

Руслана Писанка на перше побачення з майбутнім чоловіком пішла у... собор



с.12 >>

Унікальний рецепт:

коли один волоський горіх вартий тисячі



с.7 >>

А нам уже —
2 роки!

Цікава

ГАЗЕТА + TV
західні

14 жовтня 2013 року № 6 (102) Ціна 6 грн

ОСОБЛИВИЙ ВИПАДОК



Навіть хрест у Петра Опанасюка не такий...

«Син Господній» лікував словом і сексом, а в оплаті не гребував квартирами й тисячами доларів

«Робота» очільника громадської організації з Рівного обростає новими приголомшливими подробицями

Інна ПІЛЮК

За сліпу віру кожен платить свою ціну. Хтось знаходить розраду і спокій, а хтось втрачає родину, а то й життя... Все залежить від того, кому і у що віриш.

У Рівному спілку «Коло слухачів» називають не інакше як сектою. Існує вона з 2013-го, але розголосу її діяльність набула рік тому. Від колишніх учасників назовні просочилася інформація про те, що її духовний лідер

Петро Опанасюк шахрайськими методами заволодів майном деяких вірян. Та, як клубок, розмоталася значно заплутаніша та трагічніша історія, де має місце навіть смерть. У ній звинувачують також лідера «Кола...».

У Рівному спілку «Коло слухачів» називають не інакше як сектою.

Інженер за фахом, він якось непомітно відійшов від справ професійних до більш прибуткових, але надто вже таємничих і каламутних.

Наразі у всіх на устах два найгучніші скандали. Ціна одного — замарна сума грошей, а іншого — життя. Гучними вони стали через позови до суду, а скільки їх є ще неоприлюднених, знає хіба сам пан Петро.

Закінчення на с. 5 >>

УРОКИ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ЗАРОБІТЧАНСТВА



Слово — зброя! А вульгарне?

Як із допомогою двадцяти матів спілкуватися на всі теми з усіма народами світу?

Років двадцять тому був такий епізод: хлопчик і дівчинка чотирирічного віку бігли назустріч одне одному і зупинилися:

- О?! — запитально вигукнув хлопчик.
- О! — радісно відповіла йому дівчинка.
- О-оо, — роздумливо протягнув хлопчик.
- О, — ніби погодилася з ним дівчинка.

Анастасія ПЕЦЕНЮК, дослідниця європейського заробітчанства

Цей неповторний діалог тривав хвилин п'ять! Інтонації жодного разу не повторювалися! У цьому діалозі був смисл, зрозумілий тільки їм обом.

Час від часу він спливає в пам'яті, коли люди заплутуються в багатозначності одного слова! Слова, через яке «все сталося». А коли доходиш до причини, виявляється, що «сталося» все через... інтонацію, з якою було вимовлено таке собі нейтральне слово!

Ну що б, здавалося, слова — Слова та голос — більш нічого!

А серце б'ється, ожива, Як їх почує!

Скільки ж потрібно знати слів, щоб пояснити іншій людині свій стан, свої думки, мрії, бажання? Давайте тільки обійдемося без наукових досліджень, конференцій і дуже розумних програм. Та-

ких розумних, що посередня людина, слухаючи їх, тільки плечима знизує: «Ніби українською мовою говорять, а нічого не розбереш!» Цебто ми про те кажемо, що є різні, дуже різні рівні спілкування! Їх, як мінімум, три: науково-лі-

Скільки ж потрібно знати слів, щоб пояснити іншій людині свій стан, свої думки, мрії, бажання?

тературний, розмовний і... нецензурний. І якщо порахувати всі мільйони українців, які розїхалися європейськими та заокеанськими світами, то як думаєте, якою мовою вони адаптують себе в нове-новісінське для них середовище? А вгадайте із трьох разів?!

Закінчення на с. 6 >>

НОМЕР ЕФЕКТИВНОЇ РЕКЛАМИ
050 994 9907



● ПУЛЬС ТИЖНЯ

Сябрам покажуть, як Зеленський гасає на ровері

Найрезонансніші події в житті країни та світу очима наших журналістів

Серіал «Слуга народу» крутитимуть на центральному телебаченні Білорусі

Усі сезони цього багатосерійного фільму глядачі каналу «Білорусь 1» зможуть побачити у вечірній прайм-тайм — о 20:00 з понеділка по п'ятницю

Нагадаємо, що серіал, створений студією «Квартал 95», показували у нас з листопада 2015-го по березень 2019 року. Головну роль у ньому зіграв нинішній Президент України Володимир Зеленський. Фільм складається з 3 сезонів (загалом 51 серія тривалістю 23–25 хв).

Колись Лукашенко казав, що мав намір їздити на велосипеді на роботу, але його випередив Зеленський, який раніше за нього про це заявив. У результаті не їздить ні один, ні другий. Тому залишається дивитись, як у кіно на ровері «вишиває» президент Голубородько.



Виявилось, що велосипед — це тільки для кіно...

Трампу кортить з'їздити у Кремль

Президент США заявив, що хотів би скористатися запрошенням президента Російської Федерації Володимира Путіна і відвідати 9 травня в Москві урочистості, присвячені святкуванню Дня Перемоги



Трамп жалкує, що скоро закінчується його президентство, а йому так і не дали прогулятися по Красній площі.

«Я ціную запрошення (Путіна. — Ред.). Але це саме у розпал політичного сезону, тому ще не знаю, чи зможу я ним скористатися. Але я був би радий, якщо вийшло», — сказав Трамп.

Нагадаємо, що Путін щороку приймає парад на честь перемоги СРСР над нацистською Німеччиною у Другій світовій війні. Але в Кремлі обіцяють, що наступного

року відзначать цей день з особливою помпою, адже це буде 75-річчя Перемоги.

Трамп сказав, що «святкування кінця війни — це велика справа». Правильно. Але неправильно це робити у компанії з Путіним, який іде стопами Гітлера. Бо це означає, що нічому трагедія Другої світової війни невігласа Трампа так і не навчила.

Яка війна? Росіянам довіряють більше, ніж полякам

Київський міжнародний інститут соціології вирішив дослідити, як наші співвітчизники ставляться до різних етнічних груп

Респондентам наводили перелік таких груп і просили відповісти, наскільки близькі стосунки вони готові мати з їхніми представниками за шкалою від 1 до 7 (1 — згоден допустити як члена родини, 7 — не пускав би в Україну). Тобто, чим менша цифра — тим краще ставлення. І ось що вийшло.

Найкраще наші громадяни налаштовані до україномовних українців — 2,18. Далі йдуть російськомовні українці — 2,67, на третьому місці — білоруси — 3,18. А далі несподівано розмістились росіяни — 3,18. Наші найвні співвітчизники продовжують добре ставитись до росіян попри те, що більшість із них схвалюють війну своєї держави проти України. Як відомо, рейтинги Путіна після анексії Криму зашкалювали.

Далі у таблиці розмістився: поляки — 3,99, євреї — 4,07, кримські татари — 4,11, канадці — 4,17, американці — 4,27. А найгірше українці ставляться до африканців — 5,20 та ромів — 5,41.



Поляки знайшли спосіб віддячити нашому відважному землякові — громадянством їхньої країни.

Українець отримав громадянство Польщі за порятунок людей у ДТП

Наш водій врятував чотирьох осіб, які потрапили у масштабну аварію

Польща надала громадянство українському водію Андрію Сіровацькому, який у червні цього року рятував постраждалих у ДТП поблизу Щеціна. Акти про це водію та його сім'ї особисто вручив воєвода Любуський Владислав Дайчак.

Сім'я Андрія Сіровацького раніше жила у Черкасах. У 2016-му чоловік поїхав на заробітки до Польщі, згодом забрав до себе дружину та двох дітей і оселився у місті у Стшельце-Краєнське на заході країни. Андрій працює водієм в одній із транспортних компаній, а його дружина — у салоні краси.

9 червня 2019 року українець їхав трасою А6 у Норвегію. Біля Щеціна він став свідком великої аварії за участю фури і шести легкових автомобілів. Чоловік без роздумів кинувся рятувати людей із машин, які спалахнули внаслідок зіткнення. Завдяки його рішучим діям вдалося витягти двох жінок і двох дітей із авто. На жаль, у цій ДТП загинули 6 людей, 16 отримали різні травми.

Герой!

Сумний рекорд: нас завалюють імпортною дорогою картоплею

Лише за місяць у країну ввезли більше бульби, ніж будь-коли за рік

Через неврожай з початку сезону 2019–2020 Україна імпортувала понад 142 тисячі тонн картоплі — в 529 разів більше, ніж за той же період попереднього сезону! Причому зараз ціни на картоплю у нас вищі, ніж у Польщі, в середньому на 10 центів США за кг, і вищі, ніж в Росії — на 20 центів США за кг, тобто більш ніж удвічі. І хоча картоплю офіційно поставляє в основному Білорусь, значна її частина має



російське походження.

Тож шукайте і купуйте смачну волинську бульбу! І вітчизняного господаря підтримайте, і у смакові не розчаруетесь — бо наше точно краще!

● ПРЯМА МОВА

Наталія МОСЕЙЧУК, ведуча телеканалу «1+1», який належить близькому до Володимира Зеленського олігарху Ігорю Коломойському:

Коли власний народ скубе президента за те, що він щось сказав не так, а щось не сказав... це — війна проти власного президента, це війна з державою.



● КІНЕЦЬ ЕПОХИ БІДНОСТІ

«Слуга народу» Дубінський «їздить» на 17 авто і «живе» в 24 квартирах

Оце так «журналістський талант»!

Василь РОГУЦЬКИЙ

Народний депутат фракції «Слуга народу», ексжурналіст Олександр Дубінський, його дружина і його матір володіють 24 квартирами загальною площею 2000 квадратних метрів, земельними ділянками площею 70 соток та 17 автомобілями. Загальна вартість майна становить 2,5 мільйона доларів. Про це йдеться в розслідуванні «Наших Грошей» на Bihus. Info.

Загальна вартість майна Олександра Дубінського становить 2,5 мільйона доларів.

Центрвиборчком вимагає від новообраних кандидатів у народні депутати заповнити електронні декларації. Водночас Національне агентство з питань запобігання корупції дозволяє нардепам оприлюднити декларацію за минулий рік 1 квітня 2020-го.

Розслідувачка Олена Козаченко вважає, що Дубінський відмовився показати свої статки одразу після обрання нардепом через велику кількість авто і нерухомості, якими володіє він, його дружина і його мати. До речі, «гараж» своєї мами нардеп



Це зараз Дубінський – «слуга народу». А раніше він «служив» олігарху Коломойському на телеканалі «1+1».

пояснив тим, що «мама любить швидкість». А нажиту нерухомість — своїм «журналістським талантом». Цікаво, що значна частина нерухомості з'явилася у матері Дубінського напередодні парламентських виборів. Зокрема, квартира площею 100 кв. м на Подолі та 5-кімнатна в центрі столиці.

Зазначимо, що «слуга» Олександр Дубінський має доволі скандальну славу. Він,

зокрема, закликав «пустити газ» під час Форуму Порошенка. Дубінський дружить з одіозним поплічником Януковича Андрієм Портновим. Коли Портнов вирішив залякати журналістів програми «Схеми», які вели щодо нього розслідування, і оприлюднив персональні дані її водія, то Дубінський допоміг йому їх поширити — виставив на своєму телеграм-каналі.

● ОТАКОЇ!

Кремль отримав доступ до секретних документів нашого Генштабу?

Про їхній зміст знали лише 7–8 осіб у країні, включаючи Головнокомандувача

Дарія КЛИЧ

Печерський суд столиці надав слідчим Державного бюро розслідувань доступ до секретного Стратегічного плану застосування Збройних сил України! Про це повідомив Юрій Бірюков — ексрадник міністра оборони Степана Полторака. Бірюков наголосив, що документ має гриф «Особливої важливості». Заявив, що в усьому Міністерстві оборони та Генштабі щонайбільше 7 чи 8 працівників мають доступ до таких текстів, включаючи Головнокомандувача.

Тривожною ця новина є тому, що ухвала суду стосується одного з проваджень, які ініціював ексзаступник Адміністрації президента часів Януковича — Андрій Портнов, який після перемоги Зеленського повернувся в Україну. Портнов відомий своїми можливостями в ДБР, зокрема про деякі рішення ДБР він повідомляв швидше, ніж саме бюро! Хтось зливає йому інформацію. Крім цього, якимось чином у руках Портнова опинилися два томи кримінального провадження Генпрокуратури про розстріли на Майдані. Він сказав, що «знайшов їх». Тож зрозуміло, що доступ слідчих ДБР до секретних матеріалів Генштабу означатиме і доступ до них Андрія Портнова,

а отже, і Москви, на яку він явно працює.

У зв'язку з цим колишній командувач Десантно-штурмових військ, а зараз народний депутат від «Європейської солідарності», Герой України Михайло Забродський заявляє про загрозу національній

Крім цього, якимось чином у руках Портнова опинилися два томи кримінального провадження Генпрокуратури про розстріли на Майдані. Він сказав, що «знайшов їх».

безпеці. «Існує реальний ризик потрапляння цього документа в цілому або окремих його елементів, у тому числі й у руки Росії як країни-агресора», — заявив парламентар.

Виходить, щоб отримати доступ до секретних матеріалів, Путіну не треба шпигунів. Це можна зробити цілком легально, за допомогою зв'язків Портнова та українських суддів.

● ПРЯМА МОВА

Віталій ПОРТНИКОВ, про причини негараздів у нашій країні:

Засаднича проблема для становлення Української держави – це те, що абсолютну більшість суспільства становлять люди, яким байдуже, в якій державі жити...



Передплатили – і виграли! *

Новими власниками призів від «Цікавої газети на вихідні» серед читачів, які передплатили видання на друге півріччя та весь 2019 рік, стали:

Рушник — Данілін Сергій Іванович (м. Кам'янець-Подільський Хмельницької обл.);

Покривало — Літвіцька Н. А. (м. Гайсин Вінницької обл.);

150 грн — Шеремет Лариса Вікторівна (с. Красногірка Чуднівського району Житомирської обл.).

* Під подарунком мається на увазі придбання товару за 0,01 грн із ПДВ.

І ВИ НЕ ЗВОЛІКАЙТЕ – ВИПISУЙТЕ ТА ВИГРАВАЙТЕ!

ПЕРЕДПЛАТНІ ІНДЕКСИ «Цікавої газети на вихідні»: ● для Волині – 60304, ● для Рівненщини – 60312,

● для інших регіонів України – 60307.



● ЗНАЙ НАШИХ!

Foto galinfo.com.ua.



Побачили в своєму місті таку афішу? Підійти на показ — точно не пошкодуєте!

Фільм «Додому» боротиметься від України за «Оскар»

Ця художня стрічка — повнометражний дебют кінорежисера Нарімана Алієва, головну роль у якому виконав Ахтем Сеїтабласов, режисер «Кіборгів». Драматична історія про війну і довгий шлях додому до сліз пройняла глядачів у залі

Лія ЛІС

Стрічка вразила п'ятого президента Петра Порошенка та його дружину Марину, які подивились її у кінотеатрі «Жовтень».

«Разом з Мариною нарешті подивилися «Додому» Нарімана Алієва. Глибоке, болуче і символічне кіно. Фільм-докір. Усім тим, на чий совісті — тисячі зламаних доль. Фільм-послання. Він розказує усьому світу страшну правду. Фільм-притча. Про подорож до втраченого дому. Через особисту історію однієї сім'ї він розкриває велику трагедію — кримських татар і українців. Фільм-відповідь. Що Крим точно повернеться додому, в Україну», — написав про свої враження Петро Порошенко на своїй сторінці у фейсбуці.

Під час спілкування із членами творчої групи та глядачами Петро Олексійович зазначив, що українська прем'єра фільму дуже символічно збіглася в часі з рішенням Міжнародного суду ООН, який підтримав позов України проти Російської Федерації за фінансування тероризму та дискримінацію кримських татар на окупованому півострові.

«Цей фільм робить для справи повернення Криму набагато більше, ніж десятки державних чиновників», — переконаний Порошенко.

Він також висловив надію, що кінофільм отримає належну високу оцінку Американської кіноакадемії, адже саме стрічка «Додому» представлена від України на премію «Оскар» як найкращий іноземний фільм. Ця кіноісторія вже отримала визнання на кількох авторитетних форумах. А міжнародна прем'єра відбулася на Каннському фестивалі у програмі «Особливий погляд».

ПРО ЩО ФІЛЬМ

На війні на Сході України гине Назім. Кримський татарин переїхав із півострова після окупації і добровольцем пішов воювати всупереч волі батька. Мустафа (Ахтем Сеїтабласов) приїжджає в Київ, аби забрати тіло загиблого сина додому в Крим, щоб поховати його там за мусульманськими традиціями. Разом із тілом переїздить він хоче забрати додому і свого молодшого сина Аліма (Ремзі Біялов). Хлопець не розуміє намірів батька та не хоче повертатися з мирного Києва в Крим, але не наважується на непослух.

● ПОЛІТИКА

У Зеленського винним у війні вважають Порошенка, а не Путіна

Такий висновок можна зробити після публікації закритих свідчень повіреного у справах США в Україні Вільяма Тейлора перед Конгресом

Дарія КЛИЧ

Тейлор розповів про зустріч, яку він та Волкер мали 14 вересня з радником Президента Зеленського Андрієм Єрмаком та позаштатним радником Ігорем Новіковим.

«Посол Волкер натякнув Єрмаку і цьому іншому українцю — його прізвище Новіков, що було б непогано не переслідувати експрезидента Порошенка. Адже були дані та навіть дії, які свідчили, що команда Зеленського збирається переслідувати Порошенка за цілою

Foto galinfo.com.ua.



Андрій Єрмак у команді Зеленського відповідає за зовнішню політику.



Вільям Тейлор: «США занепокоєні кримінальним переслідуванням Порошенка».

низкою питань, приміром, через інцидент у Керченській протоці. Президента Порошенка звинувачували у військових рішеннях, які він тоді прийняв», — зазначив Тейлор.

Він також згадав, що після цього Єрмак та Новіков дістали свої мобільні телефони і показали фотографії своїх родичів, на яких були брат і двоюрідний брат, які були вбиті чи поранені на Донбасі. «Вони показали це Курту і мені, сказавши: Порошенко у цьому винний. У них на емоційному рівні глибока злість на експрезидента.

● ДОБРА СПРАВА

Як сім'я отримала нову хату замість розбомбленої

У ніч з 13-го на 14 червня 2019 року будинок родини Повних у Мар'їнці накрит артилерійський снаряд. Дім стояв у так званій «сірій зоні». Сім'я залишилась без даху над головою, попри обіцянки місцевої влади допомогти

Петро МАКАРУК

Петро Порошенко під час робочої поїздки на Донбас разом із командою «Європейської солідарності» зустрівся із сім'єю і вручив їй ключі від нового дому. «Родина Повних дивом залишилась жива. У червні Мар'їнку, де вони мешкали, обстрілювали бойовики. Артилерійський снаряд потрапив у їхній приватний будинок. Потерпілим на допомогу одразу ж вирушили українські воїни, які розібрали завали та доставили родину в лікарню.

Увесь цей час сім'я з маленькою донечкою Варварою поневірялася і виживала лише завдяки допомозі волонтерів. Щасливий, що нарешті їхня мрія про власний будинок здійснилася», — зазначив Петро Порошенко.

«Ми дякуємо всім, хто нам допомагав і підтримував



За новий дім Порошенку вдячна не тільки сім'я Повних, а й волонтери, які тривалий час безуспішно намагались знайти гроші на його купівлю.

у важкі часи. Ми з перших днів фактично жили на передовій і нікуди не збиралися виїжджати. Наша найменша з 4 літ росла на лінії фронту. Ми не хочемо покидати свою землю. І ми дуже вдячні за такий неочікуваний подарунок», — сказала Тетяна Повна.

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 — друкується 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» п/р UA2030344000002600805520122

КБ «ПриватБанк», МФО 303440 ЄДРПОУ 02471695
 Друку 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 **15500** Замовлення №**2125**

ОСОБЛИВИЙ ВИПАДОК

«Син Господній» лікував словом і сексом, а в оплаті не гребував квартирами й тисячами доларів

Закінчення. Початок на с. 1

Інна ПІЛЮК

«ЩО З НЕЮ ЗРОБИВ ЦЕЙ ШАМАН-ШАХРАЙ, НЕ ЗНАЮ, АЛЕ ЦЕ БІДА»

Алли Рибачук до 50-ліття залишлася зовсім небагато. Все в її житті складалося непогано: мала двох уже дорослих дітей, батьки живі, люблячий чоловік Роман. Жінка працювала викладачем, цікавилася історією, тож заснувала «Спілку інтелігенції Рівненщини». З однодумцями досліджували цікаві історичні факти, релігійні історії. Якось у їхню групу потрапив досить неординарний чоловік — Петро Опанасюк. Його підходи до історії, релігії відрізнялись від інших. Очевидно, інакшістю і вмінням переконувати він і ввійшов у якусь нездорову довіру до Алли.

Згодом із наукової діяльності Петро перескочив на більш інтимну. Він дізнався про те, що жінка хворіла на залізодефіцитну анемію. А знайти слабку ланку — це, вважай, перемога. От Опанасюк і взявся за «лікування».

Зі слів чоловіка Алли Романа, під час сеансів, які відбувалися у їхній квартирі, дітей і його самого «цілитель» виганяв з кімнати, мовляв, у нас енергія мінусова: «Потім у моєї дружини з'явився маятник (рамка), за допомогою якого визначала, що їй їсти, куди йти, почала дуже змінюватись у ставленні до сім'ї: вона об'єднала собі окрему кімнатку, в якій молилася що дві години, стала носити білий балахон. Коли ми почали серйозну розмову про те, що відбувається, Алла сказала, що я, діти, її мама, всі наші знайомі — мінусові люди, нечисті. А вона — плюсова. І всі її проблеми виникають через те, що ми забираємо у неї енергію. Невдовзі стосунки з нами взагалі порвала, розраховалася з роботи, переїхала в квартиру, яку купили нещодавно», — розповідає чоловік.



Хто поверне пані Леоніді померлу доньку — учасницю «Кола слухачів»?

Себе одіозний духівник величав сином Господнім, Ісусом Христом у четвертому пришестві. Якось він заявив, що буде першоотцем і стане президентом, очолить адміністративну і духовну владу в країні.

Дива не сталося. За пів року жінка померла. Але на рідних очікував новий шквал стресів. Навіть похоронити її вони не змогли. З моргу тіло таємно забрала подруга Ольга. Патологоанатом тільки розвів руками і показав близьким залишену товаришкою розписку, де йшлося, що рідних у жінки... нема.

Похорона Алли в селі Ходоси біля Рівного, звідки родом «чудодій» Опанасюк. На могилі поставили восьмикутну зірку. До речі, у членів товариства є й інші незвичні символи: вони носять однакові срібні хрестики з давньослов'янською буквою «О», а сам Петро — золотий із символом сонця, їх спеціально замовляють у ювелірів.

Мати Алли не йме віри його сло-

вам, що її донька вже на якомусь 120-му рівні в небі й надає йому інформацію, як і що він має робити. Мовляв, друзі по вірі вважають її святою Анною і хочуть встановити монумент на могилі. Біля нього планують збирати людей, там світяться ореол, віруючі приносять гроші.

«Що з нею зробив цей шаман-шахрай, не знаю, але це біда. Та я все одно не можу дозволити, аби при живій матері чужі люди так глумились над тілом моєї доньки», — плаче жінка.

Розмова про святість Алли-Анни згодом набула значно прозаїчніших форм: Петро Опанасюк (щоправда, через посередників) після її смерті подав на відчуження майна покійної.

ЗА ДОБРУ ЕНЕРГІЮ ДЛЯ БУДИНКУ ПОПЛАТИВСЯ БІЗНЕСУ І РОДИНОЮ

Друга гучна історія, пов'язана з діяльністю «Кола слухачів», має також виразне «грошове» забарвлення. Її оприлюднив колишній його учасник Анатолій Ясковець. У 2013 році він із дружиною Ольгою (тою самою, що товаришувала з померлою Аллою Рибачук) придбали земельну ділянку. У розмові архітектор якийсь обмовився, що є так звані геопатогенні зони, на яких не можна розміщувати будинок, бо почнуться проблеми зі здоров'ям.

«Нам розповіли про фірму «Рівне-Суренж», яка визначає такі зони, — пригадує Анатолій. — Так вийшли на Петра Опанасюка. Він приїхав, подивився наш бізнес, сім'ю, де живемо. Побачив, що ми певною мірою заможні, а також зрозумів, що піддаємося впливу. Спочатку розповідав про елементарні цікаві речі з історії, що неправильно у церкві. На запитання, де можна почерпнути детальнішу інформацію, відповів, що лише від нього. У нас на фірмі був конференц-зал, і ми тоді запропонували йому там проводити зустрічі прибічників-«слухачів». Я і запідозрив не міг, яким боком усе це обернеться і для сім'ї, і для бізнесу».

Через трохи і тут Петро Опанасюк завів мову про плюсових і мінусових людей. Хто має плюсові духовні рівні — то Божі створіння, а хто мінусові — нечисті. Себе одіозний «духівник» величав сином Господнім, Ісусом Христом у четвертому пришестві. Якось він заявив, що буде першоотцем і стане президентом, очолить адміністративну і духовну владу в країні. Основним його завданням на цій землі вважав знищення нечисті, виявити яку може лише він сам. Тобто, на кого вкаже, хто йому не сподобається, той одразу стає нечистю. Казав, що знищуватиме її шляхом нещасних випадків, насиланням хвороб, вроків.

«Він фактично вліз у нашу родину, в бізнес, почав керувати нашими діями, — Анатолій Ясковець пам'ятає багато подробиць колишньої спів-

раці. — Наприклад, коли ми збиралися до партнерів у Білорусь, Опанасюк сказав, що йому надійшла інформація, що мусить їхати з нами. Коли повернулись назад, заявив, що ми мали загинути у цій поїзді, а вижили тільки завдяки тому, що він, син Господній зберіг нам життя. Чоловік надає послугу, якої не потребуєш, — і ти вже стаєш зобов'язаним йому».

Далі були шалені фінансові впливання на користь Опанасюка, родина купувала йому автомобілі, інше майно. Зараз Анатолій розуміє, що перебував під дією гіпнозу. Та коли розкусив мотиви «духівника» і зумів вийти з-під його впливу, було вже пізно: шахрайськими методами з підробленими документами частина його майна перейшла новому нав'язливому «товаришеві».

Найприкріше, що цим махінаціям сприяла... дружина бізнесмена. Та вона впевнена, що зробила все правильно: таким чином забрала майно в зрадливого чоловіка, який використовував її для збагачення, а саму погрожував вигнати з дому. Тож так, мовляв, рятувала гроші. А Петро надійний, йому можна довірити і мільйон, і життя.

Зв'язку зі своєю дружиною та трьома доньками, які так і не вийшли із «Кола слухачів», Анатолій не має. Хвилюється за них, адже відомо, що «цілитель» вступав із жінками із секти в інтимні стосунки, називаючи це лікуванням чи встановленням діагнозу. У неофіційних розмовах «знайомі» з угрупованням люди кажуть, що Опанасюк розлучив багато сімей. Тримає «слухачів» біля себе залакуванням, що наведе «порчу». І його дійсно бояться. Учасники об'єднання відокремлюються від усіх інших, відгороджуються від батьків, родичів, близьких, їхню підтримку відкидають, а згодом взагалі перестають спілкуватися.

ПАПЕРИ НЕ ВИННІ

Довести провини чи шахрайські схеми збагачення дуже важко. Сам Петро Опанасюк уже звинувачення відкидає: нікого він ні до чого не змушує, нічого не вимагає, лікує словом та й усе. Потерпілі роками судяться з ним, але на паперах справді все законно. Та й саме «Коло слухачів» офіційно є... товариством з охорони пам'яток історії та культури, громадською організацією. Там числиться чимало відомих у місті людей. А що на його ідейного натхненника наговорюють, то все, кажуть близькі до угруповання люди, сімейні чвари і задрість.

ПРЯМА МОВА

Петро ПОРОШЕНКО, п'ятий президент України, привітав співвітчизників із тим, що нашу Православну церкву визнала уже третя православна церква світу — Олександрійська:

Хід історії — не зупинити! Незабаром після рішення Елладської церкви Православну церкву України визнав Олександрійський патріархат. Це — один із давніх патріархатів, другий після Вселенського.



Дякуємо Олександрійській церкві, Константинопольській церкві-матері, Елладській церкві і всім, хто зробив і робить можливим вступлення становлення української церкви.

Незалежна Православна церква України стає сильнішою і міцнішою. Дуєт П'ятіна й Кирила не зупинить процесу її визнання усім світовим Православ'ям.

Далі — буде. Слава Україні!

ПРЯМА МОВА

Андрій ЗАГОРОДНЮК, міністр оборони, заявив про бажання скасувати військовий призов:

Позиція держави і моя персональна ціль — це скасувати призов. Ми рухаємося до професійної армії згідно зі стандартами НАТО, вона буде професійною, підготовленою і оснащеною. Це не відбувається скоро, це не буде протягом року. Кожен військовослужбовець повинен знати своє місце, в нього має бути чітка військова кар'єра, права захищені так, щоб ми могли конкурувати при відборі, конкурувати за кращих людей в нашій армії. І хороша техніка, звичайно, що є частиною наших спроможностей.



УРОКИ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ЗАРОБІТЧАНСТВА

Як із допомогою двадцяти матів спілкуватися на всі теми з усіма народами світу?

Закінчення. Початок на с. 1

Анастасія ПЕЦЕНЮК,
дослідниця європейського заробітчанства

Скільки потрібно знати мов, щоб подорожувати Європою?

— У принципі подорожувати можна без знання мов! Головне — відкритість, і з інтонації, жестів, співзвучних слів можна зліпити осмислений діалог. Якщо подорожуєте на авто — є вказівники, комп'ютерний «провідник» і своя голова, здатна думати, — розвіює більшість ваших страхів досвідчений далекобійник. — А якщо маєте ще й словник англійської, вам взагалі море по коліна! Коли ж ви приїхали кудись на роботу і в оточенні іноземців перебуваєте годин із десять, є «інтернаціональна» лексика. Її всі знають і розуміють. Нецензурно, але просто і швидко можна порозумітися, — закінчив свій експрес-курс далекобійник.

— Скажіть, а яка різниця по-вашому, по-українськи, між б... і курвою? — запитує у своєї працівниці-українки господар-поляк.

— О, перше — це про секс з усіма без розбору, а друге — про поведінку не тільки в сексі, — пояснює «експерт» із нецензурної лексики.

— О курва! — цей вигук у польському селі звучить частіше, ніж «дзень добрий», бо після привітання відбувається діалог. На яку тему — не має значення, але в будь-якому діалозі «курва» буде присутня в кожному реченні. Так само, як наша б...



Нецензурщина на чужині — як пароль: «Я свій!»

Отож нецензурщина. Саме нею користуються при знайомстві й утвердженні себе в новому колективі. Цією лексикою відбувається самопредставлення і якщо з якихось причин людина не вживає її, для всіх інших це знак: «чужак у зграї!» (вибачте — в колективі).

— Що, б... х...яримо аж на те поле?

— П...ец!

До речі, «генітальна» нецензурщина домінує і в чоловіків, і в жінок. Але ще цікавіше те, що цими лайливими словами люди легко спілкуються на теми політики, природних катаклізмів, щоденного побуту і поведінки, обговорюють радісні події: від нових покупок — аж до палких почуттів.

Вульгарною мовою, до речі, спілкуються майже всі: педагоги і лікарі, викладачі вузів і робітники, майстри спорту і художники, всі, об'єднані одним коротким словом «заробітчанин». Нецензурщина на чужині — як пароль: «Я свій!» Однак смисл «пароля» в тому, що в збіговиську аж дуже різних людей кожен боїться кожного,

остерігається, і щоб приховати свій справжній стан дискомфорту і тотальної недовіри, люди починають демонструвати поведінку «Не зачіпайте мене — я страшний!», «Пасть порву, моргала виколю!» Цією демонстративною грубістю і вульгарністю відірвані від дому заробітчани захищають свій душевний світ, свої переживання.

Втім, якими б не були мотиви такої мовної поведінки, відбувається цікава річ: насправді скільки б ми не фестивалили за кордоном, скільки б наукових конференцій не проводили, високостильні слова виглядають як окремі хмарки в небі на фоні самого неба. Сезонно-заробітчанська вульгарна лексика переважає своєю масовістю — і це факт, на який можна

«Генітальна» нецензурщина домінує і в чоловіків, і в жінок. Але ще цікавіше те, що цими лайливими словами люди легко спілкуються на теми політики, природних катаклізмів, щоденного побуту і поведінки.

сором'язливо прикривати очі, а можна... Визнати, що світ пізнає Україну за ненормативною лексикою, вульгарними стосунками між собою і брудною виживальницькою поведінкою, в якій немає таких понять, як взаємовиручка і доброзичливість, а є суперництво у найгірших його проявах. І саме через це брудне суперництво поляки, чехи, німці... кажуть: «З українцями працювати не хочу» і супроводжують це своїми аргументами з такими характеристиками нас «білих і пухнастих», що часом здається краще цього не розуміти.

То про що це ми розпочинали? Чесне слово, із самісного початку — про... наш патріотизм «у чужих світах». Про патріотизм доброзичливості у ставленні до своїх співвітчизників і земляків, а не в слуханні одних і тих же українських пісень про страждання-кохання. Усе це про патріотизм своєї мовної культури і побутової поведінки.

— Чого ж ми поводи́мо себе, як свині?! Я тільки вимила умивальник на кухні і приборала внизу весь бруд, а господар побачив і так зди́вувався: «О, тут так чисто ще ніколи не було!» — розповідала зі сльозами на очах молода україночка.

Виявилось, що шість років її земляки працюють у цього господаря... і навчили набожного пана добре розуміти значення всієї нецензурної лексики.

— Якби ми всі тут були культурними, то, певно, здохли б від нудьги! — захищають свою лексику українські козачата.

І тут знов-таки хочеться соромливо прикрити очі і додати фразу про те, що так молодь захищає на чужині свої босі душі від болю розлуки. Але прагматична ліва півкуля каже, що варто без соплів уже розмовляти про заробітки — як про економічну інтеграцію і нові можливості. А вони включають і вивчення мови народу, до якого ти приїхав (знання мови, відповідно, автоматично підвищує шанси на вищеоплачувану роботу). Тільки хай нас Бог помилує від твердженя на зразок «Поліглот — не патріот!»

Урок 1: використання нецензурної лексики буває дуже «помічне».

Урок 2: «Скільки ти знаєш мов, стільки разів ти людина».

Урок 3: хай живе і перемагає патріотизм доброзичливості між українцями в чужих країнах!

Медіум і спеціаліст із вирішення фінансових проблем

Марія Дюваль робить безпрецедентну заяву:

«Розгадайте таємницю Золотого квадрата й отримайте 1 000 000 гривень!»



Ви знаєте, хто така Марія Дюваль?

Феноменально обдарований французький медіум і хранитель секретних ритуалів Білої Магії, яка вже понад 30 років допомагає людям у всьому світі вирішувати їхні фінансові проблеми. Вона — єдиний у Європі фахівець із виграву в азартних іграх та фінансового успіху. І сьогодні вона хоче допомогти Вам!

Одна із наймогутніших медіумів, Марія Дюваль уже понад 30 років допомагає людям у всьому світі здобути фінансове благополуччя, стабільність і достаток. При цьому за свою допомогу вона ніколи не бере гроші. Але багато хто все одно намагається їй віддячити, передаючи великі суми з тих вигравіш, які вони отримали завдяки їй. Всі отримані кошти Марія Дюваль переказує на спеціальний рахунок та один раз на рік передає ці гроші тим, кому допомога потрібна дуже терміново. Щороку, відповідно до окультних законів, Марія Дюваль обирає одну країну (цього річ це Україна!) і пропонує її мешканцям розгадати таємницю Золотого квадрата, а як винагороду отримати 1 000 000 гривень! Отже, якщо зараз Ви читаете це оголошення, у Вас є шанс отримати 1 000 000 гривень! Ось що Вам слід зробити:

1. У сітці Золотого квадрата знайдіть 3 магичні слова, пов'язані з удачею, грошима та виграшами, та обведіть їх. Слова можуть бути розташовані як по вертикалі, так і по горизонталі. Як приклад і підказка, перше слово вже обведено.

2. Якомога швидше зателефонуйте за безкоштовним номером телефону: 0-800-50-50-41.

3. Залиште Ваш запит грошової допомоги. **ВАЖЛИВО!** Якщо в Золотому квадраті

«Золотий Квадрат»

А	П	С	Д	Г	Щ	З	Ч	Ю
Н	О	Б	У	Д	А	Ч	А	Ч
Е	Г	Л	Д	П	Р	С	Є	У
М	Р	Ш	А	Н	С	Й	И	К
Н	О	Д	И	Ь	Я	Х	Б	Я
О	Ш	Л	О	Г	У	Ф	Е	І
М	І	Л	Ь	Й	О	Н	Ш	Р
Я	В	К	Ц	П	Т	О	Ц	А
Д	Й	С	О	Ф	Щ	І	Я	М

окрім 3 слів Ви знайдете слово «МАРІЯ», то замість 1 000 000 гривень Ви зможете отримати... 2 000 000 гривень!

Щойно Марія Дюваль отримає Ваш запит, вона негайно зв'яжеться з Вами і розповість, як 1 000 000 гривень може опинитися у Вашій кишені.

Важко повірити? Проте, це саме так! **Будь ласка не надсилайте гроші.** Допомога Марії Дюваль абсолютно безкоштовна. Вона застосує свій дар тільки на благо.

НЕ НАДСИЛАЙТЕ ГРОШІ — ЦЕ 100% БЕЗКОШТОВНО!

ТОВ «Езотермікс», а/с № 109, м. Київ, 03300. Детальна інформація за тел.: (044) 379-12-48 (вартість послуги згідно з тарифами ПАТ «Укртелеком»). ТІЛЬКИ ДЛЯ ПОВНОЛІТНІХ.



MD3_GSQ_CC_CIKAVGAZ_141119

ВАЖЛИВО!

Якщо гроші потрібні Вам терміново і Ви не можете чекати, Ви можете залишити Ваш запит за номером телефону:

0-800-50-50-41

КОД:
380592

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

СИЛА ДУХУ

Пробіг сотні кілометрів разом із сином в інвалідному візку

Американець Рік Хойт із ДЦП за допомогою свого батька 85 разів брав участь у марафонах

Оксана КРАВЧЕНКО

СТАЛИ КОМАНДОЮ, ЩОБ ПІДТРИМУВАТИ ІНШИХ

Їхню сім'ю знають не тільки в рідному містечку Холланд, що у штаті Массачусетс, а й у всьому світі. Історія вражаюча. Коли Рік був ще в лоні матері, пуповина обвилася навколо його шиї, відірвавши доступ кисню до мозку. Пологи були дуже важкими. І як тільки хлопчик народився, лікар, який приймав його, повідомив батькам сумний діагноз: дитячий церебральний параліч. Пояснив, що їхній син ніколи не зможе ні ходити, ні говорити, і було б краще, аби вони залишили його у спеціальній установі. Але відмовитися від дитини подружжя не могло. Тато Дік забрав малюка додому і ставився до нього з ще більшою любов'ю, ніж інші — до здорових.

Батькам давала нову надію кожна осмислена дія хлопчика. Раділи, коли зауважили, що він стежить очима за їхніми рухами. Кожного тижня Ріка возили в дитячу лікарню Бостона, як рекомендували медики. Мама Джуді майже з пелюшок почала активно навчати синочка алфавіту. Робила наклейки з назвами предметів і розвішувала їх по всій квартирі. З Ріком багато розмовляли, в ігровій формі розвивали. Незабаром ці зусилля дали свої плоди. Хлопчик хоч і не міг говорити, але спілкуватися з ним вдавалося за допомогою комп'ютера.

У 1970-ті роки, коли Рік був дитиною, спеціальний комп'ютер для осіб з інвалідні-



«Разом ми були сильною і незламною командою», — каже Дік Хойт.

який переносять по землі за допомогою кросів — сіток на довгій ручці) з його школи, котрого паралізувало внаслідок важкого захворювання. Рік хотів довести, що інвалідність — не перешкода робити добрі справи.

Батько тоді мав 36 років, він раніше ніколи не займався спортом, але відмовити синові, звичайно ж, не міг. Діку було неймовірно важко бігти з візком, він тримався з останніх сил, аби не зійти з дистанції, не розчарувати свого хлопчика. І побачивши велику радість сина після того, як він пробіг 5 км з інвалідною коляскою перед собою, чоловік зрозумів, що його зусилля окупилися сповна.

ОДИН ДЛЯ ОДНОГО — РЯТІВНИКИ

Згодом хлопчик побачив по телевізору марафон і виявив бажання взяти участь в такому заході. «Ти ж зможеш, тату?» — написав він. І Дік почав працювати над собою, вдосконалюючи свою фізичну форму, адже спорт був найбільшим щастям для його сина.

У 1981 році вони змагалися у своєму першому марафоні в Бостоні, що стало потім доброю традицією сім'ї Хойт. Батько сам не сподівався, що спроможний на таке. Він пробіг тоді 42 км, не випускаючи з рук інвалідну коляску.

Рік гордився, почувався героєм, і це надихало родину. Хлопець ожив, був сповненою енергії. І через 4 роки тато з сином зважилися на справжній подвиг — вони взяли участь у триатлоні: більше півтора кілометра вплав, 64 — на велосипеді і 32 — бігу.

Після фінішу люди були просто захоплені сім'єю Хойт. Ніхто не вірив, що раніше Дік узагалі не вмів плавати. Про подвиг батька розповідали засоби масової інформації, адже це був приклад того, що любов здатна творити диво. Адже брав участь у змаганнях

не заради слави, він у такий спосіб підтримував у синові жагу до життя.

До речі, з Діком також трапилася цікава історія: якось у нього під час пробігу стався невеликий інфаркт. Лікарі з'ясували, що одна з його артерій закупорена на 95 відсотків. «Якби ти не був у такій чудовій формі, — сказав йому лікар, — ти б помер ще 15 років тому». Виходить, що певною мірою Дік і Рік рятували один одного.

Згодом вони спільно прийняли новий виклик: подали заявку на Ironman (анг. «Залізний чоловік») — найскладніший триатлон у світі. Траса ділиться на три частини: спочатку треба пробігти 42 км вздовж берега, потім 3,86 км вплав через океан і нарешті 180,2 км треба проїхати на велосипеді. Батько й син долали дистанцію разом. Під час бігу Дік котив інвалідний візок із Ріком перед собою, коли плив, штовхав човен, в якому сидів хлопець, потім — віз його у спеціальному велосипедному сидлі. І вони зуміли справитися.

Звичайно, було чимало труднощів, важких моментів, коли за незвичайних спортсменів ставало страшно. У 2003 році під час чергового турніру з триатлону крісло Ріка впало просто під час велосипедної гонки. Потерпілого протримали в лікарні 5 годин і наклали декілька швів. Були випадки, коли і Діка підводило здоров'я. Але це не зупиняло.

В одному з інтерв'ю чоловіка назвали героєм, а він відповів: «Я просто люблю свою сім'ю». Загалом на рахунок команди Хойт 24 триатлони, в тому числі шість 15-годинних Ironman, у них також багато особистих рекордів.

5 років тому Дік, досягнувши поважного віку, оголосив, що вони закінчують свої виступи. Але батьківським подвигом люди й сьогодні захоплюються.

ЇЖА — ЛІКИ

Коли один горіх вартий тисячі

Усі, напевно, чули, що споживати пророщену пшеницю дуже корисно. За добу, коли починають прокльовуватися паростки, життєва сила зерен збільшується у 100 разів. Але мало хто знає, що значно ціннішим засобом оздоровлення і омолодження є пророщені волоські горіхи

Марія КАЩУК

Відомо, що ядра цих плодів містять корисні мікроелементи, жири та жирні кислоти. Вони збагачені комплексом біологічно активних речовин, сприятливо впливають на судини головного мозку, допомагають зменшити нервову напруженість, чудово зміцнюють серце, особливо при вживанні разом із інжиром та родзинками, оздоровлюють печінку. Радять ласувати цими дарами осені людям, які мають захворювання щитовидної залози, бо ядра багаті на йод. Також горіхи відмінно впливають на відновлення чоловічої статевих функцій. У поєднанні з козячим молоком вони є прекрасним засобом профілактики аденоми і простатиту.

Мало хто знає про унікальний рецепт пророщування волоських горіхів, життєва сила яких за 2 тижні збільшується у 1000 разів.

Ми звикли споживати ядра підсушеними. Але мало хто знає про унікальний рецепт пророщування волоських горіхів, життєва сила яких за 2 тижні збільшується у 1000 разів. Отож:

1 кг неочищених волоських горіхів залили холодною водою, щоб вона покривала плоди. Тримати на підвіконні 2 тижні, воду змінювати через день, двічі на добу перемішувати горіхи. Далі зберігати в холодильнику на нижній полиці в цій же воді.

Денна норма — по 3 очищених горіхи вранці і ввечері. Цей засіб корисний для омолодження організму на клітинному рівні, відновлення імунної та нервової систем, очищення судин, живлення кісткової тканини організму.

Не рекомендують застосовувати при порушеннях у роботі підшлункової залози, хворим на алергію.



Побачивши велику радість сина після того, як він пробіг 5 км з інвалідною коляскою перед собою, чоловік зрозумів, що його зусилля окупилися сповна.

стю видавався справжнім дивом техніки. Він коштував дуже дорого і дістати його було надзвичайно важко. На подружжя Хойт було готове все віддати, аби мати змогу довідатися, що хоче їм сказати син.

Коли Ріку було 11, він захопився спортивними новинами, часто переглядав трансляції різних ігор. На подив батьків, перші слова, які написав син на моніторі комп'ютера, були: «Вперед Бостон Брюїнз!» Як виявилось, хлопчик був палким уболівальником і мріяв брати участь у змаганнях.

Команда Діка і Ріка народилася в 1977 році. Тоді син за допомогою техніки запитав у свого батька, чи можуть вони разом взяти участь у благодійному забігу, щоб зібрати кошти на лікування одного гравця в лакрос (командна гра з твердим гумовим м'ячем,



Велика сторінка для Пані

Шлюб нагадує ножиці: обидві половинки можуть рухатися в протилежних напрямках, але провчать кожного, хто спробує стати між ними.

ВАРТО ЗНАТИ

Спорт і в холодну пору ніхто не відміняв

Фахівці переконують, що осінь — один із найкращих періодів для початку фізичної активності

Ранкова пробіжка допомагає тримати себе в тонусі впродовж усього робочого дня. Під час тривалих і регулярних фізичних навантажень виділяється гормон щастя — ендорфін, а також у клітинах синтезується нейромедіатор серотонін, який позитивно впливає на самопочуття.

Ось кілька порад щодо занять спортом із настанням холоду:

Розігрівайтеся перед тренуванням. Не ігноруйте цей етап. Зминка готує дихальну і серцево-судинну систему до фізичних навантажень.

Оберіть правильне вбрання, аби не було занадто тепло. Одягайте його шарами, щоб поступово знімати й відповідно одягати в міру охолодження організму. Спочатку має бути тонкий шар синтетичного матеріалу, наприклад з поліпропілену, який захищає тіло від поту. Потім додайте шар флісу або шерсті для хорошої теплоізоляції. Фінальним повинен бути водонепроникний матеріал, що дихає. А вже восени це нерідко біг під час дощу або відразу після нього.

Якщо ж ви тренуєтеся ввечері, користуйтеся формою зі світловідбивними елементами. Також подбайте про спеціальне взуття з чіпкою підшоивою, щоб запобігти падінню.

Потурбуйтеся про шкіру. Не забувайте наносити крем, який буде захищати обличчя від ультрафіолетового випромінювання.

Пийте достатньо води до, під час і після тренування, навіть тоді, коли вам не хочеться. Перед початком занять можна і чай, і каву — для бадьорості. Алкоголь і спорт взагалі не сумісні.

Завершуйте тренування в під'їзді. Якщо

до дому залишилось ще 500 метрів, пробіжіть цю відстань у легкому темпі. Не переходьте на крок: ваше тіло ще гаряче. Від хорошого здоров'я до запалення легенів відділяє лише один холодний подих вітру. Тому будьте обачливими. Ніколи не затримуйтеся на вулиці після тренування. Ні для того, аби насолодитися краєвидами, ні тоді, коли зустріли знайомого — привітайтеся та біжіть додому.

Зігрійте організм. Гарячий душ допоможе розслабитися. І не забудьте про чай з медом!

Джерело: 24tv.ua

Ніколи не затримуйтеся на вулиці після тренування. Ні для того, аби насолодитися краєвидами, ні тоді, коли зустріли знайомого — привітайтеся та біжіть додому.

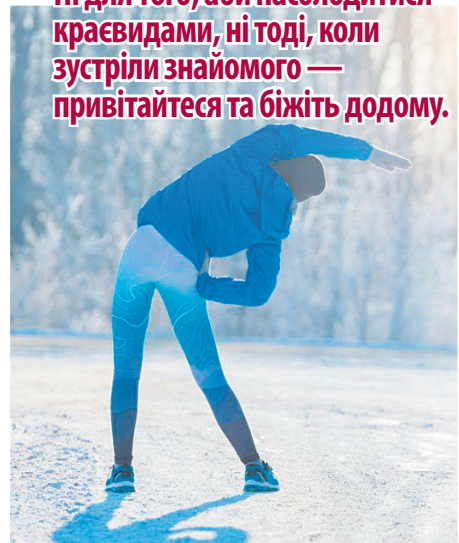


фото: static.espresso.it

НА ЗАМІТКУ

Берети знову на піку популярності

Прийшла осінь, і ми проводимо ревізію гардеробу

Насамперед зверніть увагу на головний убір. У новому сезоні осінь — зима на піку популярності різноманітні берети. Величезні, з начосом, прикрашені стразами та вишивкою, шкіряні й класичні, з козирком і невеликою вуаллю.

Для того, щоб носити берет, не обов'язково чекати сильного холоду. Він вдало доповнить і «легкий» образ, коли ще можна одягнути коротку курточку чи пальто.



фото: cdn.svitstyle.com.ua

КОСМЕТИЧКА

Літній крем покладіть у шухляду

Із настанням холодів слід потурбуватися про обличчя. Зміна температури, кондиціонер й опалення не підуть на користь вашій шкірі. Як правильно підібрати крем для догляду за нею, рекомендують фахівці

Головне, кажуть косметологи, у холодну пору зволожуйте її різними масками, насичуйте гіалуроновою кислотою. А ще навчіться доглядати за обличчям відповідно до сезону. Тобто, якщо ви влі-

тку застосовували засіб для жирної шкіри, то нині слід купувати його для нормальної, комбінованої. Коли вона суха, то перейдіть на сироватки, причім більш концентровані.

Також косметологи рекомендують використовувати пінку замість гелю для вмивання, а зволожувальні креми замінити живильними. Вони не замерзають на морозі. Якщо шкіра жирна, то вдайтеся до хімічного пілінгу, який нормалізує кількість шкірного сала. Коли ж суха — перейдіть на олії та зволожувальну сироватку. Для чутливої підійде звичайний дитячий крем.

КОРИСНІ ПОРАДИ

Чому телефон розряджається так швидко

Сьогодні смартфони перестали бути тільки засобом зв'язку. З їх допомогою ми можемо відвідувати улюблені сторінки в інтернеті, дивитися кліпи і відео, читати новини і грати. Дуже засмучує, коли телефон «сідає» за короткий проміжок часу. Тож, аби цьому зарадити, потрібно знати основні причини

1. Зарядження до 100%

На думку експертів, найкраще підтримувати зарядку батареї від 30 до 80%.

2. Повністю розряджається

Це «садить» батарею, тому краще не чекати повідомлення про низький заряд. Давати телефону розрядитися до вимкнення потрібно тільки раз на два місяці.

3. Перегрів

Батареї смартфонів украї негативно реагують на високі температури. Оптиміальний варіант — від 1 до 35 градусів.

4. Занадто часте використання бездротової зарядки

Цей пристрій також може спричинити перегрів батареї.

5. Зарядження відбувається, коли гаджет у чохлах

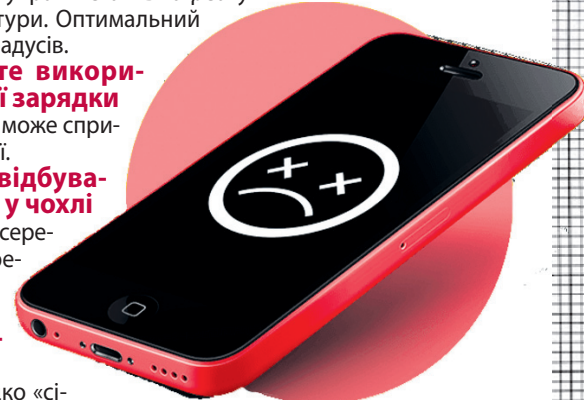
Тепло утримується всередині, і це зумовлює перегрівання.

6. Ваш запасний телефон зберігається без зарядки

Він теж почне швидко «сідати», якщо не тримати рівень зарядки хоча б наполовину.

7. Використання невідповідного проводу

Іноді кабель іншого виробника може провокувати недостатню або надмірну зарядку батареї смартфона.



СПРОБУЙТЕ ПВИ

І запах секонд-хенду зникне

Магазини «з других рук» люблять відвідувати чимало жінок. А вже там за смішну ціну можна придбати якісний фірмовий одяг. Однак разом із вигідною покупкою отримуємо проблему — неприємний запах. Як його позбутися і при цьому не пошкодити річ?

Допоможе прання з нашатирним спиртом. Отож 20 мл спирту розчиніть у 5 літрах води. Замочіть одяг на годину. Після цього віджміть, дайте висохнути на вулиці 2 дні. Щоб видалити запах нашатирю, виперіть речі зі звичайним пральним порошком і кондиціонером.

Парфуми, ефірна олія. У таз із водою додайте 3–4 краплі, покладіть одяг. Нехай полежить у розчині 15–20 годин, потім кілька разів прополощіть.

Без прання. Треба мати один із перерахованих інгредієнтів: каву в зернах або мішечок із сушеною лавандою. Покладіть їх у пакет із одягом і залишіть там на 2–3 години. Після цього провітрити вбрання на вулиці — і запаху як не було. Ще один спосіб позбутися його: покласти річ у морозильну камеру на ніч.

І насамкінець, купіть у магазині побутової хімії спеціальний дезодорант для одягу. Він легко справиться з цією проблемою.

Ще один спосіб позбутися запаху: покласти річ у морозильну камеру на ніч.

БУДЬ СТИЛЬНОЮ!

Тренди модного етикету

Багато жінок губляться, шукаючи аксесуари до нової пари взуття. Чи мають збігатися кольори сумки і чобіт, чи, навпаки, бути кардинально різними? Відповіді на це запитання знає український дизайнер Андре Тан

«Часи, коли вважалося катастрофою, якщо сумка не така за відтінком, як взуття, давно минули, — каже він. — А також те, коли вважалося моветонном, якщо цей аксесуар підбирали в тон взуттю».

Тож, переконують, сьогодні можна носити їх одного кольору або різних. Головне — гармонія образу.

Підтвердження слів модного експерта можна шукати в одязі,

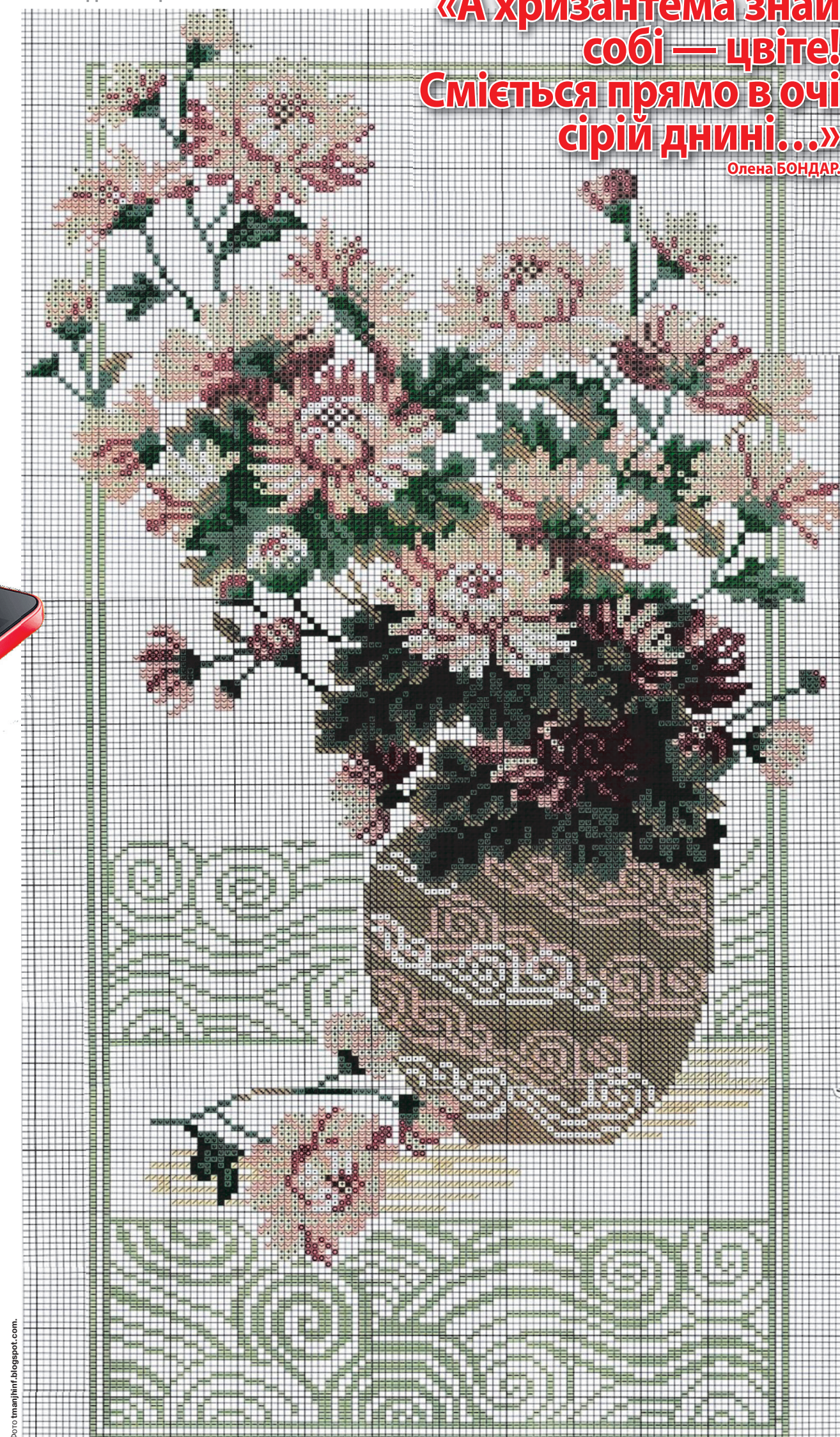


фото: ds1.skrynya.ua

який демонстрували гості показів весняно-літніх колекцій. Окремі зірки все ж таки підібрали сумки в тон взуттю. А інші вирішили повторити в аксесуарах кольори або текстури елементів образу. До прикладу: сумка може мати фактурний «змійний» малюнок, який уже є на спідниці, або ж бути такого кольору, як вона чи топ. Обмежень немає. Андре Тан називає найтрендовішу річ осіннього сезону: це одяг зі шкіри.

Бути модним без нього неможливо. За словами дизайнера, варто звернути увагу на куртки з цього матеріалу, жакети, штани, спідниці, сукні. Комбінуйте речі між собою відповідно до вашого гардеробу.

РУКОДІЛЬНИЦЯМ



«А хризантема знай собі — цвіте! Сміється прямо в очі сірій днині...»

Олена БОНДАР

фото: tmanjira.blogspot.com

СИМ «Я»

Мамині страхи

Не раз так буває — дивишся на те дитя, що наводить свій порядок у хаті, — і думаєш, як то складеться твоє життя, дитино; минають роки, уже поглядаєш на дівочі нігті, підмальовані синім лаком, чи на синові обкарнані під моду штани — і сподіваєшся, що це не передвісники найжорсткіших підліткових вибриків із поганими компаніями, алкоголем, нічними пропаданнями і зухвалими заявами. А якщо ще попадеш у резонанс із якоюсь історією з новин чи життя знайомих, то ті страхи пухнуть, як дріжджове тісто. Що з тим робити?



Оксана КОВАЛЕНКО, мама
Для початку непогано згадати закон збереження енергії: нічого з нічого не виникає, тобто якщо я роками спостерігаю за дорослішанням свого чада, то й знаю в основному, що від нього чекати в типових ситуаціях. А щоб очікування було більш райдужним, пробуймо поклатися на дитину таку, якою ми бачимо її у своїй хорошій уяві — талановиту і працювиту. Тільки поклатися треба на її реальні сильні сторони і реальні вроджені здібності. Це

що коли мами й тати підкреслюють позитивні уміння сина чи доньки, то досягають кількох цілей. По-перше, дітям складно щось заперечити мамі, коли та, прохаючи допомоги, відзначає їхні чесноти. По-друге, якщо дітей хвалити за «плюси», вони їх продовжують розвивати (і не так надокучають поганою поведінкою, важко насолити людині, яка показує, що в тебе вірить). По-третє, батьки дають дитині зрозуміти, що справжня вона тоді, коли спокійна і впевнено себе почуває, а не коли плаче чи буянить.

Звідки брати оту віру в свою дитину? Є вправа! Спробуйте записати собі 20 (!) позитивних рис своєї малечі. Якщо не наберете аж стільки — спостерігайте і доповнюйте список (можливо, деякі лише в зародку). Одна мама, якій урешті вдалося скласти список і діяти з вірою, підсумувала свої старання питанням: «Як би ви почувалися з людиною, котра час від часу каже вам, яка ви чудова, і підкреслює те, що робить вас особливим?».

Ясно, що це один із багатьох рецептів. Але ж ми час від часу пробуємо нове у важливих для себе справах! Маєте свої міркування на цю тему — будьте на зв'язку: поштова адреса є на звороті газети, а електронні — okovalenko74@gmail.com та tsikava.gazeta@gmail.com.

Якщо дітей хвалити за «плюси», вони їх продовжують розвивати.

рецепт! Переверено, що малі тягнуться до того рівня, який батьки демонструють своїм ставленням. Таке правило я вчитала у Вікі Хьофл, педагога і багатодітної мами, яка розробила систему тренінгів для батьків, що вчать «триматися на воді виховання». Хьофл відстежила,

ПСИХОЛОГІЯ ВЗАЄМИН

«Ти мене не любиш і не цінуєш!»

Закінчення. Початок на с.16

2. «Я ДЛЯ ТЕБЕ — ПОРОЖНЄ МІСЦЕ! ТИ МЕНЕ НЕ ЛЮБИШ І НЕ ЦІНУЄШ!»

Що жінка цим хоче сказати? Та нічого вона не хоче сказати. Їй просто не вистачає чоловічого тепла й уваги.

Бувають такі моменти, коли жінка втрачає свою внутрішню впевненість, вона прагне почуття захищеності та мріє знайти її у своєму чоловікові. Дружина більше не відчуває себе привабливою. І дуже хоче, щоб чоловік її в цьому переконав, сказав, що це помилка.

Ось, наприклад, що має на увазі жінка, коли каже: «Я така негарна»? Вона ж не чекає слів: «Ну, я тобі давно хотів про це сказати. Добре, що ти усвідомлюєш свої помилки й прагнеш їх виправити». Погодьтеся, дружина цього не хоче чути.

Чоловіка накриває хвилю справедливого гніву: як же «не люблю»? Ми з тобою одружені, у нас троє дітей, я працюю, як віл, щоб утримувати весь наш «мандрівний цирк». І я тебе не люблю? А чому я це роблю? Через велику любов до роботи чи що?

Що означає «не ціную»?

Що ти маєш на увазі, коли промовляєш: «Я для тебе — порожнє місце»? Те, що останні десять років ми їздимо на відпочинок, куди ти скажеш. Те, що живемо в будинку, який спроектували так, як ти мріяла. Те, що їздимо на автівці, яку обрала ти. Це тобі ні про що не говорить?

І найцікавіше — дурні фрази жінки вбивають у чоловікові будь-яке бажання показувати любов. Навіщо зі шкіри пнутися і намагатися її догодити, якщо вона цього все одно не бачить і не оцінює. Який сенс, коли ефекту — нуль?



Фото tutkatamka.com.ua.

«О Боже, що вона меле!»

Дурні фрази жінки вбивають у чоловікові будь-яке бажання показувати любов.

Чим замінити?

- «Поцілуймось».
 - «Сядь поруч зі мною».
 - «Я потребую твою підтримку».
 - «Переглянемо щось разом».
- Дорогі жінки, ви ж цього хочете насправді?

3. «ТИ НІКОЛИ НЕ РОБИШ МЕНІ СЮРПРИЗІВ І ПОДАРУНКІВ! У ТЕБЕ ЗАВЖДИ ОДНЕ І ТЕ Ж!»

Визначальні слова тут — ніколи і завжди. Це теж із розділу «посилена театрального ефекту».

Сильну статтю тут буквально розриває на шматки, бо в чоловічому лексиконі слово «ніколи» має недовозначне значення.

Простий приклад:
— Ти ніколи мені не даруєш квітів.

— Так, стоп. Ми з тобою 23 роки одружені — це приблизно 96 букетів. У результаті в тебе вже цілий ВАЗ квітів!

Утомлена жінка хоче показати, що вона втомила, що їй потрібна допомога. Намагаючись окреслити проблему, вона замінює слово «недавно» на епічне «ніколи».

Але чоловіки — вони ж, як діти. Все, що дружини їм кажуть, сильна стаття сприймає буквально. Коли ви кажете «ніколи», ваш божественний чоловік розуміє, що з моменту, коли ви з ним зустрілися, ви від нього не бачили нічого доброго. Тому таких узагальнень вони не розуміють, їх краще просто уникати.

Чим замінити?

- Звичайним проханням: «Мені потрібна твоя допомога».
- «Зроби, будь ласка, це і це».
- Ну і хто відмовиться?

Закінчення в наступному номері.

СЛОВО — ЗБРОЯ!

10 порад усім, хто хоче вивчити і поширювати українську мову

Їх дав п'ятий президент України Петро Порошенко 9 листопада, коли відзначався День української мови і писемності



«До 1997-го я майже не говорив українською. На Одещині, де народився, в селі у бабусі спілкувалися суржиком. У Києві (у Києві!) в університеті викладали лише російською, — **зазначив Порошенко.** — Моя українська — мій свідомий вибір. Вибір на користь рідної мови, зроблений у доволі зрілому віці. Повернутися до джерел ніколи не пізно. Опануйте українську, хто

ще цього не зробив», — написав Петро Олексійович і дав кілька порад, які допоможуть перейти на українську і зробити її популярнішою.

ОТОЖ:

1. Встановіть українську основною в операційній системі свого комп'ютера, на смартфоні.
2. У соцмережах підпишіться

«До 1997-го я майже не говорив українською. Моя українська — мій свідомий вибір. Вибір на користь рідної мови, зроблений у доволі зрілому віці.

на україномовні сторінки та блогерів.

3. Не слухайте міністрів, які не читають книжок (*натякає на міністра економіки Тимофія Милованова, який закликав не читати книг.* — **Ред.**). Читайте багато, і читайте українською.
4. Спілкуйтеся українською. І не

бійтеся та не соромтеся помилок. Це — принцип вивчення будь-якої мови.

5. Дивіться україномовні фільми, серіали.
6. Слухайте більше української музики.
7. Почніть писати українською.
8. Діліться своїми успіхами з рідними та друзями.



9. Вивчайте мову через нові заохплення.
 10. Купуйте дітям україномовні книжки.
- Передайте мову дітворі, і вона житиме вічно!**

ОСОБИСТОСТІ



Саме Яворницький порадив художнику перед роботою «набратися настрою» у нащадків справжніх запорожців.



Фото tyzhden.ua.

«Якби міг я вмістити в своїх грудях широкий і далекий степ, якби міг я солодким поцілунком злитися зі своїм Дніпром... Не було би для мене ...глибшого від цього щастя».

Історик Дмитро Яворницький — «сепаратист» і писар в Іллі Рєпіна

Є люди, які страждатимуть від безгрошів'я і загального осуду, але робитимуть по-своєму. Є інші, для яких оці перші — неповна розуму. Українець Дмитро Яворницький свого часу відмовився замість козацтва досліджувати Фінляндію — і дуже ускладнив собі життя, але залишив приголомшливий спадок і славу людини, яка хотіла відродити Україну там, де її не було. Це про одну з його книг царські цензори з обуренням написали: «Заставляє невольно увлечься малоросійским мирозсерцанием»...

Оксана КОВАЛЕНКО

Мене дуже вразив факт, що батько Яворницького читав синові «Тараса Бульбу», коли тому було тільки 6 (!) років. (Теперішні діти вивчають його навіть не у початковій школі!) Малий Яворницький (народився 6 листопада 1855-го у селі на Харківщині) дуже гірко плакав, як волелюбний герой загинув. Коли з дому його віддавали до Харківської семінарії, то й подумати не могли, що через сто років хлопця славитимуть як історика, археолога, фольклориста, етнографа, лексикографа, письменника та як неперевершеного дослідника історії українського козацтва.

Яворницький покинув духовну науку заради історичної. У Харківському університеті обрав тему про запорожців, одночасно записував народні пісні від мами та односельців. Працював із такою спрагою, що одразу впав в око професорам — українофілам Олександрі Потебні та Миколі Сумцову. Як винятково обдарований студент Яворницький залишився у вишій після отримання диплома — йому платили стипендію і готували до професорського звання. Невдовзі молодий чоловік почує вирок від керівника Харків-

ського навчального округу: «Ваші запорожці нам не потрібні. Пишіть про Фінляндію». Якби Яворницький послушався, для нас це було би жалливо! Однак він обрав Україну. У результаті — звільнення за «українофільство і сепаратизм». 27-річний Дмитро (на той час уже розлучений внаслідок невдалого шлюбу) взявся їздити в археологічні експедиції степами України. Історик Вахтанг Кіпіані розповідає, що у ці поїздки вкладав усі свої заробітки, сам знавався, що «може вбити» за якусь знайдену побутову річ січовиків. Було таке, що його завалило землею під час розкопок кургану. Припускають, що тоді вчений пережив клінічну смерть. Навіть є відомості, що місцеві селяни вже почали читати над «тілом» дослідника заупокійну молитву! Думаєте, це його зупинило?

На той час Дмитро був єдиним у Російській імперії істориком, що вивчав запорозьке козацтво. Він встигав досліджувати, організувати археологів, умовляти помічників, щоб дозволили копати на їхній землі, та ще й проводив незвичайні лекції, пересипаючи факти цікавими оповідками, — слухачі в різних містах поспішали «на Яворницького». Звісно, що імперська російська

влада від усього цього казилася, відтак чоловік мусив часто змінювати місце проживання. Благо, мав високопосадових друзів, захоплених його ентузіазмом і розумом, тож йому знову і знову допомагали. А він встигав за десятьох: навіть у Ташкенті, куди вислали як неблагонадійного, Яворницький упорядковував «запорізьку тему» і одночасно підготував «Путівник по Середній Азії... від Баку до Ташкента». За це навіть отримав державну нагороду. Завдяки надзвичайній працездатності науковця (а йому, попри всі палки в колесах, таки вдалося захистити вчене звання професора) ми маємо тритомну (!) «Історію запо-

Було таке, що його завалило землею під час розкопок кургану. Припускають, що тоді вчений пережив клінічну смерть.

розкопок козаків». У пошуках фактів про них Яворницький не просто вивчав архіви Києва, Москви — їздив у Соловецький монастир, відважився податися по документальні згадки до Персії, Палестини, Туреччини і Польщі.

Певна річ, критики відробляли свій харч — розпинали, вказували на емоційність та ідеалізацію козацтва. Вчений і сам визнавав, що, можливо, «упав у які помилки через ту саму пристрасть». Кажуть, через те передумав готувати наступний том.

Своїм подвижництвом він «запа-

лив» відомого художника Іллю Рєпіна — багато розповідав, показував знайдені артефакти. Тема козацтва з'явиться на кількох картинах. А на полотні «Запоріжжя пишуть листа турецькому султану» на глядача позиратиме писар Яворницький. За неоціненні консультації Рєпін вважатиме його співавтором твору і подарує йому ескіз.

Яворницький насправду був усюди: у просвітницькому, громадському, благодійному рухах (опікувався кобзарями), а ще виступав проти будівництва Дніпровської ГЕС — казав, що затопленням таких земель свідомо знищують українську історію та ще й русифікують Україну, бо будували об'єкт переважно росіяни. Коли побачив, що ГЕС все-таки зведуть, встиг провести археологічні обстеження... А потім було 30 літ роботи директором у Катеринославському музеї (нині Дніпровський): Яворницький зібрав і впорядкував з однодумцями 75 тисяч експонатів — мусили добувати ще один павільйон. Ще було 200 (!) наукових праць, 50 монографій, художні книги і навіть «Словник української мови».

У 1933 році його звинуватили в «буржуазному націоналізмі», а керований ним музей назвали «кублом націоналістичної контрреволюційної пропаганди». Пенсію забрали, але Яворницького не розстріляли. Припускають, через вік. Його ховали у серпні 1940-го у 84-річному віці — як велів, провели за козацькими традиціями...

За матеріалами сайтів zik.ua, dojo.net.ua, radaspilnot.org.ua, museum.dp.ua.

ОТАКОЇ!

Собака ВІВЧИВ 29 слів!

Логопедія із США Христина Хангер надресувала свого чотирилапого друга на ім'я Стелла спілкуватися з людьми за допомогою кнопок зі словами

Лія ЛІС

Як стверджує господаря, тварина змогла вивчити 29 слів за 16 місяців, і тепер її улюблениця може розповісти про своє бажання погуляти або пограти, і навіть висловити до неї ніжні почуття. Вихованцеві в цьому допомагає спеціальна дошка з кнопками, за допомогою якої навіть будує цілі фрази. У навчанні тварини Христина використала свій досвід роботи із дворічними дітьми.

Пані Хангер змайструвала дошку з великими кнопками, кожна з яких відведена для окремого слова і при натисканні відтворює його звучання. У пристрої при цьому представлені не тільки найпростіші і найважливіші для собак дієслова та іменники, такі, як «їсти», «грати», «йти», «парк», «пляж», а й прикметники, що означають емоційний стан — «щаслива», «зла». Найбільше Стелла любить, звичайно ж, кнопку «на вулицю», а також «пляж». Але експерти ніяк не можуть повірити, що тварина навчилася відтворювати цілі речення, наприклад «Я тебе люблю».

Можна було б сказати, що це все вигадка, але ж що робити з відео із розумною собакою, яке набрало уже мільйони переглядів в інтернеті?

Фото iod.media.



І хазяйка Христина, і собака Стелла говорять одне одному: «Я тебе люблю!».

ТЕЛЕПРОГРАМА Кінозал

18 – 24 листопада

1+1, ІНТЕР, ТРК «УКРАЇНА», СТБ, ICTV, НОВИЙ КАНАЛ, МЕГА, К-1, 2+2, ФУТБОЛ-1

● ЗІРКА

Руслана Писанка на перше побачення з майбутнім чоловіком пішла у... собор

А познайомилась вона з коханим в інтернеті (обоє на фото)

Лія ЛІС

П'ять років відома українська актриса і телеведуча прожила у громадянському шлюбі з телеоператором Іваном. А у 2009-му познайомилась з Ігорем Ісаковим, який став її першим офіційним чоловіком.

Знайшли вони одне одного завдяки соціальній мережі. Їхня історія може здатися випадковістю, але закохані, звісно ж, вважають знайомство подарунком небес. А було все так. Ігор разом зі своїм сином із цікавості вирішили подивитися, хто із «зірок» зареєстрований в «Однокласниках», і побачили там Руслану. Чоловік зважився їй написати, але артистка не надто зраділа, адже їй щодня приходили сотні таких повідомлень.

— Він мене запитав: «Руслано, це ви?». Я подумала, він жартує. Взагалі не хотіла йому відповідати, а лише сказала, що хочу видалити акаунт, але не знаю як. Він написав, що для цього потрібен особливий код, який він знає і надішле мені, якщо я дам свій номер телефону. Довелося здатися, — розповіла Руслана під час

однієї з книжкових презентацій у Києві. Після листування майбутній чоловік та дружина домовилися про побачення, яке виявилось доволі нестандартним, адже пройшло не в кафе, а в соборі Софії Київської!

Він написав, що для цього потрібен особливий код, який він знає і надішле мені, якщо я дам свій номер телефону. Довелося здатися.

— Це намолене місце і там можна зрозуміти, яка людина поруч із тобою. Якби було щось погане в ньому, я б відчула, — заявила знаменитість.

Побачення у Софійському соборі їм обом сподобалось, як і останні 10 років, коли вони разом.

ДО РЕЧІ

● У 2008 році Руслана Писанка вела реаліті-шоу «Службовий роман» на телеканалі «Інтер» разом із май-



фото: tsn.ua.

бутнім президентом Володимиром Зеленським.

● У 2017-му Руслана взяла участь у сьомому сезоні програми «Зважені та щасливі» на СТБ як сімейна пара разом із чоловіком Ігорем.

Фото hochu.ua.

ПОНЕДІЛОК, 18 ЛИСТОПАДА

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» 09:25, 10:20 «Життя відомих людей» 11:20, 12:20 «Міняю жінку 10» 13:10, 14:10 «Світ навіворт» 15:15 Т/с «Величне століття. Роксолана» 17:10 Т/с «Наречена зі Стамбула» 19:20 «Секретні матеріали 2019» 20:45 Т/с «Свати - 6» 21:45 Т/с «Сидоренки-Сидоренки» 22:45 «Гроші 2019»	16:35, 18:00 Твємніці ДНК 16+ 17:25, 22:55 Відлік часу 17:30, 23:00 Вікна-Новини 19:00, 23:45 Хата на тата 12+ 21:00 Т/с «Як довго я тебе чекала»	07:45 М/с «Каспер» 08:10 «Орел і Решка. Шопінг» 09:10 Х/ф «ПРИНЦ І Я З МЕДОВИЙ МІСЯЦЬ» 11:00 Х/ф «ПЕРШИЙ ПЕС ДЕРЖАВИ» 13:00 Х/ф «БУНТАРКА» 15:00 «Орел і Решка. Навколо світу» 17:00 «Орел і Решка. Перезавантаження. Америка» 18:10 Т/с «Мисливці за реліквіями» 20:00 «Орел і Решка. Морський сезон» 22:00 «Орел і Решка. Перезавантаження»
ІНТЕР	06:05, 22:05 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини 07.10, 08.10 «Ранок з Інтером» 09.20, 18.00, 19.00, 02.05 Ток-шоу «Стосується кожного» 11.15, 12.25 Х/ф «ОКСАМІТОВІ РУЧКИ» 13.45 Х/ф «ШАЛЕНО ЗАКОХАНИЙ» 15.50 «Чекай мене. Україна» 20.00 «Подорожі» 21.00 Т/с «Пристрасті по Зінаїді» 23.50 Х/ф «АГАТА КРИСТІ. КРИВИЙ БУДИНОЧОК» 02.50 Т/с «Сусіди» 04.00 «Орел і Решка. Шопінг» 05.10 «Top Shop»		
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 12:20 Агенти справедливості 12+ 14:20, 15:30 Історія одного злочину 16+ 18:00 Т/с «Виходьте без дзвінка 2» 19:50 Ток-шоу «Говорити Україна» 21:00 Т/с «Суддя»		
СТБ	06:30 Т/с «Коли ми вдома» 10:05 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 12:55 МастерШеф 12+		
СТБ	06:00 Т/с «Коли ми вдома» 08:00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 10:55 МастерШеф 12+ 15:35 Хата на тата 12+ 17:25, 22:55 Відлік часу 17:30, 23:00 Вікна-Новини 18:00 Слідство ведуть екстрасенси 16+ 18:55 Битва екстрасенсів 16+ 21:00 Т/с «Два полюси кохання» 23:45 Зважені та щасливі 12+		
ІCTV	05:00 Служба розшуку дітей 05:05 Т/с «Відлік 44» 05:50 Громадянська оборона 06:40, 08:45, 12:45, 15:45, 18:45, 21:00 Факти 09:15, 19:20 Надзвичайні новини 10:05 Не дай себе обдурити 11:10, 13:25 Т/с «Ніконов і Ко» 13:40, 16:20 Х/ф «МАСКА ЗОРРО» 16:50 Х/ф «ЛЮДИ ЧОРНОМУ-3» 20:15 Багач - бідняк 21:20 Т/с «Пес» 22:25 Свобода слова 23:50 Т/с «Фантом»		
ІCTV	05:30 Телекраніція 05:45 Абзац 06:35, 08:00 Kids Time 06:40 М/ф «Як спіймати перо Жар-Птиці» 08:05 Х/ф «АМУЛЕТ ЗЕМНОМОР'Я» 11:20 Х/ф «ДРАКОН ПТА» 13:20 Х/ф «ЛЮДИНА-МУРАХА» 15:30 Х/ф «ДОКТОР СТЕНДЖ» 18:00 Le Маршрутка 19:00 Ревізор 22:00 Страсті за Ревізором 23:50 Твємніці агент		
НОВИЙ КАНАЛ	06:00 Мультифільми 08:00 «Помста природи» 09:35, 18:15 «Спецкор» 10:15, 18:50 «ДжеДай» 10:55, 19:25, 20:30 Т/с «Брати по крові» 14:50 Х/ф «ПОСИЛКА» 16:45 Х/ф «СНАЙПЕР» 21:35, 23:10 Т/с «CSI: Місце злочину»		
НОВИЙ КАНАЛ	06:00 Мультифільми 08:00 «Помста природи» 09:35, 18:15 «Спецкор» 10:15, 18:50 «ДжеДай» 10:55, 19:25, 20:30 Т/с «Брати по крові» 14:50 Х/ф «ПОСИЛКА» 16:45 Х/ф «СНАЙПЕР» 21:35, 23:10 Т/с «CSI: Місце злочину»		
МЕГА	06:00 Бандитська Одеса 08.30, 01.45 Правда життя 09.30, 00.35 Речовий доказ 10.40, 18.00 Найекстремальніші 11.40, 17.05 Технології іксі 12.35 Брама часу 13.15 Містична Україна 14.05 Скелтик 15.05, 23.35 Загадки Всесвіту 16.05 НЛО: секретний архів 18.55, 20.45 Секретні території 19.55 Подіблена історія 21.45 НЛО з минулого 22.40 Планета Земля 02.45 Архимушай. Підземелля смерті 03.35 Твємніці дефіциту		
К-1	06:30 «TOP SHOP»		

ВІВТОРОК, 19 ЛИСТОПАДА

1+1	23:00 Сьогодні	НОВИЙ КАНАЛ	22:00 «Орел і Решка. Перезавантаження»	
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» 09:25, 10:20 «Життя відомих людей» 11:20, 12:20 «Міняю жінку 10» 13:10, 14:10 «Світ навіворт» 15:10 Т/с «Величне століття. Роксолана» 17:10 Т/с «Наречена зі Стамбула» 19:20 «Секретні матеріали 2019» 20:45 Т/с «Свати - 6» 21:45 Т/с «Сидоренки-Сидоренки» 22:45 «Міняю жінку - 14»	09:30 Зірковий шлях 11:20 Реальна містика 12:20 Агенти справедливості 12+ 14:20, 15:30 Історія одного злочину 16+ 18:00 Т/с «Виходьте без дзвінка 2» 19:50 Ток-шоу «Говорити Україна» 21:00 Т/с «Суддя» 23:20 Контролер	05:35 Телекраніція 05:45, 07:00 Kids Time 05:50 М/с «Том і Джеррі шоу» 07:05 Т/с «Бібліотекарі» 08:00 Т/с «Цілок таємно» 12:50, 17:00, 19:00 Хто проти блондинки? 12+ 14:50 Т/с «Будиночок на щастя» 16:00, 21:00 Вар'яти 12+ 22:00 Т/с «Перші ластівки»		
ІНТЕР	05:25, 22:05 «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 «Корисна програма» 11.00, 12.25 Т/с «Султан мого серця» 13.25 Ток-шоу «Роман з Ольгою» 14.30, 15.25 «Речдок» 16.20 «Речдок. Особливий випадок. Фатальна пристрасть» 18.00, 19.00, 01.50 Ток-шоу «Стосується кожного» 20.00 «Подорожі» 21.00 Т/с «Пристрасті по Зінаїді» 23.50 Х/ф «АФЕРА ПО-АНГЛІЙСЬКИ» 02.35 Т/с «Сусіди» 03.45 «Орел і Решка. Шопінг» 05.10 «Top Shop»	06:25 Т/с «Коли ми вдома» 08:25 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 11:20 МастерШеф 12+ 15:45, 18:00 Хата на тата 12+ 17:25, 22:55 Відлік часу 17:30, 23:00 Вікна-Новини 18:10 Слідство ведуть екстрасенси 16+ 19:10 Твємніці ДНК 16+ 21:00 Т/с «Як довго я тебе чекала» 23:45 Один за всіх 16+	06.00 Бандитський Київ 08.05, 01.45 Правда життя 09.15, 00.35 Речовий доказ 10.25, 17.50 Найекстремальніші 11.20, 16.55 Технології іксі 12.15 Брама часу 13.05 Містична Україна 13.55 Скелтик 14.55, 23.35 Загадки Всесвіту 15.55 НЛО: секретний архів 18.50, 20.45 Секретні території 19.50 Подіблена історія 21.45 НЛО з минулого 22.40 Планета Земля 02.35 Ризиковане життя	
СТБ	06:25 Т/с «Коли ми вдома» 08:25 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 11:20 МастерШеф 12+ 15:45, 18:00 Хата на тата 12+ 17:25, 22:55 Відлік часу 17:30, 23:00 Вікна-Новини 18:10 Слідство ведуть екстрасенси 16+ 18:55 Битва екстрасенсів 16+ 21:00 Т/с «Два полюси кохання» 23:45 Зважені та щасливі 12+	МЕГА	ФУТБОЛ-1	
СТБ	06:00 Т/с «Коли ми вдома» 08:00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 10:55 МастерШеф 12+ 15:35 Хата на тата 12+ 17:25, 22:55 Відлік часу 17:30, 23:00 Вікна-Новини 18:00 Слідство ведуть екстрасенси 16+ 18:55 Битва екстрасенсів 16+ 21:00 Т/с «Два полюси кохання» 23:45 Зважені та щасливі 12+	06.00 Бандитський Київ 08.05, 01.45 Правда життя 09.15, 00.35 Речовий доказ 10.25, 17.50 Найекстремальніші 11.20, 16.55 Технології іксі 12.15 Брама часу 13.05 Містична Україна 13.55 Скелтик 14.55, 23.35 Загадки Всесвіту 15.55 НЛО: секретний архів 18.50, 20.45 Секретні території 19.50 Подіблена історія 21.45 НЛО з минулого 22.40 Планета Земля 02.35 Ризиковане життя	06:00 Відбір до ЄВРО-2020 Огляд туру 06:50 Італія - Вірменія. Відбір до ЄВРО-2020 08:35, 14:45 Огляд 2-го ігрового дня. Відбір до ЄВРО-2020 10:00, 15:40, 22:30 Футбол NEWS 10:20 Yellow. Прем'єра 10:30 Сербія - Україна. Відбір до ЄВРО-2020 12:15 «Великий футбол» 13:00 Ірландія - Данія. Відбір до ЄВРО-2020 16:00, 18:20, 20:55, 23:40 «Євровідбір 2020. Матч-центр» 16:35 Іспанія - Румунія. Відбір до ЄВРО-2020 18:50 LIVE. Хорватія - Грузія. Контрольна гра 19:45 Yellow 21:35 LIVE. Німеччина - Півн. Ірландія. Відбір до ЄВРО-2020	
СТБ	06:00 Т/с «Коли ми вдома» 08:00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 10:55 МастерШеф 12+ 15:35 Хата на тата 12+ 17:25, 22:55 Відлік часу 17:30, 23:00 Вікна-Новини 18:00 Слідство ведуть екстрасенси 16+ 18:55 Битва екстрасенсів 16+ 21:00 Т/с «Два полюси кохання» 23:45 Зважені та щасливі 12+	К-1		
СТБ	06:00 Т/с «Коли ми вдома» 08:00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 10:55 МастерШеф 12+ 15:35 Хата на тата 12+ 17:25, 22:55 Відлік часу 17:30, 23:00 Вікна-Новини 18:00 Слідство ведуть екстрасенси 16+ 18:55 Битва екстрасенсів 16+ 21:00 Т/с «Два полюси кохання» 23:45 Зважені та щасливі 12+	06.30 «TOP SHOP» 07:45 М/с «Каспер» 08:20 «Орел і Решка. Шопінг» 11:10, 18:10 Т/с «Мисливці за реліквіями» 13:10 Т/с «Доктор Хто» 15:10 «Орел і Решка. Навколо світу» 17:00 «Орел і Решка. Перезавантаження. Америка» 20:00 «Орел і Решка. Морський сезон» 22:00 «Орел і Решка. Перезавантаження»		
СТБ	06:00 Т/с «Коли ми вдома» 08:00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 10:55 МастерШеф 12+ 15:35 Хата на тата 12+ 17:25, 22:55 Відлік часу 17:30, 23:00 Вікна-Новини 18:00 Слідство ведуть екстрасенси 16+ 18:55 Битва екстрасенсів 16+ 21:00 Т/с «Два полюси кохання» 23:45 Зважені та щасливі 12+	МЕГА	ФУТБОЛ-1	
СТБ	06:00 Т/с «Коли ми вдома» 08:00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 10:55 МастерШеф 12+ 15:35 Хата на тата 12+ 17:25, 22:55 Відлік часу 17:30, 23:00 Вікна-Новини 18:00 Слідство ведуть екстрасенси 16+ 18:55 Битва екстрасенсів 16+ 21:00 Т/с «Два полюси кохання» 23:45 Зважені та щасливі 12+	06.00 Бандитська Одеса 08.00, 01.25 Правда життя 09.10, 00.15 Речовий доказ 10.20, 17.45 Найекстремальніші 11.15, 16.50 Технології іксі 12.10 Брама часу 13.00 Містична Україна 13.50 Скелтик 14.50, 23.25 Загадки Всесвіту 15.50, 21.30 НЛО: секретний архів 18.40, 20.30 Секретні території 19.40 Подіблена історія 22.30 Планета Земля	06:00 Топ-матч 06:05 Болгарія - Чехія. Відбір до ЄВРО-2020 07:55 Огляд 3-го ігрового дня. Відбір до ЄВРО-2020 10:00, 15:40, 22:30 Футбол NEWS 10:20 Косово - Англія. Відбір до ЄВРО-2020 12:05, 18:55 Yellow 12:15 Андорра - Туреччина. Відбір до ЄВРО-2020 13:55 Албанія - Франція. Відбір до ЄВРО-2020 16:00, 18:25 «Євровідбір 2020. Матч-центр» 16:40 Німеччина - Півн. Ірландія. Відбір до ЄВРО-2020 19:05 Журнал Ліги чемпіонів 19:35 «АУТО ГОЛІ» 19:50 Італія - Вірменія. Відбір до ЄВРО-2020 21:35 Відбір до ЄВРО-2020 Огляд туру. Прем'єра 22:50 «Головна команда» 23:40 Сербія - Україна. Відбір до ЄВРО-2020	
СТБ	06:00 Т/с «Коли ми вдома» 08:00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 10:55 МастерШеф 12+ 15:35 Хата на тата 12+ 17:25, 22:55 Відлік часу 17:30, 23:00 Вікна-Новини 18:00 Слідство ведуть екстрасенси 16+ 18:55 Битва екстрасенсів 16+ 21:00 Т/с «Два полюси кохання» 23:45 Зважені та щасливі 12+	К-1		
СТБ	06:00 Т/с «Коли ми вдома» 08:00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 10:55 МастерШеф 12+ 15:35 Хата на тата 12+ 17:25, 22:55 Відлік часу 17:30, 23:00 Вікна-Новини 18:00 Слідство ведуть екстрасенси 16+ 18:55 Битва екстрасенсів 16+ 21:00 Т/с «Два полюси кохання» 23:45 Зважені та щасливі 12+	06.30 «TOP SHOP» 07:45 М/с «Каспер» 08:20 «Орел і Решка. Шопінг» 11:10, 18:10 Т/с «Мисливці за реліквіями» 13:10 Т/с «Доктор Хто» 15:10 «Орел і Решка. Навколо світу» 17:00 «Орел і Решка. Перезавантаження. Америка» 20:00 «Орел і Решка. Морський сезон» 22:00 «Орел і Решка. Перезавантаження»		
СТБ	06:00 Т/с «Коли ми вдома» 08:00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 10:55 МастерШеф 12+ 15:35 Хата на тата 12+ 17:25, 22:55 Відлік часу 17:30, 23:00 Вікна-Новини 18:00 Слідство ведуть екстрасенси 16+ 18:55 Битва екстрасенсів 16+ 21:00 Т/с «Два полюси кохання» 23:45 Зважені та щасливі 12+	МЕГА	2+2	
СТБ	06:00 Т/с «Коли ми вдома» 08:00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 10:55 МастерШеф 12+ 15:35 Хата на тата 12+ 17:25, 22:55 Відлік часу 17:30, 23:00 Вікна-Новини 18:00 Слідство ведуть екстрасенси 16+ 18:55 Битва екстрасенсів 16+ 21:00 Т/с «Два полюси кохання» 23:45 Зважені та щасливі 12+	06.00 Бандитська Одеса 08.00, 01.25 Правда життя 09.10, 00.15 Речовий доказ 10.20, 17.45 Найекстремальніші 11.15, 16.50 Технології іксі 12.10 Брама часу 13.00 Містична Україна 13.50 Скелтик 14.50, 23.25 Загадки Всесвіту 15.50, 21.30 НЛО: секретний архів 18.40, 20.30 Секретні території 19.40 Подіблена історія 22.30 Планета Земля	06:00 Мультифільми	
СТБ	06:00 Т/с «Коли ми вдома» 08:00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 10:55 МастерШеф 12+ 15:35 Хата на тата 12+ 17:25, 22:55 Відлік часу 17:30, 23:00 Вікна-Новини 18:00 Слідство ведуть екстрасенси 16+ 18:55 Битва екстрасенсів 16+ 21:00 Т/с «Два полюси кохання» 23:45 Зважені та щасливі 12+	К-1		
СТБ	06:00 Т/с «Коли ми вдома» 08:00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 10:55 МастерШеф 12+ 15:35 Хата на тата 12+ 17:25, 22:55 Відлік часу 17:30, 23:00 Вікна-Новини 18:00 Слідство ведуть екстрасенси 16+ 18:55 Битва екстрасенсів 16+ 21:00 Т/с «Два полюси кохання» 23:45 Зважені та щасливі 12+	06.30 «TOP SHOP» 07:45 М/с «Каспер» 08:20 «Орел і Решка. Шопінг» 11:10, 18:10 Т/с «Мисливці за реліквіями» 13:10 Т/с «Доктор Хто» 15:10 «Орел і Решка. Навколо світу» 17:00 «Орел і Решка. Перезавантаження. Америка» 20:00 «Орел і Решка. Морський сезон» 22:00 «Орел і Решка. Перезавантаження»		
СТБ	06:00 Т/с «Коли ми вдома» 08:00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 10:55 МастерШеф 12+ 15:35 Хата на тата 12+ 17:25, 22:55 Відлік часу 17:30, 23:00 Вікна-Новини 18:00 Слідство ведуть екстрасенси 16+ 18:55 Битва екстрасенсів 16+ 21:00 Т/с «Два полюси кохання» 23:45 Зважені та щасливі 12+	МЕГА	2+2	
СТБ	06:00 Т/с «Коли ми вдома» 08:00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 10:55 МастерШеф 12+ 15:35 Хата на тата 12+ 17:25, 22:55 Відлік часу 17:30, 23:00 Вікна-Новини 18:00 Слідство ведуть екстрасенси 16+ 18:55 Битва екстрасенсів 16+ 21:00 Т/с «Два полюси кохання» 23:45 Зважені та щасливі 12+	06.00 Бандитська Одеса 08.00, 01.25 Правда життя 09.10, 00.15 Речовий доказ 10.20, 17.45 Найекстремальніші 11.15, 16.50 Технології іксі 12.10 Брама часу 13.00 Містична Україна 13.50 Скелтик 14.50, 23.25 Загадки Всесвіту 15.50, 21.30 НЛО: секретний архів 18.40, 20.30 Секретні території 19.40 Подіблена історія 22.30 Планета Земля		
СТБ	06:00 Т/с «Коли ми вдома» 08:00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 10:55 МастерШеф 12+ 15:35 Хата на тата 12+ 17:25, 22:55 Відлік часу 17:30, 23:00 Вікна-Новини 18:00 Слідство ведуть екстрасенси 16+ 18:55 Битва екстрасенсів 16+ 21:00 Т/с «Два полюси кохання» 23:45 Зважені та щасливі 12+	К-1		
СТБ	06:00 Т/с «Коли ми вдома» 08:00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 10:55 МастерШеф 12+ 15:35 Хата на тата 12+ 17:25, 22:55 Відлік часу 17:30, 23:00 Вікна-Новини 18:00 Слідство ведуть екстрасенси 16+ 18:55 Битва екстрасенсів 16+ 21:00 Т/с «Два полюси кохання» 23:45 Зважені та щасливі 12+	06.30 «TOP SHOP» 07:45 М/с «Каспер» 08:20 «Орел і Решка. Шопінг» 11:10, 18:10 Т/с «Мисливці за реліквіями» 13:10 Т/с «Доктор Хто» 15:10 «Орел і Решка. Навколо світу» 17:00 «Орел і Решка. Перезавантаження. Америка» 20:00 «Орел і Решка. Морський сезон» 22:00 «Орел і Решка. Перезавантаження»		
СТБ	06:00 Т/с «Коли ми вдома» 08:00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 10:55 МастерШеф 12+ 15:35 Хата на тата 12+ 17:25, 22:55 Відлік часу 17:30, 23:00 Вікна-Новини 18:00 Слідство ведуть екстрасенси 16+ 18:55 Битва екстрасенсів 16+ 21:00 Т/с «Два полюси кохання» 23:45 Зважені та щасливі 12+	МЕГА	2+2	
СТБ	06:00 Т/с «Коли ми вдома» 08:00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 10:55 МастерШеф 12+ 15:35 Хата на тата 12+ 17:25, 22:55 Відлік часу 17:30, 23:00 Вікна-Новини 18:00 Слідство ведуть екстрасенси 16+ 18:55 Битва екстрасенсів 16+ 21:00 Т/с «Два полюси кохання» 23:45 Зважені та щасливі 12+	06.00 Бандитська Одеса 08.00,		

ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШ!

Вівсянка, сер!

Вранці приготування сніданку для багатьох є проблемою, адже потрібно вигадати щось просте і поживне, що забезпечить енергією на тривалий час. Ми звикли до того, що «швидка їжа» не може бути корисною, але є чудовий варіант, про який інколи забувають, — вівсяна каша. Цей злак містить так багато незамінних вітамінів та мінералів, зокрема кальцію, заліза, магнію, калію, фосфору, цинку та фолієвої кислоти. Може, у вас така страва асоціюється із чимось неприємним і слизьким? Запевняємо, існує безліч рецептів, серед яких кожен знайде собі щось до смаку

КЛАСИЧНА КАША

Вона найбільш корисна, адже приготовлена з цільних зерен, у ній міститься максимум корисних речовин і мікроелементів, за які ми так цінуємо цю страву



Фото ukrhealth.net.

Інгредієнти: 1 скл. вівсяної крупи, 400 мл молока, 3 ст. л. цукру, невеликий шматочок вершкового масла, дрібка солі.

Приготування. Залийте крупу водою кімнатної температури і залиште, щоб постояла не менше 5 годин. Потому знову промийте, залийте 3 склянками води, поставте каструлю з кашею на слабкий вогонь і варіть протягом 40 хвилин. Тоді влийте молоко, додайте цукор і сіль, перемішайте і варіть до бажаної консистенції. Зварену кашу перекладіть у глиняний горщик і поставте на годину в духовку, розігріту до 160–170 градусів. Подавайте до столу у глибоких порційних тарілках, поклавши в кожну шматочок масла. За бажанням можна додати мед, горіхи, сухофрукти чи фрукти, присмачити вівсянку варенням або згущеним молоком, сиропами.

З МЕДОМ, КОРИЦЕЮ ТА БАНАНАМИ

Ситна каша — чудовий початок дня. Окрім того, що ця страва просто тана в роті, вона ще й дуже корисна



Фото pustunchik.ua.

Інгредієнти: 1/2 скл. вівсяних пластівців, 1 скл. води, 1/2 ст. л. меду, кориця за смаком, 1 ст. л. малинового варення, 1 банан.

Приготування. Закип'ятіть воду, додайте мед і вівсяні пластівці. Доведіть суміш до кипіння. З очищеного банана приготуйте пюре, кілька скибочок залиште для подачі. Коли вівсянка закипить, зробіть маленький вогонь, додайте корицю і варіть кашу до загустіння. Змішайте її з банановим пюре, зверху викладіть скибочки, полийте варенням.

«ЛІНИВА» ВІВСЯНКА З БАНКИ

Такий сніданок готується звечора

Інгредієнти: 1/4 скл. вівсяних пластівців, 1/3 скл. молока, 1/4 скл. йогурту, цукор (мед), ягоди, фрукти, горіхи — за смаком.

Приготування. У півлітровий слоїк засипте вівсяні пластівці, влийте молоко та йогурт, додайте цукор, горіхи та ягоди. Цукор можна замінити медом, а ягоди — фруктами. Щільно закрийте банку кришкою та потрусіть, щоб інгредієнти добре змішалися. Відкрийте, додайте фруктів, легенько перемішайте. Закритий слоїк поставте на ніч у холодильник.



Фото pustunchik.ua.

БАТОНЧИКИ-ГРАНОЛИ

Це не тільки надзвичайно смачний, а й корисний десерт

Інгредієнти: 100 г вівсяних пластівців, 100 г сухофруктів, 50 г горіхів, 1,5 ст. л. рафінованої олії, 2 ст. л. меду.

Приготування. Нагрійте мед, додайте до нього олію, всипте вівсяні пластівці, горіхи та сухофрукти. Все ретельно перемішайте. Викладіть суміш на деко, застелене пергаментним папером, та випікайте у духовці при 180 °С до золотистого кольору. Розріжте на порційні шматочки.



Фото pustunchik.ua.

ГЕРКУЛЕСОВО-ОВОЧЕВІ БИТОЧКИ

Ситна страва з цікавим смаком, яку оцінять навіть діти

Інгредієнти: 2,5 скл. вівсяних пластівців, 1,5 скл. кропу, 1 яйце, 2 цибулини, 1 морквина, 1 стеблова селера, 0,5 ч. л. сухого базиліку, 2 зубчики часнику, пучок зелені (петрушка і кріп), сіль і перець — за смаком, 6 ст. л. олії.

Приготування. Пластівці залити окропом і залишити на 10–15 хвилин. Цибулю та селеру нарізати тонкою соломкою, моркву потерти на крупній тертці. Всі овочі обсмажити на сковороді до напівготовності. У запарені пластівці вибити яйце, додати базилік, сіль, перець і пропущений через прес часник, дрібно посічені петрушку і кріп, овочеву засмажку. Ретельно все вимішати. Змоченими у воді руками формувати невеликі котлетки, викладати їх на товстостінну сковороду з розігрітою олією і обсмажувати до золотистого кольору з обох боків. Готові биточки можна подавати і теплими, і холодними, смакуватимуть вони зі сметанним соусом.



Фото comfy.ua.

МОРКВ'ЯНЕ ПЕЧИВО З ПЛАСТІВЦЯМИ

Смачна, в міру солодка, пряна і корисна випічка неодмінно поліпшить вам настрій

Інгредієнти: 80 г борошна пшеничного, 0,5 скл. вівсяних пластівців, 100 г моркви, 50 г волоських горіхів, 50 г родзинок, 1 ст. л. меду, 1/4 ч. л. розпушувача, 1 ст. л. цукру, 30 мл оливкової олії.

Приготування. Почищену моркву потерти на дрібній тертці, додати мед, оливкову олію, родзинки і посічені горіхи. Масу вимішати, всипати вівсяні пластівці, знову перемішати і залишити на 30–40 хвилин, щоб вони розм'якли. Пшеничне борошно просіяти разом із розпушувачем, всипати до морквяної маси і замісити тісто (воно буде липким). Поділити його на 16 частин, з кожного шматочка сформувати кульку й обкочати її в цукрі. Деко застелити пергаментним папером, змастити олією і викласти кульки, злегка придавлюючи кожну. Випікати печиво в розігрітій до 180 градусів духовці 20 хвилин. Воно має добре зарум'янитися, але всередині залишатися м'яким — тож не пересушіть його.



Фото blog.comfy.ua.



Фото dobryjkar.com.

Щоб не помилитися у виборі

Звертайте увагу, що написано на упаковці: «Екстра» чи «Геркулес»



Фото lifehacker.ru.

Пластівці із позначкою «Екстра» є 3 види, які відрізняються ступенем обробки їх парою. Вівсянка з позначкою «Екстра 3» — найніжніша. Для неї характерна тонка структура, яка досягається за рахунок сильної обробки парою. Її навіть не обов'язково варити, можна просто залити окропом або кип'яченим молоком і трохи почекати. Вівсянка з позначкою «Екстра 2» теж має досить тонку структуру і зазвичай вариться не більше 10 хвилин. Пластівці з написом «Екстра 1» містять велику кількість вуглеводів, їх виготовляють із цільних зерен, тому вони більш щільні. Щоб зварити з них кашу, потрібно хвилин 15, але саме вона найкорисніша.

«Геркулес» — окремий сорт вівсянки. Її потрібно довше готувати, каша виходить густою, ароматною і смачною. Такий сніданок забезпечить відчуття ситості на довгий час, а організм отримає максимум корисних речовин і мікроелементів.

Важливо також правильно зберігати вівсяні пластівці. Для цього використовуйте закриті герметичні контейнери, в які не потрапить волога.

Вибираючи крупу в магазині, пам'ятайте, що термін придатності обчислюється з моменту виготовлення, а не розкриття упаковки. Звертайте увагу на колір пластівців. Вони повинні бути білими з невеликим молочним або жовтуватим відтінком, а запах — приємним, вівсяним.

СМАЖЕНА У ВАНІЛЬНОМУ ОМЛЕТІ

Ще один варіант смачного і швидкого сніданку

Інгредієнти: 50 г вівсянки, 10 г кокосової олії, 1 яйце, сіль, ванілін, цукор, 50 мл знежиреного молока.

Приготування: На сковороді з кокосовою олією обсмажте вівсянку. Збийте яйце з молоком, сіллю, ваніліном і цукром (або замінником). Залийте вівсянку омлетною сумішшю і перемішайте до розсипчатої структури. Через хвилину-півтори зніміть із вогню, накрийте кришкою і залиште пропаритися 7–8 хвилин.



Фото smachno.in.ua.

ШЕЙК ІЗ ВІВСЯНКИ

Інгредієнти (на 1 порцію): 2 яблука, 30 г вівсяних пластівців, 120 мл молока, 1 ч. л. меду, мигдаль, коричневий цукор — за смаком

Приготування. Очистіть яблука і видаліть сердцевину. Змішайте вівсянку з молоком, медом і цукром. Злегка збийте в блендері. Вкиньте яблука. Якщо шейк занадто густий, додайте ще молока або води. Потім перелийте у високий келих і посипте волоськими горіхами та мигдалем.



Фото ukr.segodaya.ua.

АНЕКДОТ ДО ТЕМИ



Нема нічого ситнішого за вівсянку. За моєї пам'яті ще ніхто не просив добавки, завжди всі наїдались однією порцією...

ПСИХОЛОГІЯ ВЗАЄМИН

«Ти мене не любиш і не цінуєш!»

6 жіночих висловлювань, які неправильно сприймає сильна стать

Жінки й чоловіки дуже різні. Для перших роль відіграють почуття і емоції, для других — інформація та факти. Ми такі не однакові — як нам порозумітися, знайти спільну мову?



Чоловіки не люблять, коли на них тиснуть.

Сайт tutkatamka.com.ua пропонує трішки розібратися в чоловічій і жіночій психології й виправити те, що було недомовленим між нами. Або між вами.

Ми всі дуже різні, й варто пересвідчитися, чи друга половина розуміє сенс ваших слів. І, справді, нічого поганого ми сказати не хочемо, однак слова наші можуть не дати правильного результату. Тому вчимося вибирати слова правильно.

1 «НАМ ТРЕБА Поговорити!»

Це класична жіноча фраза — з неї може починатися обговорення чого завгодно. Навіть якщо йдеться про меню сьогоднішнього обіду.

Що демонструє вона цією фразою? — Важливість.

Про що думає чоловік? — Що на нього будуть тиснути. Йому відразу стає якось незруч-

но, й він починає відтягувати час обговорення цих слів. Краще на завтра. А найкраще — на піс-

лязавтра. Чи ще на потім — лише щоби якнайдалі.
Чим замінити?

«Я хочу тобі щось сказати». Погодьтеся, це ж те саме? Але звучить і сприймається інакше. «Мені треба з тобою порадитися».

Навіть якщо ви хочете серйозно з чоловіком поговорити. Навіть коли ви хочете позичити

Ми всі дуже різні, й варто пересвідчитися, чи друга половина розуміє сенс ваших слів.

в людини гроші, починайте розмову з фрази «Я хочу почути твою думку». Грошей ніхто не хоче давати, поради — так!

«Можеш допомогти мені вирішити одну ситуацію?»

«Будь ласка, вислухай мене». Фраз — безліч, але з маніакальною наполегливістю жінки завжди починають із «Нам треба поговорити!», «Треба розставити всі крапки над «і», «Ми ж дорослі люди», «Поговорім серйозно!» і т. д. Дорогі пані, це не спрацює.

Потім жінки дивуються і ображаються, що чоловік поводиться неадекватно, а він якраз поступає цілком відповідно до ситуації.

Закінчення на с. 10 >>>

Вулкан на острові Гаваї

Третя книга «П'ятикнижжя»

Організація, що брала участь у війні за незалежність Ірландії

Позначення документів в архівах

Плетене коло з квітів, листя

Сторонній шум

Діра, щілина, проріз

Поле, нива

Застаріла назва солідола

Справжнє прізвище Вольтера

Україн. музичний гурт

Механічне ушкодження тканин тіла

Напій

Телефонний злодій

Гідроакустичний прилад

Гора в Японії

Місто Ізраїлю Тель...

Кар'ярська гра

Річка в Київській області

Вулкан на Філіппінах

Науководослідний інститут

Креслення

Україн. актор, каскадер Віктор ...

Боксер

Усміхніться!

:)) :)) :))

Посварилася з чоловіком. Кинула в борщ віагру... Як він бігав за мною, як вибачався!

:)) :)) :))

— Добрий день, куме! Що п'єте?

— Українське мохіто.

— Ром і м'ята?

— Ні, горілка і петрушка.

:)) :)) :))

— Стефко! — кричить сусідка. — Ти чим своїх свиней годуєш?

— А тобі що до того?

— Та я також хочу так схуднути!

:)) :)) :))

Перевірка лічильників на холодну та гарячу воду показала, що мешканці не тільки не користуються гарячою водою, а й закачують її назад у водопровід.

:)) :)) :))

— Алло, поліція? Допоможіть, у мене дружина зникла.

— Опишіть її докладно.

— Зараз, але попереджаю: якщо дружина знайдеться, їй мій опис не покажуть, а то шукати доведеться мене.