в пантеон наших національних героїв. У цьому сенсі ця купюра випадає із шеренги тих, які ми мали до того часу і на яких були зображені особи, що стали символами української національної історії.

**ВЧЕНИЙ, РОСІЙСЬКИЙ ЛІБЕРАЛ, ПРИХИЛЬНИК БІЛЬШОВИЗМУ Й СУПРОТИВНИК УКРАЇНСЬКОГО САМОСТІЙНИЦЬКОГО РУХУ**

Безперечно, Вернадський — видатний учений. Відомий як натураліст, що зробив внесок у мінералогію, радіогеологію, геохімію і біогеохімію. Він же розробив натурфілософське вчення про біосферу й перехід її в ноо-

українці мають бути вдячні цьому вченому за організацію академії. Хоча не він один творив цю інституцію. Були й інші вчені, які доклали чимало зусиль для її становлення — наприклад, Агатангел Кримський, котрого в нас, за великим рахунком, достатньо не поцінували.

Закінчення на с. 10»

## ● ПУЛЬС ТИЖНЯ

# Тактика рекету щодо України: удар, ще удар — і пропозиція «поговорить»

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

### Навіть Зеленський виступив проти

У ці дні вся держава найбільше обговорює анонсований телеміст між українським каналом NewsOne (який підконтрольний одіозному Віктору Медведчуку) та головним рупором Кремля — телеканалом Дмитра Кисельова «Россия-1». На щастя, після втручання громадських активістів і політиків — серед них був і новообраний Президент — пряму ефір «дружби» між Києвом і Москвою скасували

— Вбили 13 тисяч українців. Продовжують убивати. Окупували наші землі. Продовжують тримати їх в окупації. А паралельно — «надо поговорить», — не приховував свого обурення такою ініціативою нардеп Андрій Ілленко. — Типова тактика рекету. Удар — пропозиція «поговорить». Ще удар — ну що, готові вже «поговорить»? З рекетирами, в тому числі геополітичними, є лише одна розмова: бити у відповідь.

Підтримує колегу по парламенту у цьому питанні і Мустафа Найєм.

— Це бесіда насильника з жертвою. М'яка спроба прищепити Стокгольмський синдром країні,



Дізнавшись про скасування телемосту, кремлівські пропагандисти запросили журналістів NewsOne до себе в студію «Россия-1». Поїдуть?

в якій однією рукою забрали дванадцять тисяч життів і майже десятку частину територій, а іншою подають валер'янку і пропонують поговорити і заспокоїтися. У нас є вибір: прикинутися овочами і зробити вигляд, що нічого не сталося, або послати їх до біса, дочекатися кінця війни, а потім запросити їх на спільну панахиду. Тому що єдина по-справжньому відверта розмова, яку я можу собі уявити сьогодні,

може відбутися між родичами псковських десантників і сім'ями загиблих українських солдатів. Вони можуть один одного почути, — переконаний пан Найєм.

**Тим часом у віторок Нацрада з питань телебачення і радіомовлення оголосила про позапланову перевірку NewsOne: якщо виявлять докази антиукраїнських дій, то в телеканалі можуть відібрати ліцензію. Давно вже пора.**

## Надія Савченко їде агітувати за себе в «ДНР»

Одіозна народна депутатка, яку звинувачували в держзраді і тероризмі, балотується у Верховну Раду на окрузі № 51, більша частина якого припадає на окуповану територію

Надія Савченко наголошує: жителі тієї території такі ж громадяни України, які мають конституційне право проголосувати, тому вона планує поїхати в окуповану Горлівку для зустрічі з виборцями.

Кандидатка розповіла, що вже оформила пропуск у штабі Операції об'єднаних сил, а також подала документи на оформлення пропуску від Служби безпеки — вона розраховує отримати його найближчим часом.

Однак заступник міністра з питань тимчасово окупованих територій та внутрішньо переміщених осіб Георгій Тука заявив, що такого дозволу пані Савченко не дадуть. Але якщо ж їй вручать таку перепустку, то це буде означати, що голову СБУ в той самий день потрібно буде відправляти у відставку і під слідство.



«Я скоро буду — «всьо порішаєм»...»

**Невже зірвуть плани пані Наді засвітитися на сепаратистських і кремлівських каналах — то було б шоу незгірш, ніж той телеміст...**



Уляна Джорджівна назвала мовну ініціативу Ольги Вадимівни передвиборчим піаром.

## Йосип твій дід: Уляна Супрун заступилась за матюки

Бо вважає, що влучна лайка корисна для здоров'я

В. о. міністра охорони здоров'я Уляна Супрун не підтримує ініціативу народної депутатки Ольги Богомолець, котра зареєструвала законопроект про очищення української мови від матюків «Про протидію лихослів'ю», і розказала, чому обсценна (ненормативна) лексика може бути корисною для здоров'я.

«Влучно і точно застосована лайка, що описує наше ставлення до ситуації і не спрямована образити співрозмовника, корисна для здоров'я», — написала Супрун на своїй сторінці у Facebook.

Посилаючись на наукові дослідження, чиновниця вказала на ефективність лайки у зменшенні болю, посиленні серцебиття і підвищенні болювого порога.

При цьому вона підкреслила, що матюками слід саме послуговуватися в найпотрібніший момент, а не розмовляти ними постійно. Інак-

ше мозок звикає і перестає сприймати лайку як щось екстраординарне.

... Тим часом на теренах колишнього СРСР у ці дні активно обговорюють вчинок журналіста грузинського телеканалу «Руставі-2» Георгія Габунії, який у прямому ефірі у своїй авторській програмі «P.S.» обляв президента Російської Федерації Володимира Путіна. Росія аж кипить від обурення і заявляє, що готова відмовитись від грузинського вина і води «Боржомі».

І хоч керівництво «Руставі-2» відсторонило Георгія від ефіру на 2 місяці, проте звільняти Габунію не збирається. Тим паче, що після цього випадку рейтинг каналу тільки зріс.

Ми ж теж вирішили подбати про ваше реноме і сьогодні на 5-й сторінці пропонуємо вам 15 слів, використання яких точно додасть вам балів.

### ● ПРЯМА МОВА

**Сергій ФУРСА,**  
фінансист, про те, чому олігарх Ігор Коломойський зараз заграє з Кремлем:

Коломойського так притиснули американці, що він тепер готовий транслявати будь-яку російську пропаганду. Просто у нього немає вибору. І це зрозуміло. Тут або він відведе Україну в «русский мир», або Україна відведе його до прокурора. До того ж американського. І там він опиниться не в Баришівському районному суді. І навіть не в шостому окружному адміністративному. Повіришувати не вдасться. А, отже, це дорога в один кінець. Дорога, яка, звичайно ж, не подобається олігархові. І йому дуже хочеться сховатися. Сховатися нині від американського правосуддя можна тільки в Росії, тому що після Ізраїлю в Іран не поїдеш.



## ШОК!



Красуня Анастасія з глибокими опіками 90% тіла продовжує боротися за життя в реанімаційному відділенні запорізької лікарні.



Ніхто й подумати не міг, що палке почуття закінчиться пекельною розпратою.

## Він так кохав дружину... що облив бензином і підпалив

Ревнивець просто на вулиці перетворив жінку на факел, а очевидці замість завадити чоловікові... знімали сімейну драму на телефони

Ірина ПАСІЧНИК

Анастасія Ковальова та Віталій Чайковський жили разом близько року. Хлопець дарував Насті радість при кожній нагоді, влаштовував романтичні моменти на Новий рік, на День Валентина. 22-літня красуня хвалилася у соцмережі його подарунками, виставляла спільні фото і писала про свою закоханість.

«За понад рік стосунків — жодного тижня без квітів. І навіть на свій день народження він приніс букет мені», — тішилася дівчина. Називала Віталія рідним і навіть складала вірші, в яких висловлювала надію, що їхнє кохання «приречене на щастя».

Якось вона зізналася, що вперше чоловік покликав її заміж на другий день знайомства. А вже через кілька місяців відбулася розмова з батьками.

«Ніколи не просила подарунків, але Віталій усе до копійки на мене тратить. Ми звичайна сім'я, та він зі шкури вилазить, щоб купити мені «золото», айфони, дорогу білизну і парфуми та багато іншого. За весь час максимум три дні не бачилися», — написала Анастасія та на весь світ зізналася, що готова дарувати чоловікові щастя, як він дарує його щодня.

Були в подружжя і сварки, про

котрі жінка казала так: «Коли скандалимо, пів квартири руйнуємо».

28-річний Віталій, який приїхав із Донецької області, ніде не працював. Він часто ревнував Настю.

Увечері 2 липня пара посварилася просто біля під'їзду будинку. Вже відомо, що чоловік, повертаючись додому, придбав бензин на автозаправці. Перехожі, які ста-

**Анастасія у вкрай важкому стані госпіталізована. Вона потребує великої кількості крові та дороговартісного лікування.**

ли свідками трагедії, знімали на відео, як він підпалював Анастасію, особливо йому не перешкоджаючи, що викликало чималий ажіотаж у соцмережі. І лише коли жінка спалахнула, мов факел, поспішили на допомогу. На гвалт вибігли сусіди, вони й викликали «швидку». Переляканий ревнивець і сам кинувся гасити кохану.

Медики прибули за кілька хвилин. Вони констатували 90% опіків тіла та вкололи знеболюваль-

не, адже жінка перебувала у стані больового шоку. Обробили рани на руках і самому палію, але вони не були значними, й госпіталізації він не потребував. Віталія затримали правоохоронці й направили в ізолятор тимчасового тримання на 60 діб. Проти чоловіка відкрито кримінальне провадження за статтею умисне вбивство. Згідно з Кримінальним кодексом України йому загрожує до 15 років позбавлення волі. На суді Віталій заявив, що підпалив кохану ненавмисно, а облив її бензином тільки для того, щоб налякати, тим самим скріпити любов.

Анастасія у вкрай важкому стані госпіталізована. Вона потребує великої кількості крові та дороговартісного лікування. Медики не дають гарантій на виживання, однак найкритичніший час — перші дві доби — жінка пережила.

«Ніхто й подумати не міг, що може до такого дійти», — сказала подруга Анастасії після жахливої події.

**Напередодні трагедії Настя опублікувала в інстаграмі пост: «Якби мої ревності могли гріти, я б спалила всю планету», а раніше одну зі своїх фотографій підписала: «Знайди, що любиш, і нехай це уб'є тебе». Якимись пророчими виявилися ці слова, бо саме через безмежне кохання нині молода жінка веде боротьбу за життя.**

## Я ТАК ДУМАЮ!

## Українці попалися в московський капкан

Можна, звичайно, стверджувати — і небезпідставно, — що проведення одним із пропагандистських проросійських телеканалів телемосту з патентованими брехунами з російського державного телебачення — акція, яка давно готувалася

Віталій ПОРТНИКОВ, публіцист, письменник і журналіст, член українського ПЕН-клубу, у колонці на сайті [espresso.tv](http://espresso.tv)



Однак важливо зрозуміти сам сенс цієї акції, її головну мету. Що важливо — провести телеміст чи отримати реакцію на його проведення?

2014 року, коли російські окупанти після анексії Криму відкрили другий фронт на Донбасі, у Кремлі це називали просто: лити бензинчик. Усюди, де це можна робити. Тоді зав-

лобами, влаштувати зіткнення учасників протестних акцій із правоохоронцями. Викликати вибух обурення. Домогтися повної некерованості країни. При цьому, звичайно ж, «лити бензинчик» будуть і в центрі країни, і на сході — щоб розлютити прихильників «примирення з Росією», забезпечити відділення від України нових і нових регіонів.

Обрання президентом недосвідченого шоумена, який узагалі не розуміє, де він знаходиться і які сили проти його країни задіяні — тільки частина цього зловісного плану по знищенню України. Тому що ке-

**Ситуація стане ще більш не керованою, коли з'явиться новий парламент і почне ухвалювати рішення, спрямовані на «виконання Мінських угод» або задоволення олігархічних інтересів.**

дяки безпрецедентній мужності українського народу, самовідданості наших Збройних сил і розумній реакції керівництва країни пожежу вдалося загасити. Але сама тактика нікуди не зникла. Я б навіть сказав, що вона перетворилася на стратегію. Підпалювати всюди, де тільки можна. Стимулювати реакцію активної частини населення.

Повернення людей з минулого. Судові рішення. Купівля телеканалів. Висловлювання високопоставлених чиновників. Телеміст із Москвою. Це лише початок. Пожежа буде йти далі і розпалюватися, хаос буде множитися. Ситуація стане ще більш не керованою, коли з'явиться новий парламент і почне ухвалювати рішення, спрямовані на «виконання Мінських угод» або задоволення олігархічних інтересів. Людей важливо довести до радикалізму, до озлоблення, зіштовхнути

рівництва, яке здатне зрозуміти, що відбувається з країною, просто не існує. Є випадкові люди, впевнені, що політика — це шоу і розмови про боротьбу з корупцією. І є жадібні олігархи, які думають, як примножити статки на тлі загальної розгубленості.

І є українці, які самі вибрали собі таку долю. Всі ці розмови про мотиви голосування, протест проти влади, «нові обличчя» й інша лабуда, яку продовжують повторювати проросійські пропагандисти і просто міські божевільні є цікавими виключно для підручників історії. Всім же цікаво знати, чому зникли етруски або вестготи.

А для реального нашого життя важливо розуміти інше — український народ опинився в капкані у Володимира Путіна і російських спецслужб. І вирватися з цієї пастки він зможе тільки з кров'ю.

## ● ТРАГЕДІЯ

Фото bbc.com.



## «Кремль нагадує психа з бомбою, який увірвався у світовий супермаркет»

Так заявив російський соціолог і публіцист Ігор Ейдман (на фото) у зв'язку із загибеллю 14 російських моряків під час пожежі на глибоководному апараті підводного човна «Лашарик» у Баренцевому морі

Петро МАКАРУК

На похоронах загиблих підводників високопоставлений російський військовий сказав, що вони «не допустили катастрофи планетарного масштабу». На жаль, це не так. Катастрофа планетарного масштабу — сам нинішній путінський режим у Росії, — заявив Ігор Ейдман. — Це катастрофа в розвитку. Кожен день існування режиму призводить до нових

## Катастрофа планетарного масштабу — сам нинішній путінський режим у Росії.

жертв неоголошених війн і загрожує все страшнішими наслідками. Засинаючи ввечері, ми не можемо бути впевнені, що до ранку путінські ідіоти на черговому підводному або надводному «лошарику» не дограються до глобального ядерного п... ца. Кремль нагадує психа з бомбою, який увірвався у світовий супермаркет. Умовляти його безглуздо. Можна тільки знешкодити.

Фото youtube.com.



Путін знову змушений відповідати на запитання, що ж сталося із підводним човном, і пише так: «Він втопився».

## ● ПОЛІТИКА

## «Голос» — це «Самопоміч-2»

Патріотичні, але слабкі. Нові, але недосвідчені. Хороші люди, але помочі від них мало

Рок-зірка й талановитий музикант вирішив ще раз штурмувати Верховну Раду. Мало хто вже пригадує, що його перша спроба сходити в політику виявилася провальною. І знову Святослав робить помилку за помилкою: від реверансів на адресу ЛГБТ (сексуальних меншин) до явної неготовності до дискусій на складні й навіть прості політичні питання

Орест ПЕТРЕНКО

Надія, що Вакарчук балотуватиметься на президентських виборах, як спалахнула, так і згасла. Він так довго вагався, переминався з ноги на ногу, що ініціативу перехопив куди рішучіший Зеленський. Після приголомшливої перемоги «Кварталу» «Океан» таки захвилювався: Святослав вирішив знову йти до Ради, як і 2007 року. В кандидати потягнулися Іво Бобул й Білоножки, Оля Полякова вирішила створювати свою політичну силу, а Олег Винник пристав до компанії Михайла Поплавського. Загалом ситуація на вигляд абсурдна, але Вакарчук — випадок окремий. Він не просто співак, а митець із яскраво вираженою громадянською позицією.

Утім, пан Святослав як очікуваний месія і Вакарчук-реальний політик — це дві різні постаті. За дуже короткий проміжок часу — трохи більше місяця, попри стартовий сплеск рейтингу, він стає для багатьох головним розчаруванням компанії.

Співає добре. Але щойно починає говорити, як демонструє повну некомпетентність у ключових для майбутнього держави питаннях. Схоже, з Вакарчуком ми отримали той самий феномен, що й із Зеленським — невиправдану зарозумілість. А разом із нею — неготовність до реальних справ, неволодіння базовим мінімумом знань, необхідних для управління державою.

Коли Анатолій Гриценко в ефірі ICTV показав, що Святослав уявлення не має про розмір оборонного бюджету держави, можна було подумати, що це прикрий



Під час «Дебатів» на каналі «Україна» Юлія Тимошенко не стала вигадувати ровера, а прямо запитала у Святослава Вакарчука: «Скільки зараз коштує газ для населення?» Той відповіді не знав...

— Коли країна тоне, потрібне не нове обличчя, яке розкаже, як потрібно, а вправний шкіпер, котрий виведе корабель із моря, де штормить, — написала відома публіцистка та громадський діяч Зоя Казанжі. — У парламенті потрібні ті, хто зможе врівноважити наївність дітей і дати відсіч хижакам.

випадок. Коли ж на телеканалі «Україна» Юлія Тимошенко запитала в нього про ціну на газ для населення, як відповідь ми побачили все той же розгублений вираз обличчя, мовчанку. Кандидат на очі усієї країни безпорадно плескав себе долонею по лобі в пошуках відповіді на елементарне питання. Кажуть, штаб порадив йому менше ходити на ефіри. До виборів це вирішує проблему. А що далі?

Передвиборчий тур партії «Голос» супроводжується його ж безкоштовним концертом. Але, пробачте, чим це відрізняється від банальної роздачі «гречки», яку він так критикує? Не треба лукавства — це той же підкуп виборців. Яка різниця, підкоряти шлунки крупною чи полонити серця безкоштовними квитками? І хіба це нова якість політики, про яку Вакарчук безупинно говорить? Підкуп виборців — то стара політика, з якою він казаво бореться.

Щодо самої «новизни». Парадокс, але пан Святослав не є новачком у політиці. Співак вже «засідав» у Верховній Раді. У 2007-му Вакарчука було обрано до парла-

менту за списком «Нашої України» Віктора Ющенка. Тоді він пропустив більшість пленарних засідань, не написав жодного законопроекту, здав мандат. Але ж перед цим, у 2006-му в інтерв'ю «Українській правді» Вакарчук так правдоподібно обіцяв, як і тепер: «Якщо колись життя заставить мене йти в політику, я віддам себе на 100%. Віддав, але рівно на 50%, бо згідно з даними сайту Верховної Ради решту робочого часу прогуляв.

Злі язики подекують, ніби тоді перебування Святослава у фракції Віктора Ющенка робило неможливими гастролі «Океану» в Росії. Москва Ющенка не любила так само, як тепер ненавидить усю Україну.

Зараз Вакарчук на публіку критикує ідею проведення референдумів із принципових для України питань, які озвучуються офісом нового Президента. Проте ще у 2014 році він сам пропонував винести на референдум питання... федералізації і мови. «Кожен день спекулюють на ній: потрібна одна чи дві. Всі ми можемо говорити на різних мовах, навіть я у цій студії. Поставте це питання на ре-

ферендум, якщо хочете», — заявив тоді у студії одного з телеканалів Вакарчук російською.

Утім, Святославу варто віддати належне за те, що він уміє йти проти течії і не боїться формулювати свою позицію в тих питаннях, де інші політики ховають голову в пісок. Так, відповідаючи на питання ахметовського телеканалу «Україна» про права ЛГБТ та узаконення одностатевих шлюбів він прямо заявив: «У нас країна рівних прав і рівних можливостей», чим викликав шквал критики з боку консервативної більшості, якій не до вподоби, щоб чоловіки кохалися з чоловіками. Ба більше — одружувалися один з одним. Більше ніхто з політиків не наважився би йти всупереч громадській думці.

Відомий український письменник Юрій Андрухович, який теж належить до того ж творчого кола, що й Славко Вакарчук, був безжальним до свого колеги, заявивши, що участь «Голосу» у виборах лише завдасть іншим демократичним силам пройти до парламенту. «Голос» — це «Самопоміч-2», — пишуть в соціальних мережах. — Патріотичні, але слабкі; нові, але недосвідчені; хороші люди, але мало що зможуть».

Як би там не було, але в майбутній Верховній Раді, до якої пролізуть Медведчук та безліч іншої проросійської «П'ятої колонії», точно знадобляться бійці. Російський реванш в Україні набирає оберти: хочуть скасувати мовні квоти і сам закон про мову, декомунізацію, посунуться назад у питанні автокефальної церкви. Армію змушують «не стріляти у відповідь», тож наші бійці й далі гинуть. Російській мові нова влада пропонує надати спеціальний статус на Донбасі. Україна стрімко втрачає свої міжнародні позиції. Росію щойно поновили в Парламентській асамблеї Ради Європи. Щоб боротися з реваншистами, гарного голосу замало. Потрібна залізна рука.

«Коли країна тоне, потрібне не нове обличчя, яке розкаже, як потрібно, а вправний шкіпер, котрий виведе корабель із моря, де штормить», — написала відома публіцистка та громадський діяч Зоя Казанжі. «У парламенті потрібні ті, — пише вона, — хто зможе врівноважити наївність дітей і дати відсіч хижакам». Діти в її інтерпретації — це і ж «Голос», а хижакі — це, звичайно, колишні регіонали, які йдуть двома колонами, «Оплатформою «За життя» Бойка—Медведчука та «Опоблоком» Новинського—Мураєва.

# 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 офсетний. Обсяг - 4 друковані аркуші

Передплатний індекс: 60307

Реєстраційний номер

КВ № 22953-12853Р 06.10.2017 р.

Віддруковано: Поліграфічне видавництво

«А-Прінт» ТОВ «Дім», м. Тернопіль.

Тел.: (0352)52-27-37, (067) 352-18-51,

сайт www.a-print.com.ua

Тираж 15150 Замовлення № 819

## ● ПОЛІТИКА

## ГОЛОСУЙТЕ ЗА ШКІТЕРА: Андрій Покровський зробив офіційну заяву

Засновник Громадянського Руху «СВІДОМІ» переконаний, що кандидат у народні депутати від Луцька Тарас Шкітер буде гідним представником інтересів жителів обласного центру в парламенті

Фото прес-служби ГР «СВІДОМІ».

Євген КРАВЧЕНКО

Адже він не лише знає проблематику міста, а й може представити її на національному рівні задля вирішення. У цьому впевнені й інші учасники команди Громадянського Руху «СВІДОМІ», які теж підтримали кандидата.

**Я знаю Тараса вже багато років, і він зарекомендував себе як чесна і порядна людина, яка не лише орієнтується в проблемах, що турбують містян, а й знає, як їх можна вирішити.**

«Ми переконані, що він гідно представлятиме в парламенті інтереси лучан. Від себе додам, що я знаю Тараса вже багато років і він зарекомендував себе як чесна і порядна людина, яка не лише орієнтується в проблемах, що турбують



Андрій Покровський (ліворуч): «Віддаючи свій голос за Тараса Шкітера, ви даєте шанс Луцьку змінитися на краще».

містян, а й знає, як їх можна вирішити та виносити на національний рівень. Тому віддаючи свій голос за Шкітера, ви даєте шанс Луцьку змінитися на краще», — закликав Андрій Покровський.

Водночас він пояснив, що попри очікування багатьох вирішив не балотуватися до парламенту, оскільки має обов'язок перед лучанами як депутат міської ради.

«Мушу всіх заспокоїти: я й надалі займатимуся політикою і

робитиму все для розвитку міста. Свою кандидатуру на вибори я не подавав, бо вважаю, що ще не все зробив як депутат Луцької міської ради. Тому до кінця строку повноважень працюватиму у міській раді», — прокоментував Андрій Покровський.

Нагадаємо, що вибори до Верховної Ради України відбудуться вже 21 липня, у неділю. Тарас Шкітер балотується у 22-му виборчому окрузі, тобто по місту Луцьку.

## ● О ЧАСИ! О ЗВИЧАЙ!

Фото nru.gov.ua.



Якщо зустрінуться вони ще коли-небудь, чи зможе горе-матір глянути їм у вічі?

## Продала двох синів за 15 000 гривень

Жінку, яка здала в оренду своїх дітей для жебракування, позбавили волі на 8 років

Ще торік, 10 серпня, слідчі разом із працівниками відділу боротьби зі злочинами, пов'язаними з торгівлею людьми, у Хмельницькій області та колегами зі Служби безпеки України під процесу-

Деякий час вона проживала у Хмельницькому разом із дітьми та співмешканцем. Жінка вирішила заробити грошей і здала своїх синів в оренду для жебракування в сусідній області за 15 тисяч гривень. Вона була затримана, коли одержувала частину коштів у розмірі 5 тисяч гривень. До того ж зловмисниця написала розписку про те, що з власної волі передає дітей і жодних претензій не має. Синам вона сказала, що вони їдуть у літній табір.

Нещодавно Хмельницький міськрайонний суд повністю розглянув матеріали провадження і визнав жінку винною у вчиненні злочину за частиною 3 статті 149 (торгівля людьми або інша незаконна угода щодо людини) Кримінального кодексу України. Її було позбавлено волі на 8 років із конфіскацією майна.

**Зловмисниця написала розписку про те, що з власної волі передає дітей і жодних претензій не має.**

альним керівництвом прокуратури зафіксували факт продажу 32-літньою жінкою двох своїх малолітніх синів віком 2 та 6 років, як інформує офіційний сайт Національної поліції.

Мати родом із Вінниччини.

## ● «А СЕРЦЕ Б'ЄТЬСЯ — ОЖИВА, ЯК ЇХ ПОЧУЄ!»

## 15 українських слів, які замінять наш суржик

Вживайте їх у повсякденному житті: на відпочинку та на роботі — і ви вразите людей своєю начитаністю

ЛІЯ ЛІС

**Барва** — колір, забарвлення; характер, тон, колорит, манера, відтінок викладу, виконання.

**Бляшанка** — посуд із бляхи для довготермінового зберігання харчових продуктів у герметичному середовищі.

**Гречний** — шанобливо ввічливий у поведженні з людьми. Чемний, галантний, люб'язний.

**Громиця** — те саме, що блискавка. Гуркіт і тріск, що супроводжують електричні розряди в атмосфері. Гроза.

**Дармовис** — предмет, який чіпляють,

підвішують до чого-небудь для прикраси тощо. Підвіска, брелок.

**Захаращувати** — класти що-небудь у великій кількості і безладно заповнювати все місце, весь простір. Загромаджувати, скупчувати щось у великій кількості й загороджувати цим прохід, місце, простір.

**Зашарітисся** — почервоніти, вкритися рум'янцем, засоромитися.

**Квапитися** — намагатися робити щонебудь швидше, поспішати.

**Навісніти** — втрачати розум, божево-



літи, шаленіти, скаженіти, лютувати, сатаніти від злості.

**Накладанець** — шматок хліба з маслом, ковбасою, сиром, шинкою, ікрою тощо. Бутерброд або канапка.

**Ошелешити** — надзвичайно здивувати, вразити, приголомшити.

**Поцупити** — вкрасти що-небудь у когось, потягти звідкись.

**Руханка** — фізичні вправи, які виконуються з метою оздоровлення організму. Зарядка.

**Фіранка** — шматок тканини або тюлю, яким запинають вікно, двері тощо. Занавіска, штора.

**Хмаросяг** — дуже високий багатоповерховий будинок, що сягає хмар. Хмарочос.

Джерело: [inlviv.in.ua](http://inlviv.in.ua).

## ● ПРЯМА МОВА

**Володимир В'ЯТРОВИЧ, голова Українського інституту національної пам'яті, про претензії до його політичної команди (В'ятрович — №25 у списку партії Порошенка «Європейська солідарність». — Ред.):**

*Хтось каже: «Блін, подивіться, у вашій команді мудаки». Так! Але чи є щось краще?! Я нагадаю, що в такій дуже конкретній і невеликій команді з 12 осіб на чолі з Ісусом Христом теж був один мудака. Однак робити треба, працювати — теж.*



## ● ГЕРОЇ НАШОГО ЧАСУ

# Без ніг можна жити! І Говерлу підкорювати, і з парашутом стрибати, і на марафоні у США пройти дистанцію!

Закінчення. Початок на с. 1

Влада КРИМСЬКА

В армію я потрапив у 2015 році, — розповідає військовослужбовець. — Тоді саме відбувалися бої за Донецький аеропорт та Дебальцево. Пішов би й раніше, але мав приватну будівельну фірму, потрібно було завершити всі справи, розрахуватися з працівниками. Зараз нею займається молодший брат. Тривалий час перебував в учбовому центрі «Десна». У складі 169-ї ротно-тактичної групи потрапив під Горлівку. Там ми переважно копали окопи, будували бліндажі, тримали лінію оборони. Позиції були в полях, обстріли лише бачили. Наш старшина раніше служив у 25-му батальйоні «Київська Русь». Через нього я познайомився з їхнім командуванням. Вони кликали до себе, але, відслуживши рік у «Десні», повернувся до Києва. У 25-му батальйоні воювали мої товариші. Якось вони подзвонили і сказали: «У нас «поклали» весь взвод розвідки. Якщо можеш — приїжджай, людей катастрофічно не вистачає».

## «МІНА ВИЯВИЛАСЯ ІЗ СЮРПРИЗОМ: ПІД НЕЮ ЛЕЖАЛА ЩЕ ОДНА»

Дмитра Котова оприділили в саперний взвод. Йому доводилося періодично виходити в сіру зону, прокладаючи шлях розвідникам.

— Нікому не побажав би такої професії на війні, — каже Дмитро. — Коли вперше потрапив у сіру зону, то не знав, які молитви читати. Змушував себе не думати про сім'ю, дітей. Шов, як робот. Без емоцій і почуттів. Ми ходили по ворожих територіях, на зворотному шляху мінували частину шляху. 28 грудня 2016 року пішли групою робити відео і фотозйомку. Вже вертаючись, побачив прямо на стежці протипіхотну міну. Вирішили її знешкодити. У той момент я стояв за двадцять сантиметрів від неї. Снаряд виявився із сюрпризом: під нею лежав ще один. Мій товариш Сергій тільки доторкнувся до міни, як вона зірвалася. Він загинув, мені відірвало ноги. Я не втратив свідомості ні на секунду, лише коли підкинуло вибуховою хвилею, зрозумів, що однієї ноги нема, а друга якось висить. По рації викликали підмогу. Я вже тоді думав: як буду жити далі? Без ніг? Ще раніше налаштував себе: якщо зі мною щось станеться, краще відразу застрелитися. Не хочу



Ще раз піднятися на найвищу вершину Карпат чоловік вирішив вже на протезах.

Лікарі обіцяли, що чоловік ще танцюватиме на протезах танго, а він пішов далі: взяв участь у марафоні морської піхоти США, опісля ж в Іграх нескорених здобув срібло за веслування.



«Сподіваюсь, не один танець станцюємо з дружиною, яка стільки зі мною пережила!», — каже Дмитро.

бути тягарем для рідних. Але хлопці, прочитавши мої думки, забрали в мене автомат. Потрібно було визначитися: жити чи стріляти.

На протезах мене вчила ходити Стефанія — реабілітолог госпіталю. Було дуже боляче. Я ледве витримував пів хвилини. Мені потрібно було чотири місяці, щоб навчитися ходити. Здавалося, ноги, яких нема, страшенно болять. Дружина підтримала вже тим, що не залишила. Хоча їй говорив: «Я все зрозумію». Всі мої рідні були поруч.

## УЗЯВ 4000-МЕТРОВУ ВИСОТУ В НЕБІ ЗАРАДИ ТОВАРИША

Вісім років тому Дмитро Котов уже піднімався на Говерлу. І ви-

ршив зробити це ще раз, на протезах. Зібралась компанія із семи чоловік: його рідний брат, два капелани і ветерани АТО. Ніхто з них раніше не підкорював цієї вершини.

— Підніматися було неважко, а ось іти вниз — непросто! — говорить боєць. — Але потім дуже тишило те, що після мене на гору почали сходити й інші бійці з різними ампутаціями. Однак, стоячи на вершині, я відчував якесь спустошення і розгубленість: що ж тепер робити далі? І мене надихнув боєць із Маріуполя, десантник. У нього теж немає обох ніг. Розумів, що треба чимось його підтримати. І я вирішив стрибнути з парашутом.



«Здавалося, що ноги, яких нема, страшенно болять», — згадує ветеран АТО.

Дружина не знала про таке героїчне рішення, вона саме на кілька днів поїхала на дачу. Протези Дмитро зняв у літаку. Разом з інструктором Андрієм Москаленком вони сіли поблизу дверей. Він підняв його і... чоловіки стрибнули. Як справжній військовий, боєць не показував, що хвилюється. А потім, гойдаючись у повітрі, уже своїх емоцій не стримував.

— Як пройшов політ? — говорить Дмитро. — Весело, навіть приземлятися не хотілось. Саша побачив мій стрибок із фотографій у фейсбуці.

Лікарі обіцяли, що чоловік ще танцюватиме на протезах танго, а він пішов далі: взяв участь у змаганнях морської піхоти США, опісля ж в Іграх нескорених здобув срібло за веслування.

— На марафон мене зареєструвала президент фонду «Реабілітація українських солдат» Ірина Ващук, українка, яка проживає у США і займається допомогою нашим пораненим хлопцям, — розповідає піхотинець. — Перший раз пройшов усього кілометр. Не витримували протези, почали відкручуватися гвинтики. Крім того, я ще й на костилі спирався — без них не міг. Мене відправили в Детройт, де зробили нові металеві ноги, в яких я зараз ходжу. Через рік полетів до Америки на корекцію, і мене зареєстрували учасником

змагань знову. І тоді я вже пройшов свою «десятку». Бігати на моїх протезах не можна. Головне, що я подолав дистанцію. Це важливо.

## «ЯКИМИ Б ХОРОШИМИ НЕ БУЛИ ВОЛОНТЕРИ, ЛЮБЛЯЧІ ДРУЖИНИ, БАТЬКИ І ДІТИ, АЛЕ М'ЯЗИ ВОНИ НЕ НАРОСТЯТЬ»

— Тричі на тиждень я ходжу в спортзал. Без ніг можна жити! Жити і майже ні в чому собі не відмовляти. Але потрібно постійно над собою працювати. Якщо сам цього не захочеш, ні психологи, ні рідні тобі не допоможуть, — говорить Дмитро. — Із взуття ношу лише кеди. Вони підходять і до джинсів, і до спортивного одягу, які складають основу мого гардеробу. Все має йти від власного серця. Мені сказали, що варто було б заглибитися в спорт. Я порахував, що спортзал дешевше виходить, ніж горілка, купив абонемент і займаюся з тренером. Він дуже сильно допоміг мені підготуватися до «Invictus games». Якими б хорошими не були волонтери, люблячі дружини, батьки і діти, але м'язи вони не наростять. Тому не варто зневірюватися у власних силах — все можливе. Головне: зробити перший крок, — закликає Дмитро Котов.

Джерело: <https://censor.net>, <http://www.armyfm.com.ua>, <https://zaxid.net>, <https://fakty.ua>.

Фото з особистого архіву Дмитра КОТОВА.

● СЕКРЕТИ ДОВГОЛІТТЯ

# Від нас залежить, скільки накує зозуля..

Кажуть, ніхто не знає, скільки йому Богом відпущено літ. Однак, часто у такий спосіб ми виправдовуємо свої лінощі й байдужість, безвідповідальне ставлення до здоров'я. Покладатися лише на добрі гени медики не радять. Не можна скидати з рахунку і цілий ряд інших факторів

Оксана КРАВЧЕНКО

**ШАНСИ НА ЩАСЛИВЕ ДОВГОЛІТТЯ ПІДВИЩУЮТЬ:**

**Регулярна фізична активність**

Недавнє дослідження, проведене американським Національним інститутом раку, довело, що рухливі люди додають у середньому 4,5 року до тривалості життя. Нормальна маса тіла, позитивні емоції, гормональний баланс, поліпшення пам'яті, зміцнення кісток, зниження рівня холестерину і нормалізація травлення — все це забезпечують фізичні навантаження.

**Духовна «пожива»**

Науковці, релігієзнавці, медики всього світу вже давно наводять факти, що підтверджують оздоровчу силу молитви й віри в Бога. Згідно з новими даними, котрі надали норвезькі вчені, існує чіткий зв'язок між часом, проведеним у храмі, та регуляцією показників артеріального тиску. Заглиблення у молитву, як і медитація, допомагає легше виходити зі стресів, зберігати душевну рівновагу.

**Контроль за масою тіла**

Вчені з Університету Алабами стверджують, що надмірна вага може скоротити життя на 3 роки. Надлишок жиру в організмі підвищує ризик розвитку діабету, хвороб серця, інсульту, апное уві сні, раку товстої кишки та інших захворювань.

**Позитивне мислення**

Експеримент Єльського університету серед літніх людей показав, що оптимісти прожили в середньому на 7 років довше, ніж ті, хто зник нарікати на життя. Позитивне мислення дає змогу мозку довше залишатися молодим, сприятливо впливає на пам'ять, допомагає уникнути депресії і навіть бореться з хворобою Альцгеймера. Звичайний сміх знижує рівень гормону стресу — кортизолу — не гірше ліків.

**Сирі овочі**

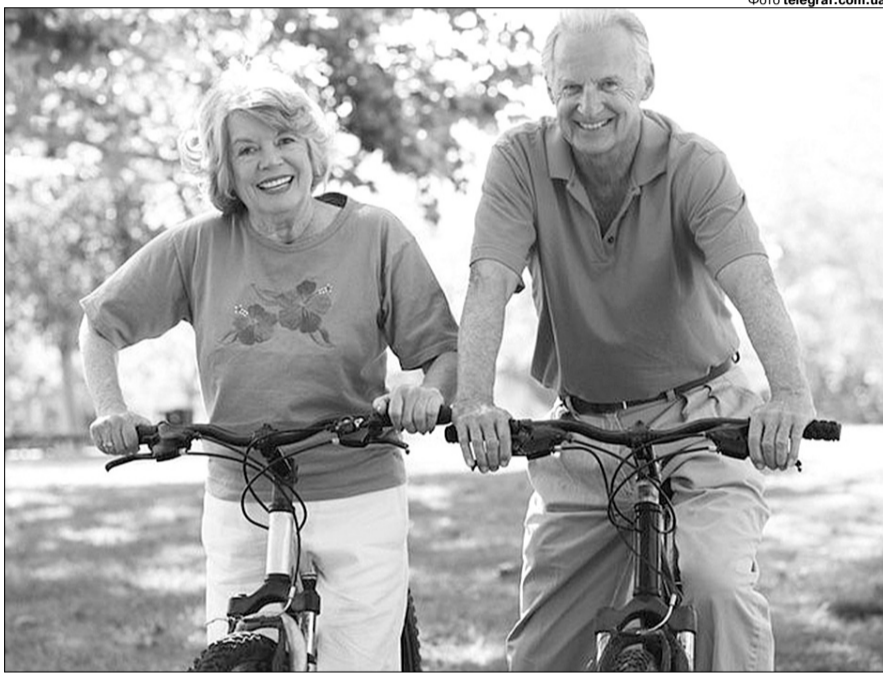
Люди, які їдять щодня хоча б по 60 грамів овочів, мають шанс прожити в середньому на 2 роки довше. Бажано частіше споживати їх сирими, радять медики. Страви з продуктів рослинного походження допомагають почуватися легко, але й водночас бути повними енергії та сил.

**Більше горіхів у раціоні**

Учені з Університету Лома Лінда довели, що ті, хто їсть горіхи п'ять днів на тиждень, живуть в середньому на 2,9 року довше. Ці плоди знижують ризик високого артеріального тиску, нормалізують пульс і є корисними при діабеті. Крім того, високий вміст в горіхах білка і жиру дає відчуття ситості, що сприяє схудненню.

**Достатньо пити**

Це дуже важливо, особливо у спеку. Однак змушувати себе вживати 3 літра



Звичайний сміх знижує рівень гормону стресу — кортизолу — не гірше ліків.

рідини не варто. Чиста, якісна вода корисна для здоров'я, але пити її потрібно тоді, коли хочеться.

**Гігієна порожнини рота**

Гнильні бактерії, що накопичуються на зубах, язичку і яснах, збільшують ризик серцево-судинних захворювань, інсульту, діабету і навіть аутоімунних захворювань, таких як ревматоїдний артрит. Регулярне чищення зубів, догляд за ротовою порожниною може додати 6,4 року життя, доводить доктор медичних наук Майкл Ройз із клініки Клівленда.

**Люди, які їдять щодня хоча б по 60 грамів овочів, мають шанс прожити в середньому на 2 роки довше.**

**Не сидяча робота**

Під час сидіння кровообіг сповільнюється, спалюється менше калорій, обмін речовин погіршується. Тому потрібно чергувати види занять. Дослідження доводять, що скорочення часу, проведеного за столом, до трьох годин на день може збільшити тривалість життя на два роки.

**Приязні стосунки**

Проведене в Австралії опитування людей поважного віку показало, що наявність широкого кола спілкування допомагає продовжити життя приблизно на 7 років. Добрі, приємні стосунки збільшують виробництво окситоцину —

гормона щастя, що позитивно впливає на організм.

**Періодичне голодування**

Дослідження вчених Університету Південної Каліфорнії показало, що відмова від їжі на 2—4 дні допомагає оновити імунну систему. У дні без прийому їжі організм починає використовувати власні запаси глюкози, жиру і кетонів, а також руйнувати велику кількість лейкоцитів. А їх втрата сприяє відновленню клітин імунної системи. Тривале голодування також знижує рівень гормонів, які пов'язані зі старінням, виникненням і прогресуванням пухлин, у тому числі й раку.

**Сон у темряві**

Японські вчені протягом 2 років спостерігали за сном літніх людей. З'ясувалося, що у тих, хто спав не в повній темряві, частіше проявлялися тривожність і страхи. Професор Кендзі Обаясі припустив, що навіть слабке світло може порушувати роботу внутрішнього біологічного годинника і негативно позначитися на секреції гормону мелатоніну, який виробляється в темряві. А це може згубно впливати на психіку і викликати депресію. Вчений радить повісити в спальні щільні штори і вимикати всі прилади, на яких є світлові індикатори.

**Прибирання без «хімії»**

Вчені з норвезького Бергенського університету проаналізували дані більш ніж 6 000 осіб, які протягом 20 років брали участь в обстеженні дихальних шляхів. У тих, хто вдома регулярно використовував засоби побутової хімії, стан легенів відчутно погіршувався. Також частіше виникала астма. Тому вчені радять менше користуватися хімічними мийними засобами.

● СПРОБУЙТЕ Й ВИ

## Постукуйте п'ятами — і ваше серце подякує

**Віброгімнастика, запропонована академіком Мікулініним, позбавляє м'язи ніг від надлишку молочної кислоти, покращує венозний кровообіг**

Ця проста вправа корисна для серця, запобігає утворенню тромбів, адже впливає не тільки на великі вени, а й на капіляри, де в основному і утворюються закупорки.

Отже, в положенні стоячи відірвіть п'яти від підлоги на 2—3 см і різко опустіть їх. Таким чином ви проганяєте кров вгору по венах, не даєте їй застоюватися. Якщо виконувати цю вправу хоча б 5 разів на день (по 30 постукувань п'ятами), можна запобігти багатьом проблемам зі здоров'ям.

● СЕЗОН ВІДПУСТОК

## Йдете на пляж — не пийте чаю із звіробою

**«Наче й недовго засмагали, а на шкірі — болючі опіки», — скаржаться, буває, відпочивальники. Навіть якщо сонячні ванни приймали не у спекотний полудень, таке трапляється**

Причина — фототоксична реакція організму, яка виникає, коли поєднується вплив ультрафіолету і фотосенсибілізуювальних речовин. Вони містяться у багатьох продуктах, косметично-парфумерних засобах і в деяких медичних препаратах. Сонячні промені призводять до збудження електронів молекул згаданих речовин, внаслідок чого розвивається активна запальна реакція, що клінічно виглядає як сонячний опік.

Тому якщо ви приймаєте ліки, то повинні зважати на те, що антимікробні сульфаніламіді, деякі антибіотики, препарати з дьогтем, оральні контрацептиви при відпочинку на пляжі зроблять «сонячні поцілунки» дуже болючими. Подібну дію можуть спричинити продукти, що містять так звані фурукумарини: наприклад, корінь петрушки, кріп, морква, зелена цибуля, інжир, грейпфрут та інші цитрусові. А серед лікарських рослин опіки найчастіше проковує звіробою.

Фототоксична реакція розвивається дуже швидко, упродовж кількох годин, але лише на ділянках шкіри, що були відкриті. Це найчастіше болючі червоні плями. А ось алергічна реакція може з'явитися через 24—72 години. І тоді навіть на ділянках шкіри, що не піддавалися інтенсивному впливу сонячних променів, виникає почервоніння, кропив'янка, дерматит.



Маєте дотримуватися порад, щоб «сонячні поцілунки» не були болючими.



# Велика сторінка для Пані

Чоловік повинен любити трьох жінок:  
ту, що його народила,  
ту, що йому народить,  
і ту, що в нього народиться.



## ● РУКОДІЛЬНИЦЯМ

# «Коралі з вишень нам дарує літо...»



Фото: evelin147.gallery.ua

Фото: hronika.info

## ● НА ЧАСІ

### Вибираємо валізу

Щоразу, збираючись у відпустку, дістаємо їх з антресолей. І тут бачимо, що ручка відлетіла, зіпсувалася застібка. Треба купувати нову

Що ж потрібно знати при виборі необхідних мандрівників в дорозі речей? Найміцніші сумки з нейлону, поліестеру й поліаміду. Тканини просочені спеціальною рідиною, яка робить матеріал непроникним.

До того ж його легко чистити. Однак слід знати, що нейлон грубуватий на дотик і часом тріскається на складках. Бавовняні сумки міцні, але линяють і не захищені від плісняви.

Побуває думка: чим більше застібок, конфігурацій, тим вони довговічніші. Якщо вибираєте валізу, то вони повинні бути із твердого і міцного пластику. Найкраще, коли матимуть 6-дюймові коліщата. Вони більш придатні для маневрування. Зверніть увагу на днище — воно має бути щільним, важко прогинатися і не промокати.



Фото: pectech-support.com

## ● ВАРТО ЗНАТИ



Фото: hronika.info

### Питна чи вже непитна?

Сьогодні купівля води в пляшках тожнано придбанню пластикової тари. Однак є кілька таємниць, пов'язаних із цим матеріалом, про які не всі знають і навіть не здогадуються

#### 1. НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПЛАСТИКОВІ ПЛЯШКИ ПОВТОРНО

Вони можуть виділяти небезпечні хімікати. Тому важливо звернути увагу на символи в нижній частині тари — трикутники із числами стосуються типу пластику, з якого виготовлена ємність.

Пляшки, позначені «1» (ПЕТ або ПЕТФ), безпечні лише для разового використання. Бо в середовищі з киснем, якщо вони нагріваються або зазнають впливу сонячних променів, пластик починає виділяти токсичні речовини, які потім потрапляють у воду.

Також варто уникати пляшок із цифрами «3» і «7» (ПВХ і ПК), оскільки вони виділяють небезпечні хімікати, які проникають у напої і у вас можуть викликати небезпечні захворювання.

Якщо хочете повторно використовувати пляшки, пам'ятайте, що вони повинні бути з поліетилену, які позначені «2» і «4», чи з поліпропілену із цифрою «5» і літерами ПП. Така тара є відносно безпечною, якщо застосовувати її для зберігання холодної води і завжди дезінфікувати.

#### 2. БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНИМИ: БАКТЕРІЙ!

Пластикові пляшки можуть стати їх справжнім розсадником. Рівень мікроорганізмів у них часто перевищує кількість, безпечну для нашого здоров'я. Не створюйте ідеальних умов для мікробів, тримаючи тару брудними руками, погано миючи її або залишаючи в ній воду за кімнатної температури.

Щоб зберегти пластикові пляшки в хорошому стані, промийте їх теплою мильною

водою, оцтом або антибактеріальною рідиною для полоскання рота.

Найбільший ризик для здоров'я, пов'язаний із повторним використанням такої тари, є мікробіологічним. Це пояснюється повсякденним погіршенням якості ємності: з'являється невеликий злам або тріщина в матеріалі, що стає ідеальним місцем для концентрації бактерій. Однак миття пляш-

Щоб зберегти пластикові пляшки в хорошому стані, промийте їх теплою мильною водою, оцтом або антибактеріальною рідиною для полоскання рота.

ки не дає жодної гарантії. Зрештою, ми все одно можемо поглинути токсини або навіть підхопити гепатит А.

За різними дослідженнями, найбільша кількість бактерій живе в горлечку. Не завжди можливо досягти ідеальної чистоти в цій частині тари. Отже, найбільш ефективним і безпечним варіантом є використання солмки.

#### 3. ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА ТЕ, ЗВІДКИ ПОХОДИТЬ ВОДА У ПЛЯШКАХ

Багато компаній зазначає на своїх тарах, що вона — із чудових гірських джерел. Однак вода часто ідентична тій, яка тече в нас вдома з крана. Важливо пам'ятати, що виробник зобов'язаний ретельно описувати її джерело.

Щоб уникнути різних проблем, краще купувати воду в скляних, а не пластикових пляшках.

## ● СЕКРЕТ КРАСИ

### Вибір за вами

Аби бути привабливими, жінки постійно в пошуках різних процедур. Сучасні види епіляції є абсолютно безболісними і дають змогу позбутися до 90 % небажаного волосся назавжди

Усі методи видалення волосся поділяють на дві групи: депіляцію та епіляцію. У першому випадку волосина видаляється фізичним способом: голінням чи вищипуванням (пінцетом, електродепілятором, восковими смужками чи методом шугарінгу). При епіляції ж відбувається вплив на волосяну цибулину, що дає кращий результат, оскільки волосся випадає разом із «коренем» і назавжди. Відомі електро-, фото- та лазерні види епіляції.

Найнеприємнішою з перелічених є електроепіляція. Під час неї волоссяний фолікул руйнується під дією електричного струму. Фахівець вводить під кожну небажану волосину тонку голку, якою передається розряд струму. Це боляче та займає багато часу. Крім того, на місці видалення залишаються невеличкі кірочки, які в жодному разі не можна здирати, вони повинні зійти самостійно протягом тижня.

Під час фотоепіляції на корені волосся діють потужні світлові імпульси, які поглинає пігмент волосся — меланін. У лазерній же епіляції на волосяну цибулину впливає лазерний промінь.



Фото: pokupon.ua

Варто звернути увагу на те, що під час фотоепіляції процес поглинання світлових хвиль проходить із різною інтенсивністю і дуже залежить від кольору волосся. Тому вона є ефективною тільки для темного волосся. Видалити світле чи сиве фотоепіляцією майже неможливо. Також ця процедура має обмеження за фототипом шкіри — темна та засмагла може отримати опіки і всі неприємні наслідки, з цим пов'язані: гіперпігментацію та гіпопігментацію.

Джерело: tvoemisto.tv

## ● ГОСПОДИНІ НА ЗАМІТКУ

### Праску чистимо зовні та зсередини

Вона нерідко підпалюється, на підшіві з'являються неестетичні плями. Тож як їх ліквідувати?

Праску потрібно чистити. Найкраще — зсередини. Ефективний метод — залити в неї розчин води з оцтом у співвідношенні 1:1 або 2 ложки лимонної кислоти. Дати постояти 2-3 години, після цього увімкнути електроприлад і активно натискати кнопку подачі пари. Повторити процедуру 2-3 рази. Потім налити у праску чисту воду і знову пустити пару. Доки вона не стане абсолютно чистою.

У магазині можна придбати засіб для видалення накипу з чайників та кавоварок.

Щоб очистити підшову, треба нагріти прилад і кілька разів провести нею по солі, що наспана на папір чи рушник. Також для чистення можна використовувати оцет, зубну пасту або спеціальний олівець, який можна придбати у супермаркеті.



Фото: pectech-support.com

## ● АБЕТКА ДОМОВЕДЕННЯ

### Миття стає приємнішим

Наші мамі, бабусі вирішували проблему брудного посуду за допомогою оцту та соди. Ми ж шукаємо спеціальний засіб проти жиру

Виробники все зробили, щоб задовольнити жіночі забаганки. Окрім одного: у більшості засобів дозатори сконструйовані так, що потрібно постійно брати пляшечку в руки й перевертати. А це не завжди зручно.

Тому спробуйте перелити засіб для миття посуду в порожню пляшку від рідкого мила. Так ви значно пришвидшите процес миття: пляшка не перевертатиметься, а для створення піни досить натиснути на дозатор.

## ● КОРИСНІ ПОРАДИ

### Ох і дістали ці мурахи!

Коли вони з'явилися у будинку, це стає проблемою.

Домашні мурахи безпечні, хоч і несимпатичні. Вони залазять у цукорницю, поважають по підлозі, меблях. Боротися з ними допоможе олія гвоздики. Її комахи бояться, як вогню. До речі, вона відлякує й комарів. Тож її можна брати в дорогу, на відпочинок. А якщо розлити кілька крапель у кожен кутку приміщення, де оселилися мурахи, вони почнуть утікати.

Щоб охопити велику площу, готують спеціальну суміш: склянка

теплої води і 5-6 крапель ефірної олії гвоздики. Нанести її на ганчірку і протерти нею підлогу. Комахи втечуть із вашої домівки за добу. Річ у тім, що вони не люблять фенолу — речовини, що міститься в олії гвоздики.

Можна приготувати засіб проти мурах з ефірними оліями і у вигляді спрею, який зручно брати із собою в дорогу. Він чудово відлякує навіть кліщів. Для його приготування слід налити у склянку води по чайній ложці ефірної олії гвоздики і герані, столову ложку спирту, перелити у пляшку з роз-

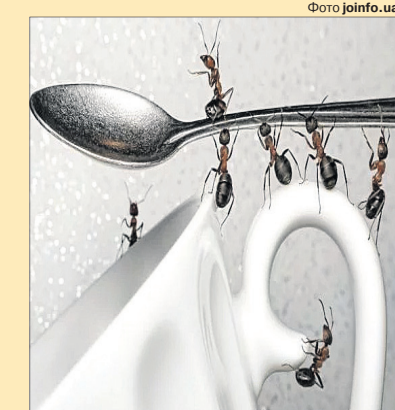


Фото: joinfo.ua

пилювачем, збовтати. Обробити доріжки мурах. Процедуру повторювати раз на 3 дні.



## СІМ «Я»

## «Не винуватий я...»

2,5-річний син пихтить над конструктором, раптом у нього ламається башта і він з льоту кричить: «Що ти зробила, Надійко!» Надійка — це однорічна сестричка, яка грається неподалік і ніяк не причетна до тих руйнувань. Утім, він хоче знайти винного...

Оксана  
КОВАЛЕНКО,  
мама



Нам, дорослим, його слова здаються такими кумедними. Та за кожним вчинком дитини стоїть досвід, засвоєний нею зі спілкування старших. Десь підглядела моя дитина, що отак запросто можна перекинути на іншого своє невдоволення, звинуватити його у зробленому й незробленому. Малий ще поки вибудовує розуміння причинно-наслідкових зв'язків, але є чимало дорослих, які свідомо їх порушують, час від часу гніваючись: «Це ти винен, що я... Це твоя вина, що я так зробила... Якби не твоя дитина, то...» І оте мале, чуючи звинувачення та не розуміючи, як слід, психології мами чи тата, буде у розпачі з того, що стало причиною чогось поганого, бо дійсно віритиме, що винне...

**Почуття вини (як же я шкодую, що так сталося, який же у мене камінь на душі) — руйнівне, з ним працюють, аби загасити.**

Є чимало хлопчиків та дівчаток, які уже давно виростили, але носять десь у душі гіркоту від почутого чи надуманого (пресвини) у дитинстві. Це так важливо розуміти — як ми раніше дитину, промовляючи подібне у поривах гніву, перевтоми, та, як зазначають психотерапевти, через відчуття власної малозначущості у цьому світі... А є ще інший блок ситуацій, коли дитина сама собі присвоює вину: що не врятувала від смерті любиму

кицьку, не допомогла хворому дідусеві, не змогла об'єднати тата і маму, коли вони вирішили розлучитися... Ніби це свідчить про формування відповідальності, моралі, совісті. Та це все ілюзія! Факт же у тому, що почуття вини (як же я шкодую, що так сталося, який же у мене камінь на душі) — руйнівне, з ним працюють, аби загасити.

Психотерапевтка Світлана Ройз пише, що у будь-якому віці вина не дає нам відчуття грані відповідальності і можливостей: «вона позбавляє нас місця». Отож, і радять гострі розмови, які дитя може підслухати, проводити подалі від неї, або ж відводити від дитини себе «на грані зриву» — з думками, що у неї не зумисне шкідництво, а несформована психіка. Ось слова Світлани Ройз для дитини: «Ти не винен, що у тебе часто змінюються емоції, ти не винен, що часто не знаєш, чого хочеш...» І вона має такі ж слова до батьків: «Ти не винен у тому, що іноді не знаєш, що робити з дітьми, — що відчуваєш жах, злість і безпорадність. Ти не винен, що діти іноді хворіють». Простіше кажучи, вміти не гризти себе — це справжня велика наука, корисна дорослим і ще більш — дітям. Ця наука передбачає добре і вдумливе (психотерапевтичне) звертання до себе: «А зараз я ліпше розбираюся у своїх почуттях, бачу свою унікальність і унікальність іншого, дозволяю собі бути, яким (якою) є». Це — від Світлани Ройз: «Якщо щось у нас не виходить — це не тому, що ми погані, а тому, що так склалися обставини, у яких ми не змогли проявити себе інакше. І ми можемо сформувати нові обставини...»

**Маєте свій досвід? Діліться — чекаємо листів за електронними адресами: okovalenko74@gmail.com або ж tsikava.gazeta@gmail.com.**

## РЕЗОНАНС

## Чому на 1000-гривневій купюрі вирішили зобразити Вернадського?

Або малоросійство від Нацбанку

Закінчення. Початок на с. 1

Петро КРАЛЮК,  
філософ, письменник,  
публіцист, доктор  
філософії, заслужений  
діяч науки і техніки  
України, професор  
Національного університету  
«Острозька академія», блог на сайті  
«Радіо Свобода»



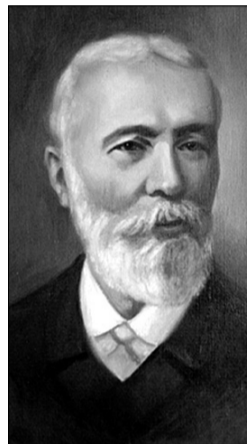
Але це одна сторона медалі. Є й інша. Вернадський був не лише вченим, а й політичним діячем. В останні роки існування царизму належав до російської ліберальної партії конституційних демократів. У 1918-му пішов на співпрацю з гетьманом Павлом Скоропадським, погоджуючись організувати Українську академію наук, проте відмовився приймати українське громадянство. Вчений був проти українського самостійницького руху, вважав, що Україна має стати частиною федеративної Росії. Навіть у питаннях культурної автономії українців демонстрував україноберезну позицію, був категорично проти відокремлення української культури від російської, виступав противником українізації, яка проводилася за часів визвольних змагань. Критично ставився до історичних праць Михайла Грушевського.

Вернадський пішов на співпрацю з більшовиками. Маючи можливість жити й працювати за межами більшовицької Росії, він цього не захотів робити. У нього можна знайти позитивні висловлювання про радянський устрій. І, схоже, в цьому він не кривив душою. Недаремно в 1943 році Вернадський отримав Сталінську премію. Звісно, такі премії давалися вченим не лише за наукові відкриття. Враховувалося також їхнє лояльне ставлення до більшовицької влади.

Так, маємо шанувати Вернадського як вченого, цінувати те, що він зробив для України, зрештою, пам'ятати про його українське коріння. Але чи варто з такого діяча робити національний символ, а його портрет зображувати на банкнотах?

## ЧИ МОГЛА БУТИ ЙОМУ АЛЬТЕРНАТИВА?

Представник Нацбанку Віктор Зайченко на брифінгу, де йшлося про випуск купюри з портретом Вернадського, говорив, що остаточно це рішення ухвалило правління НБУ, консультуючись із Національною академією наук та Міністерством освіти і науки. Мовляв, розглядалися різні варіанти



Світ оцінив науковий внесок Івана Пулюя, а ми й нині про нього мало що знаємо...

Окрім відкриттів у науці, найважливіше з яких — X-промені, що їх знаємо як рентгенівські, уродженець Тернопільщини Іван Пулюй був одним із головних проєктантів електростанцій у Європі, ініціював запровадження трамвая у Празі, удосконалив лампи розжарювання Едісона, завдяки яким вони стали служити набагато довше, був радником при імператорському дворі у Відні.

БИРЖЕВОЙ  
ЛИДЕР

— Олександр Довженко, Микола Костомаров, Павло Скоропадський, Данило Галицький, Петро Конашевич-Сагайдачний. Але вибір на користь Вернадського, відзначив представник НБУ, був обумовлений тим, що наш банкнотний ряд прикрашений портретами видатних українців, але вчених серед них до цього часу не було.

Перепрошую, а Михайло Грушевський, зображений на 50-гривневій купюрі, не вчений? А Іван Франко, що красується на 20-гривневій банкноті? Щоправда, останнього знаємо передусім як письменника. Але ж його науковий доробок чималий і не до кінця осмислений. Чи для правління Нацбанку та його вчених консультантів

біля витоків винаходу X-променів, які зараз іменуються рентгенівськими. Якщо ми розповідаємо про свій європейський вибір, то цей вчений мав би бути нам ближчий, ніж російський Вернадський. Для української культури Пулюй цікавий тим, що разом із Пантелеймоном Кулішем здійснив перший переклад Біблії українською мовою.

Однак, напевно, про цього видатного українського природодослідника правління НБУ та його вчені консультанти не віддали. Як і не віддали про політичні погляди й діяльність Вернадського.

А, може, якраз і знали. Вернадський з його малоросійством, запереченням української самостійності, схоже, їм ближче, ніж Пулюй,

**Саме Іван Пулюй стояв біля витоків винаходу X-променів, які зараз іменуються рентгенівськими. А для української культури він цікавий тим, що разом із Пантелеймоном Кулішем здійснив перший переклад Біблії українською мовою.**

гуманітарні науки — не науки?

Добре, нехай цим мужам захотілося зобразити на 1000-гривневій банкноті природодослідника. Невже важко було знайти вченого з відверто проукраїнською позицією, а не російського ліберала й симпатика більшовизму? Цікаво, чи чули вони щось про Івана Пулюя (1845 — 1918)?

Могли хоча б трохи поцікавитися біографією та здобутками цього фізика, електротехніка й винахідника, ім'я якого було достатньо знаним у вченому світі Європи в кінці XIX — на початку XX століть. Звісно, порівнювати здобутки Пулюя й Вернадського децю проблематично, адже вони працювали в різних сферах. Однак Пулюя неодноразово відзначали європейські наукові інституції. Працював він у відомих навчальних закладах Європи. Саме Пулюй стояв

який демонстрував свою українську позицію.

Як би не було, але випуск 1000-гривневої банкноти із зображенням Вернадського дуже добре вписується в контекст того агресивного наступу малоросійства, яке бачимо нині. Це й намагання переіменувати проспекти й вулиці, повертаючи їм старі радянські назви, це й прагнення відмінити Закон «Про забезпечення функціонування української мови як державної», це й ігнорування окремими політиками та мас-медіа української мови. Тепер ще отримаємо символ малоросійства на банкноті. Чи не символічно?

**Єдине тішить, що тепер «Вернадський наш». Правда, якась мала ця втіха.**

Джерело: radiosvoboda.org.

Відповіді на сканворд за 4 липня

С	О	М	Б	Р	Е	Р	О	В	Г	Е
И			И		О		Ш	И	З	О
М			М	У	Н	Д	И	Р		М
В	З	А	Є	М	О	Д	І	Я		Е
О	Г		А	К	О					С
Л	О	Р	І	Е		В				Г
		А	Н	А	Р	Х	І	Я		Т
Б	У	Р	А	Н			З	Н	А	Х
І		І		Р			У		І	Л
Г	А	І	Т	І			С	А	Р	І

Новий сканворд — на с. 16

## ● ХОЧУ Й МОЖУ!

Фото bbc.com



«Після двох пологів моє тіло, звісно, змінилося. Але я щаслива!»



Учасниці соціального проекту «Краса відкриває серця» вважають своїм завданням підтримку всіх жінок, які потребують прийняття себе.

# «Хто сказав, що всі люди мають бути худими?»

Закінчення. Початок на с. 16

Діана КУРИШКО,  
BBC News Україна

## «МОЄ ТІЛО — МОЄ ДІЛО»

Чоловіки теж сприймали мене по-різному: комусь стегна були заширокі, хтось просив схуднути, когось іще щось не влаштувало. Коли на цьому стосунки закінчувались, дівчина думала, що якась не така, як усі. А потім дізналася, що за кордоном є плюс-сайз моделі.

«Я дивилась на їхні фото і думала: та я ж така, як і вони. Це ніби відкрило мені очі, — пригадує Тетяна початок змін у світогляді. — Я працювала економістом у будівельній

## «МИ НЕ ПРОПАГУЄМО ОЖИРІННЯ»

У вересні в Україні пройде національний відбір, а в листопаді — всесвітній конкурс Miss Top of the World Plus Size, і Тетяна Котьолкіна — директор українського конкурсу. Передбачаючи можливі закиди на свою адресу, вона наголошує: «Ми з дівчатами не пропагуємо ожиріння. Ми правильно харчуємось, займаємося спортом. Так, ми повненькі — і що?! Чому ж наші люди не розуміють, що дівчата з пишними формами — це нормально. Траплялося, під час зйомок підходили жінки і прямо в очі говорили: «Чого ви такі товсті?». Я на це відповідала: «Де на мені щось висить?». Так, у мене

завжди були такі форми, просто раніше я цим переймалася, а зараз пишаюся. Хто сказав, що всі мають бути худими? От хто це сказав?»

## КРАСА З УСІХ РАКУРСІВ

Нещодавно пані Тетяна заснувала соціальний проект «Краса відкриває серця», завдання якого — допомога і підтримка не лише тих, хто має пишні форми, а взагалі всіх жінок, які потребують прийняття себе.

«На жаль, у суспільстві склалися стереотипи, що коли дівчата мають якісь фізичні особливості, вони закриваються. Ми ж під час лекцій і майстер-класів говоримо, що кожна

жінка є гарною, що це дар — бути собою», — каже модель.

У проекті беруть участь дівчата, які знають, що таке ламати стереотипи: Юля втратила ногу в аварії і має протез, Марія — модель із ВІЛ-позитивним статусом, Стефанія — з татуваннями. Вони ставлять собі за мету розбити всі рамки та обмеження щодо стандартів краси, щоб жінки, які мають нестандартні форми або свої особливості, повірили в себе.

«Ми зробили фотосесію, щоб показати людям, що краса — навколо, в очах того, хто дивиться. Проведемо в Києві акцію з модним показом і фотосесією. Дівчата вийдуть на подіум і доведуть, що вони дуже гарні. Якщо ти дивишся на людину і бачиш, як у неї горять очі, — це краса, якщо ти бачиш усмішку — це краса. При цьому не важливо, які у цієї людини форми чи фізичні можливості», — переконана Тетяна Котьолкіна.



Більше фото — на сайті  
**VOLYN.COM.UA**

РЕКЛАМА

## Вікторина для прихильників української кухні!

Ваш реальний шанс отримати

# 462 000 ГРН!\*

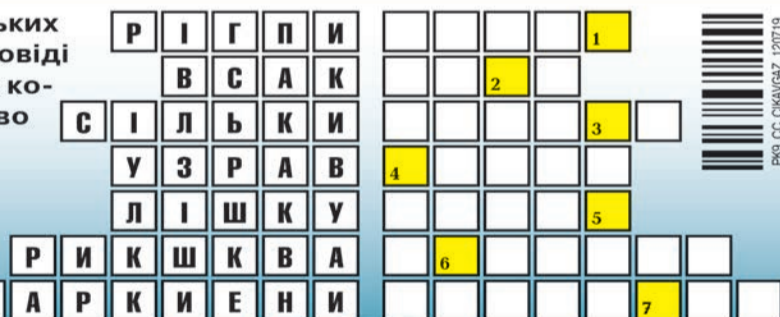
**ЗАВДАННЯ:** відгадайте назви 7 українських страв та напоїв і впишіть правильні відповіді в порожні клітинки. З букв у позначених кольором клітинках складіть ключове слово й одразу повідомте його операторові за вказаним телефоном.

**Встигніть стати Головним переможцем та отримати 462 000 грн!\***

**Подарунок для Вас!**

Якщо Ви правильно назвете ключове слово впродовж 10 днів, Ви отримаєте мультиварку і велику книгу рецептів У ПОДАРУНОК!

**СКЛАДИ КЛЮЧОВЕ СЛОВО? ПРОСТО ЗАТЕЛЕФОНУЙТЕ НАМ І ДІЗНАЙТЕСЯ, ЯК ОТРИМАТИ ВИГРАШ!**



ПОШТОВИЙ КЛУБ

**0 (800) 50 55 98**

Дзвінки БЕЗКОШТОВНІ зі стаціонарних і мобільних телефонів у межах України (по-неділю — субота з 8:00 до 20:00, неділя з 09:00 до 19:00)

**ТЕЛЕФОНУЙТЕ ЗАРАЗ!**

КОД АКЦІЇ: 220433

компанії, щодня переглядала фото цих моделей і наважилась врешті-решт відкинути свої комплекси щодо жирку чи целюліту. Зрозуміла, що моє тіло — це моє діло. Ми всі унікальні, такими нас створила природа. Якщо я не можу схуднути і мені комфортно з моєю вагою, то так і має бути!»

Нині її параметри 114–86–112, але вона підтягнута, постійно займається спортом, ходить у спортзал, раніше танцювала.

## «ПИШНІ ФОРМИ МЕНІ НЕ ЗАВАЖАЮТЬ»

«І от коли я себе прийняла, тоді вийшла заміж. За півтора року народила двох дітей. Так, моє тіло знову змінилося, але я — щаслива. Маю кохання і чудових доньок», — запевняє жінка.

Потім вона стала плюс-сайз моделлю, зробила портфоліо, почала працювати з різними брендами одягу, білизни, стала обличчям італійського бренду Elena Mio, MINOVA, Лукова. look, обличчям для першого Plus Size маркету «Всі.Свої». «Зараз це моя робота, я заробляю цим на життя», — каже Тетяна.

\*Мастяся на увазі реєстрація участі в акції. \*\*Акція проводиться з 12.12.2018 р. по 27.12.2019 р. на всій території України. Розіграш відбудеться 27.12.2019 р. в м. Києві. Призовий фонд акції становить 462 000 гривень. Дана маркетингова акція не є лотерейною, грою (в тому числі азартною або іншим способом, заснованим на ризику), конкурсом або публічною об'єкцією винагороди без оголошення конкурсу в розумінні глави 78 Цивільного кодексу України. Детально про умови акції та місце проведення розіграшу Ви дізнаєтеся з окремого листа. Дане рекламне оголошення є формою опитування і не є рекламою заохочувального заходу або пропозицією з придбання товарів за зниженою ціною чи надання будь-яких послуг. Дане рекламне оголошення розміщено з метою визначення зацікавленості потенційних споживачів відносно таких товарів або послуг, а також визначення осіб, які потенційно бажають брати участь у різних маркетингових акціях та інших заходах. Відповідаючи на цю акцію, клієнт дає згоду на подальше використання компанією та партнерами його персональної інформації. 10-денний термін — орієнтовний термін для отримання клієнтом товарного каталогу і набору документів інформаційного характеру для подальшої участі в акції. Телефон для довідок: (044) 379-16-83 (вартість послуги згідно з тарифами ПАТ «Укртелеком»). ТІЛЬКИ ДЛЯ ПОВНОЛІТНІХ.

© ТОВ «ПАРІТЕТ МАРКЕТ», а/с № 90, м. Київ, 03300, 2019 р.





## ● ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШ!

# Довгий родич гарбуза й огіркові брат

Досить уже їм вилежувати боки на грядках! Літньої пори легкі й водночас поживні страви з молодих кабачків — саме те, що потрібно! Адже вони прості в приготуванні, відмінно комбінуються і чудово смакують, збагачуючи організм магнієм (мікроелементом гарного настрою), калієм і залізом. Цей овоч корисний для роботи шлунково-кишкового тракту, серця, судин і печінки, а також для стану шкіри



## КАБАЧКИ ПО-СЕРБСЬКИ

Це швидкий спосіб приготувати улюблений продукт по-новому. Тушковані в сметані кабачки виходять дуже ніжними і соковитими

**Інгредієнти:** 800 г кабачків, 1 скл. сметани, 1 яйце, 1 ст. л. пшеничного борошна, 3 ст. л. олії, сіль, паприка та чорний перець (мелений) — за смаком, пучок кропу, 100 мл води, 2 зубки часнику, 0,5 ч. л. орегано, 0,5 ч. л. сушеного базиліку.

**Приготування.** В піалі змішайте олію із сухими травами, паприкою, сіллю і перцем. Кабачки наріжте товстими півкільцями, складіть у пакет, туди ж вилийте ароматну олію, струсіть. Викладіть їх на деко, запікайте 15 хвилин при 200 градусах. Сметану змішайте з дрібно посіченим кропом, подрібненим часником. Додайте яйце, борошно, влийте воду. Запечені кабачки викладіть у глибоку сковороду, залийте сметанним соусом, посоліть до смаку. Доведіть до кипіння, періодично помішуючи. Зніміть з вогню і подавайте. Ця страва — з тих, де температура частування на смак не впливає. Вона годиться і на закуску, і на гарнір до курятини чи котлет.



## До речі

- Якщо кабачки молоді, зчищати шкірку і видаляти насіння не обов'язково. З перезрілими потрібно зробити і одне, й друге, а м'якоть нарізати великими кубиками.
- Радимо не замінювати попереднє запікання в духовці звичайним обсмажуванням. У духовці кабачки підсохнуть зовні, збережуть форму, а на сковороді ризикуєте отримати однорідну, хоч і смачну масу.
- Жирність сметани для страви не принципова, підійде і 10%. Можна навіть замінити її на густий йогурт без добавок.

## ЦУКІНІ З ГРИБАМИ

Страва відмінно смакуватиме з рисовим гарніром і салатом з дайкона

**Інгредієнти:** 0,5 кг цукіні, 300 г печериць, 1 перець солодкий, зелена цибуля, мелений імбир, мелений перець чилі, соєвий соус, олія для смаження.

**Приготування.** Гриби порізати пластинками, цукіні — кубиками. Олію розігріти й обсмажити гриби та цукіні на сильному вогні при постійному помішуванні 2–3 хвилини, зменшити вогонь до середнього і тушувати 5 хвилин. Тоді додати порізаний соломкою перець, спеції та соєвий соус. Перемішати і готувати ще 5 хвилин. Окремо відварити рис. Цукіні з грибами викласти поверх рису, притрусити зеленою цибулею.



## РУЛЕТКИ З МОЦАРЕЛОЮ

Чудова закуска і на будень, і до святкового столу

**Інгредієнти:** 4 молоді кабачки, 120 г сиру «Моцарела», 3 ст. л. густого майонезного соусу (з часником), 2 ст. л. кунжуту, сіль (дрібна) за смаком, оливкова олія, шпажки (зубочистки).

**Приготування.** Кабачки наріжте вздовж довгими пластинами завтовшки 3 мм, викладіть їх на злегка змащене оливковою олією деко, помажте кожен пластинку зверху оливковою олією, присоліть і запечіть у духовці (в режимі гриль) при температурі 200–220°C протягом 10 хвилин. Стежте, щоб кабачки не підгоріли і не засохли, вони мають зостатися світлими. Акуратно, підважуючи великим ножом, викладайте смужки на дошку присолоною стороною доверху. Розріжте сир на брусочки відповідно до ширини кабачкових пластин і викладіть по шматку на кожен пластинку, згорніть рулетиками і закріпіть шпажками. Полийте готові рулетики соусом, посипте зверху просмаженим на сухій пателі кунжутом.



## КАБАЧКОВИЙ СОУС

Він відмінно доповнить смак картоплі фрі, м'яса, овочевих страв

**Інгредієнти:** 1 середній кабачок, 2 ст. л. цукру, 1 ст. л. соєвого соусу, 1 подрібнений зубчик часнику, 250 мл йогурту або густої сметани, сіль та перець — за смаком.

**Приготування.** Кабачок помийте і наріжте кубиками, залийте водою, поставте на вогонь, доведіть до кипіння і проваріть 5 хвилин. Потому зніміть з плити, злийте воду. Коли кабачки трохи схолонуть, перекачайте їх у блендер разом із часником, сіллю та цукром і подрібніть. Заправте кабачкове пюре йогуртом без добавок або сметаною і поставте соус у холодильник хоча б на годину.



## КАБАЧКОВА ЗАПІКАНКА ІЗ ФАРШЕМ І ПОМІДОРАМИ

Ситна й ароматна літня страва сподобається всій родині

**Інгредієнти:** 1,5 кг кабачків, 0,5 кг фаршу, 2–3 цибулини, 2 ст. л. томатної пасту, 4 яйця, 200 мл сметани, 100 г твердого сиру, 3–4 помідори, сіль, перець, олія.

**Приготування.** Цибулю почистити й порізати кубиками, обсмажити на олії до прозорості. Потому додати фарш і смажити все разом хвилин 10–15, тоді вкинути томатну пасту. Посолити, поперчити, потушувати ще 2–3 хвилини. Кабачки помити, почистити, натерти на крупній тертці, посолити і відтиснути сік. Помідори нарізати кружальцями. Яйця збити зі сметаною, посолити, поперчити до смаку. На дно форми, змащеної олією, викласти половину кабачків, на них — смажений фарш із цибулею, далі — другу половину кабачків, зверху — кружальця помідорів. Залити збитими яйцями та сметаною, посипати тертим сиром і поставити в прогріту до 180 градусів духовку. Запекати 30–35 хвилин. Подавати до столу, розрізавши на порційні шматки.



## КАБАЧКИ, МАРИНОВАНІ ПО-КОРЕЙСЬКИ

Не уявляєте свого меню без гострих страв? Тоді цей рецепт — для вас

**Інгредієнти:** 3 невеликі молоді кабачки, 2 морквини, 1 великий або 2 менші болгарські перці, пів стручка чилі, 3–4 зубочки часнику, 2 цибулини, 1 ст. л. цукру, 50 г кунжуту, 1 ст. л. паприки, 0,5 ч. л. чорного перцю, 50 мл соєвого соусу, 50 мл оцту, сіль та зелень — до смаку.

**Приготування.** Кабачки вимити і нарізати півкільцями завтовшки 2–3 мм, посолити й залишити на 30–40 хвилин, щоб пустили сік. Моркву натерти на «корейській» тертці. Болгарський перець і цибулю нарізати соломкою й обсмажити в 2–3 ложках олії на малому вогні. Тонесенькими кружальцями пократити гострий перець, почистивши від насінин. Із кабачків злити сік і перекаласти їх у глибоку ємність, додати терту моркву, нарізаний перець чилі та пасеровані овочі. Всыпати спеції, акуратно вимішати і настоювати в холодильнику 4–5 годин. Перед подачею на стіл посипати дрібно посіченою зеленню.





● ХОЧУ І МОЖУ!

# «Хто сказав, що всі люди мають бути худими?»

Колишня економістка у будівельній компанії, а зараз модель плюс-сайз Тетяна Котьолкіна розповіла, як пройшла шлях від комплексів до прийняття себе

Жінка запевняє, що почувається прекрасно з вагою 87 кг при зрості 170 см. А колись усе було навпаки, навіть коли вона була на 10 кг легшою

Діана КУРИШКО,  
BBC News Україна

**«БАГАТО РАЗІВ НАМАГАЛАСЯ СХУДНУТИ, ТА НИЧОГО НЕ ВИХОДИЛО»**

«У моїй родині всі жінки мають пишні форми. І я була такою із самого дитинства. Коли подруга го-

**Вона ніколи не могла зрозуміти, чому люди мають бути однакові, чому всі прагнуть схуднути.**

ворила мені щось про жир, або коли вслід чула «О, дупа пішла», я дуже переживала», — ділиться спогадами Тетяна.

Вона ніколи не могла зрозуміти, чому люди мають бути однакові, чому всі прагнуть схуднути. Носила короткі спідниці, фарбувала очі синім і зеленим, була яскравою, хоч у школі примушували вмиватися, часом діти знущалися. «Це було жорстоко. Багато разів намагалася схуднути, та нічого не виходило», — каже жінка.



Попри те, що параметри Тетяни Котьолкіної 114–86–112 далекі від традиційних у модельному бізнесі 90–60–90, їй не бракує контрактів і фотосесій.

Закінчення на с. 11

		... Махарадзе - груз. актор, коментатор		Пласт однорідної речовини			
		Річка в Європі				Заслінка в димоходах	Сік африканської акації
		Агропромисловий комплекс		Цар, що розгадав загадку сфінкса		Пророк в ісламі	
Столиця Гвінеї-Бісау	Франц. футбольний клуб			Німець. письменник ... Манн		Тюркомовні народи	
Трагедія Шекспіра	«Родичка» алое	Пума	Водойма	Крупні крохмалю		Проміжок часу	Туристична сумка
		Одна з моделей ВАЗ				Дзвіниця Біг...	
				Космічний літальний об'єкт		Німецький композитор	
Загальний вигляд місцевості	Володар чарівної лампи						
		Озеро в Карпатах		Хоровий спів без супроводу		Укр. письменник ... Хоткевич	Америк. актор, співак Стівен ...
							Народ в Африці

● «ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ»

## Що то за древній «гість» дійшов до наших днів?

Друзі, дякую насамперед тим, хто шукав мене на 15-й сторінці. Ех, як бачите, цього разу я змушений був попроситися у комірне, оскільки масте увійти в наше становище: реклама — це не лише рушій прогресу, але й ще хоч якась можливість для неолігархічних ЗМІ триматися на плаву...

Грицько ГАРБУЗ

Проте бити байдики ми вам не дамо, бо розумовою зарядкою треба займатися регулярно. Тож жодних канікул навіть у час канікул і відпусток!

«ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ» — 28 (2019)

Ті, хто мешкають у селі, цей предмет беруть до рук влітку дуже часто. Навіть масові ігри за допомогою нього раніше, коли не було мобільних та інтернету, в дитинстві на «майданах» влаштовували.

Але і ті, хто жив в одній із найсильніших старовинних імперій світу, теж його використовували з такою ж метою — в кінці назви писали «us» за законами цієї мови.

Якщо ж цю частку відкинути, то в переносному значенні згаданий предмет нині є своєрідним подразником на щось. Наприклад: за золоту медаль на Олімпійських іграх український спортсмен одержить 100 000 доларів. Або: за перевиконання плану вам нарахують додаткові відсотки до зарплати. Чи: прибравши в кімнаті, ваше чадо отримає додаткову годину, щоб «зависнути в інтернеті»...

До речі, назва цього предмета українською співзвучна із прізвищем одного з реальних кандидатів на посаду нового прем'єр-міністра нашої країни.

Що за предмет ми заховаємо у гарбузі?

Слово-відповідь треба надіслати до 27 липня тільки у вигляді sms-повідомлення на номери: 0501354776 і 0672829775 (наприклад: «М'яч», «Три ведмеді», «Петро Порошенко»).

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



## Усміхніться!

:)):):))

Мета тривалого ходіння жінки з чоловіком по крамниці — довести його до такого стану, щоб він був готовий купити що завгодно за будь-яку ціну, аби це все закінчилося.

:)):):))

На вулиці до чоловіка підходить гарненька дівчина: — Вибачте, але мені здається, що ви батько одного з моїх дітей. Чоловік перелякано: — Я?

— Та заспокойтеся, я вчителька!

:)):):))

Матір розповіла маленькому Андрійкові, що дітей знаходять у капусті, і він якось зі страхом почав дивитися на тушковану капусту з м'ясом.

:)):):))

П'ятнадцять років тому циганка мені нагадала, що всі свої гроші я буду витратити на жінок. Зараз у мене дружина і троє дочок. Але п'ятнадцять років тому мені все уявлялося інакше...