

фото: expres.online



На концерті Катерини Осадчої розпочались... ПОЛОГИ

с. 12 >>



Які недуги можна отримати «у спадок» від мами

с. 7 >>

Цікава

ГАЗЕТА + TV
на вихідні

5 грудня 2019 року №49 (105) Ціна 6 грн

ОСОБЛИВИЙ ВИПАДОК



Зараз Лілія Припутень — одна з матерів, яких можна ставити у приклад.

Сестри з Полтавщини, яких на 20 років ізолювали від усіх, і в свої тридцять запитують: «Мамо, ти за нами повернешся?»

Навіть зараз, коли дорослих дочок доводиться залишати на якийсь час самих у людному місці, вони хвилюються і ставлять матері це запитання

Марина ЛУГОВА,
Яна СОКОЛОВА

**«КОЛИ НАРОДИЛИСЯ
БЛИЗНЯТА, ТО ЧОЛОВІК
ЗАЯВИВ, ЩО БУДЕ ВИХОВУВАТИ
ЇХ У ТРАДИЦІЯХ НІМЕЦЬКОГО
СУСПІЛЬСТВА»**

Історія, про яку піде мова, стала-ся в селі Терни, що біля міста Лубни на Полтавщині. Двадцять років батько тримав під замком у власному

будинку дочок-близнючок — Інну й Ліну Городищенків. Нині дівчатам по тридцять. Минуло чотири роки, як вони уже на волі, живуть з матір'ю — Лілією Припутень. Як і всі їхні

**«Колись сестри
розважались тим, що
вбивали щурів, які
забігали в будинок.»**

ровесники, впевнено користуються комп'ютером й айфоном. До їхніх послуг чудова домашня бібліотека, яку мати поповнює цікавими книжками, і новий плазмовий телевізор із великим екраном. А колись сестри не знали, який надворі день і рік. Вони розважались тим, що вбивали щурів, які забігали в будинок, — молотком чи кулаком...

Закінчення на с. 5 >>

ПРОБЛЕМА

фото: thesun.co.uk



Створений Вільямом Гайгемом манекен ніби нагадує кожному, хто проводить цілі дні за робочим столом: «Якщо ми не змінимо ситуацію, офіс нас з'їсть!»

Знайомтесь: ваша колега майбутнього! Страшно?

Мабуть, саме на таку реакцію і розраховував Вільям Гайгем, засновник проєкту Work Colleague of The Future Report, попереджаючи людство про жахливі наслідки малорухливого способу життя, притаманного «білим комірцям». «Якщо ми не змінимо ситуацію, офіс нас з'їсть», — заявив він в інтерв'ю The Independent

Надія АНДРІЙЧУК

Для унаочнення масштабів проблеми він разом із колегами створив Емму — ляльку-манекен натуральної величини, що уособлює середньостатистичного британського офісного працівника через 20 років.

Вигляд Емми шокує: у неї опухлі ноги, помітне варикозне розширення вен, її очі червоні й ніби скляні, спина деформована, чітко виділений збільшений шлунок, стрес призвів до екземи, а сидяча робота — до надмірної ваги. Це суворо, жахливо, але

це — правда. За словами Гайгема, якщо сьогодні компанії не почнуть приділяти належ-

**«Це суворо,
жахливо, але
це — правда.»**

ної уваги здоров'ю працівників, через якихось два десятиліття вони ризикують навіть перевершити Емму в цих «досягненнях».

Закінчення на с. 11 >>

НОМЕР ЕФЕКТИВНОЇ РЕКЛАМИ
050 994 9907



● ПУЛЬС ТИЖНЯ

Росія хоче загарбати Білорусь при ще живому Лукашенкові

Найрезонансніші події в житті країни та світу очима наших журналістів



Foto dw.com.

Путін припер Лукашенка до стіни: «Погрався у незалежність, Ригоравіч, і вертай у Союз».

Чи надовго вистачить сил у «серйозно хворого» Бацьки «брикатись» проти Кремля?

Ще при Єльцину Москва та Мінськ підписали договір про Союзну державу, який ніколи не виконувався. І от тепер Путін категорично жадає втілити його у життя

Зараз обговорюється так звана інтеграційна карта, що передбачає понад 30 пунктів, які фактично є переліком галузей, котрі мають об'єднати дві держави. Домовились уже про 20, серед яких — уніфіковане податкове законодавство, створення єдиних ринків нафти, газу та електроенергії. Мова, церква та культурний простір у цих країнах давно єдині. Лунають навіть заклики про те, щоб спільним зробити і футбольний чемпіонат.

На 8 грудня була запланована зустріч Путіна та Лукашенка, на якій кремлів-

ський господар мав «дотиснути» «бацьку» і дати старт фактичному поглинанню держави. Однак перемовини зірвалися — Лукашенко, видно, пручається. Втім, його сил може не вистачити надовго, адже, як стверджує політолог Тарас Березовець, білоруський лідер тяжко хворий і нещодавно літав в ОАЕ на лікування.

У будь-якому випадку зараз Білорусь стоїть на порозі історичних подій. От тільки не ясно, як у цій ситуації поведуть себе сябри: підтримають злиття двох націй чи чинитимуть опір?

На Вінниччині кіт задушив 9-місячне немовля, яке спало у візочку

Біда сталася у Липовецькому районі, деталі розповіли у місцевому відділенні поліції

«Мама поставила візочок з дитиною і сама поралась по хазяйству. Потім, коли вона закінчила свої господарські справи, підійшла до візка, а там лежить на малюкові кіт. І дитя вже мертво. Направили немовля на судмедекспертизу. Провели розтин, експерт попередньо сказав, що асфіксія (удушення. — Ред.), ніяких більше тілес-

них ушкоджень не було», — повідомили правоохоронці. Жодних заходів стосовно батьків не вживають, з матір'ю працюють психологи.

У молодого подружжя — це перша і єдина дитина. У матері була складна вагітність і тяжкі пологи. Але дівчинка народилася здоровою. У сільській раді розповідають, що родина пере-

Каратист встановив рекорд України з віджимань, до котрого йшов 18 літ

Чоловік спеціально повернувся на Батьківщину з-за кордону заради досягнення

Уродженець Прикарпаття віджався на великих пальцях рук 53 рази за 50 секунд. Досі нічого подібного вітчизняним спортсменам зробити не вдавалося. Експерти кажуть, що під час спроб люди навіть ламали пальці. Антон Левкун досяг такого результату, бо готувався до нього майже 18 років. Чоловік професійно займається карате, нині живе та працює у Стокгольмі, але ставить рекорд вирішив в Україні, аби своїм прикладом надихнути молодь до фізичної активності.

«Це надлюдські зусилля. Це дуже важко — віджиматися на одному пальці, але можливо. Ми даємо натхнення більше займатися спортом», — пояснив новоспечений рекордсмен. Крутий!

їхала в село торік, придбавши тут хату. Живуть хоч і небагато, але дружно. «Сім'я характеризується позитивно, нарікань не було. Знаємо, що мама доглядала дитину, сім'я благополучна. Чоловік не в селі працював, був на на заробітках, а жінка в декреті», — сказала працівниця сільської ради Інна Коваль. Сусіди приголомшені, батькам співчуває все село. Біля 22-річної матері постійно чергує місцева фельдшерка. Жінка перебуває у стані шоку.

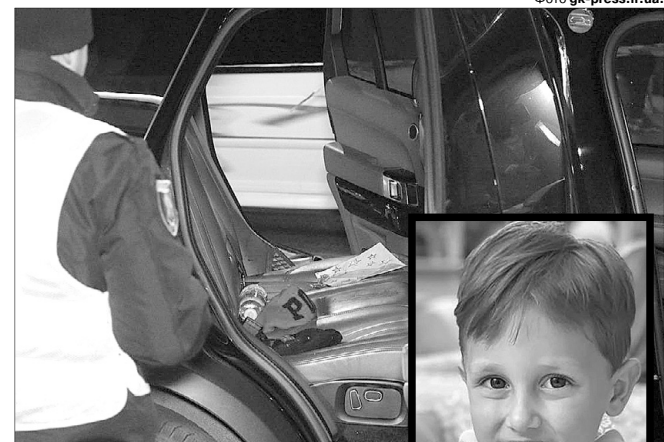


Foto gk-press.if.ua.

Бандита не зупинили навіть очі цього трирічного янголятка, і він натиснув на спусковий гачок...

У Києві кілер стріляв у депутата, а влучив у трирічну дитину

Хрещеною хлопчика виявилась відома українська співачка Ірина Білик

Цілили в обранця до Київської обласної ради та підприємця В'ячеслава Соболева. Замах стався у момент, коли бізнесмен від'їхав від ресторану «Маріо» зі своєю сім'єю й зупинився на світлофорі. Саме тоді і пролунав постріл. Дитина померла в кареті «швидкої»...

Поліція затримала двох підозрюваних, це хлопці 18 та 19 років, обоє ветерани ООС. Знайдено і карабін, з якого вчинили вбивство. Одна з основних версій страшного злочину — підприємницька діяльність В'ячеслава Соболева. Бізнесмен родом із Єнакієвого Донецької області, він був одним із співзасновників відомої мережі магазинів «Обжора», яка й досі діє в окупованому Донецьку. Однак Соболев каже, що вийшов із цього бізнесу ще у 2007-му. У 2005–2006 роках він був

заступником мера Донецька. 2015-го став депутатом Київської обласної ради від партії «Блок Петра Порошенка». Журналіст і блогер Володимир Бойко стверджує, що за замахом на вбивство Соболева може стояти ексзаступник голови Вищого господарського суду Артур Ємельянов, теж родом із Донеччини.

В'ячеслав Соболев був тричі одружений, має п'ятеро дітей. Найвідоміший його другий шлюб — у 2011 році він узяв за дружину Світлану Шпігель, колишню дружину російського співака Миколи Баскова.

...Трагедію прокоментувала також артистка Ірина Білик, хрещена малюка, який загинув. «Не можу сидіти і вдавати, що нічого не сталося... Вбили маленьку дитину, чудового хлопчика... Навіщо усе в цьому світі, коли так просто вбивають людей, діток... у центрі рідного міста?!» — написала вона у фейсбуці.

Не дай, Боже, нікому такого горя...

● ПРЯМА МОВА

Ян ВАЛЕТОВ, письменник, про причини падіння рейтингу пропрезидентської партії:

«Слуги народу» впали на 12%. Це чомусь пов'язують із тим, що не вдалося посадити Порошенка, переглянути закон про мову, а в Кабміні сидять мрійники і презентатори, а не реформатори. Смішно, чесно кажучи.

Народ хоче не посадок, не перегляду закону про мову. Йому пливати на те, хто там генпрокурор і у кого в кабінеті знову виявили прослушку. Це все атракціон для обраних.

Народ чекає зниження тарифів, цін, зростання зарплат і пенсій на тлі зниження податків (ага, саме так), дешевої горілки і пива, недорогих путівок до Туреччини.

Не можете? Рейтинг вниз.

Так що — нічого ускладнювати.



ОТАКОЇ!

Угорці говорять про автономію Закарпаття, а росіяни — про «відділення кількох областей»

Причому п'яткати таке про Україну собі дозволяють високопоставлені особи двох сусідніх держав



А може, повернемося до кордонів 1919 року — від Сяну до Дону і Кавказу?

Василь КІТ

Голова Держдуми РФ, один із найближчих соратників Путіна В'ячеслав Володін пригрозив нам «відділенням кількох областей» через те, що тут порушують права «малих народів». Істинно російський стиль! Нещодавно удмуртський учений Альберт Разін вчинив самоспалення на знак протесту проти русифікації, а кремлівські шовіністи щось белькочуть про права «малих народів» в Україні. Це, до речі, яких народів? Волинського, галицького, одеського чи запорізького?.. А посол Угорщини в нашій державі Іштван Ійдярт знову заявив, що його країна блокуватиме співпрацю України та НАТО через те, що угорців Закарпаття змушують вчити українську мову. І став щось розмірковувати про автономію цього краю.

Президента Зеленського люблять підхвалявати на Заході

за «мирні зусилля». Це добре, от тільки аби ці «зусилля» не зве-

Міністерство закордонних справ викликало посла Угорщини «на килим» та висловило протест, вручивши йому ноту.

лись до того, що Україна мовчки буде виконувати чужі забаганки і обтиратись, коли в неї плюватимуть. Зеленський, до речі, і цьо-

го разу промовчав. Але, на щастя, показали зуби інші вітчизняні посадовці. Так, Міністерство закордонних справ викликало посла Угорщини «на килим» та висловило протест, вручивши йому ноту. А російському шовіністу Володіну відповів віцепрем'єр з питань європейської та євроатлантичної інтеграції Дмитро Кулеба. Він сказав, що Київ готовий «прийняти кілька областей РФ для відновлення історичної справедливості, демократичного управління, запровадження європейських стандартів життя». І опублікував карту етнічних українських земель, де Кубань та ряд інших регіонів Росії є українськими.

Батьки знайшли сина, який зник 22 роки тому

Чому чоловік не давав про себе знати — невідомо

Лія ЛІС

Співробітники Державної міграційної служби України в Польщі розшукали українця, який зник безвісти понад два десятиліття тому. У 1997-му 29-літній чоловік поїхав на тимчасові заробітки за кордон і пропав. Батьки самотужки намагалися розшукати сина протягом 8 років і лише у 2005-му звернулися по допомо-



гу в поліцію. Безперервні пошуки тривали майже півтора десятиліття.

І ось нещодавно надійшло повідомлення від коменданта Бецадського відділу Прикордонної варті Республіки Польща, що розшукуваний чоловік знайшовся. Вже скоро уродженець Чернігівської області, який жив на Рівненщині, повернеться додому. А от про причини, з яких син стільки часу залишався в Польщі і не давав батькам про себе знати, не повідомляється.

СВОБОДУ НЕ СПИНИТИ!

Ми — приклад для Гонконгу

Демонстранти назвали неофіційний гімн свого міста «Слава Гонконгу!», скопіювавши його зі «Слава Україні!»

Петро МАКАРУК

Нагадаємо, що 99 років, аж до 1997-го, цей регіон належав Британії, а потім на правах автономії перейшов до Китаю. Гонконг за територією трохи більший за Київ, а населення удвічі численніше, ніж в українській столиці. В останні місяці там триває свій Майдан: люди, які звикли жити при демократії та капіталізмі, не сприймають авторитарного комуністичного управління по-китайськи. І знаєте, що надихає гонконгців у їхній боротьбі за право жити по-своєму? Український Майдан! Вони вважають нас зразковими борцями з диктатурою, беруть приклад і навіть використовують жовто-блакитний прапор як символ свободи. Це справді круто: українські національні барви асоціюються у світі зі свободою та демократією. А свій неофіційний гімн



Фото 24tv.ua.

«Хто не скаже — геть у Пекін!»

протестанти назвали «Слава Гонконгу!», скопіювавши наше гасло «Слава Україні!».

Наприкінці літа 100 тисяч гонконгців подивилися фільм про українську Революцію гідності «Зима у вогні». Він їх неабияк надихнув. Жителі Гонконгу вірять у свою перемогу, бо побачили, що змогли перемогти ми!

Зеконотте свій час, заповніть удома, виріжете і віддайте листоноші!

ф. СП-1

Міністерство транспорту та зв'язку України

АБОНЕМЕНТ на газету на журнал (індекс видання)

«Цікава газета на вихідні» (найменування видання)

Кількість комплектів **1**

На 2020 рік по місяцях

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куди (поштовий індекс) (адреса)

Кому (прізвище, ініціали)

Заповніть і оплатіть на Укрпошти для передплати журналу

ДОСТАВОЧНА КАРТКА-ДОРУЧЕННЯ

ПВ місце літер газету на журнал (індекс видання)

«Цікава газета на вихідні» (найменування видання)

Вартість передплати грн. коп. Кількість комплектів **1**

На 2020 рік по місяцях

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Поштовий індекс 0 місто село область

Код вулиці район вулиця

буд. корп. прізвище, ініціали



Передплатили — і виграли! *

Першими власниками призів серед читачів, які передплатили «Цікаву газету на вихідні» на II півріччя 2019 року, стали:

- Годинник** — Глинська Галина (с. Троянець Ківерцівського району).
- Годинник** — Післова Олена Миколаївна (м. Шостка Сумської області).
- Цукор** — Палічук Ніна (м. Луцьк).

* 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.

ОФІЦІЙНО

«Ні капітуляції!»

Заява щодо недопущення порушення національних інтересів України

Усвідомлюючи ризики для безпеки і національних інтересів України, реалізації європейського і євроатлантичного вибору українського народу, які виходять із триваючої агресії Російської Федерації, заявляємо про необхідність дотримання під час переговорів у нормандському форматі принципових позицій, «червоних ліній», порушення яких завдасть непоправної шкоди Україні.

Жодних компромісів щодо унітарної держави і ніякої федералізації. Жодних компромісів щодо європейського та євроатлантичного курсу.

Жодних політичних дій, зокрема виборів на тимчасово окупованих територіях Донбасу до виконання умов безпеки і деокупації. Зокрема, виведення російських військ, роззброє-

ня незаконних збройних формувань, встановлення контролю над державним кордоном.

Жодних компромісів щодо деокупації та повернення Криму Україні. Жодного припинення міжнародних судових процесів проти Росії.

Політичні сили вимагають забезпечення принципу — спершу безпека, включаючи всеохоплююче припинення вогню, виведення російських військ і зброї з території України.

Повернення контролю України над українсько-російським кордоном.

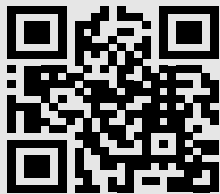
У зв'язку з цим координуємо свої дії для забезпечення непорушності цих червоних ліній і дотримання національних інтересів нашої держави.

І закликаємо усі державницькі партії і громадські організації долучитися до спільної боротьби по захисту України.

Заяву підписали лідери політичної партії «Європейська солідарність» Петро ПОРОШЕНКО, партії «Голос» Святослав ВАКАРЧУК, Всеукраїнського об'єднання «Батьківщина» Юлія ТИМОШЕНКО.



Читайте нас 24 години поспіль



VOLYN.COM.UA

ПОЛІТИКА



Разом нас багато — і нас не подолати!

«Влада хоче принизити і підірвати довіру до учасників війни. Не даймо!»

П'ятий Президент України Петро Порошенко на форумі «Солідарної молоді» заявив, що армія, яка у 2014—2019 роках захищала Україну, зараз сама потребує захисту

Петро МАКАРУК

«З а грати кидають кіборгів, добровольців, волонтерів, — констатував він. — Спочатку вони (представники правоохоронних органів. — Ред.) отримують незаконні інструкції з Офісу Президента, а потім у незаконний спосіб їх реалізують. Нам не байдужа доля нашої країни, і ми не допустимо такої поведінки влади», — застеріг лідер «Європейської солідарності».

«Зараз нашого захисту потребує армія. Я наголошую: лише Збройні сили України — а не якісь папірці меморандумів — є гарантом суверенітету та територіальної цілісності України. З 2014-го по 2019 рік армія захищала українську землю. Зараз вона сама потребує захисту. Ми маємо вберегти наших героїв, генералів, офіцерів, солдатів — щоб їх не викреслили з історії», — закликав Петро Порошенко.

Він, зокрема, звернув увагу на

ситуацію із кримінальним переслідуванням «кіборга», бойового генерала Дмитра Марченка, якого публічно підтримують і готові взяти на поруки справжні герої АТО, повні кавалери найвищих бойових орденів. Але суспільству активно нав'язується інший образ учасників війни проти російської агресії, їх намагаються принизити, підірвати довіру до армії. І це надзвичайно небезпечно, переконаний Порошенко.

Ми маємо вберегти наших героїв, генералів, офіцерів, солдатів — щоб їх не викреслили з історії.

ДО РЕЧІ

Апеляційний суд Києва залишив у сізо генерал-майора Збройних сил України Дмитра Марченка, зменшивши суму застави із 76 до 20 мільйонів гривень. Але і ці кошти є непідйомними для «кіборга» та його побратимів. Підтримати Марченка і поручитись за нього прийшов на суд Герой України, легендарний захисник Савур-Могили волинянин Ігор Гордійчук, про якого неодноразово розповідала

наша газета. Справу проти бойового генерала (Марченко нібито винен у закупівлі неякісних бронешилетів. — Ред.) Гордійчук називає політичною та замовленою силами проросійського реваншу: «Кожен із нас може бути наступним. Будь-хто може бути наступним. Портнов (соратник Януковича, який при Зеленському має великий вплив на правоохоронну систему в Україні, зокрема на ДБР. — Ред.) чи решта КДБшних терористичних сил на кого пальцем вкажуть, той і буде винним. Підкинуть зброю, боєприпаси, наркотики», — заявив Ігор Гордійчук.

КОМЕНТАР
Ольга КИРИЛЮК, волонтер:

«На першому суді слідчий ДБР назвав військових, які прийшли підтримати Марченка, ушльопками!!! Саме так вони думають про ветеранів, у тому числі й про Гордійчука... І так мені соромно перед ним за весь цей .здець, до якого летить країна. За те, що замість вдячності від свого народу і своєї країни він тепер змушений бігати по судах і слухати, як військових обзивають ушльопками! Соромно. До сліз прямо».



Цікава
ГАЗЕТА
на вихідні

Тижневик

«Цікава газета на вихідні»

www.volyn.com.ua

Засновник: Товариство з обмеженою відповідальністю «Газета «Волинь»

Головний редактор і відповідальний за випуск ЗГОРАНЕЦЬ Олександр Олександрович
Зареєстрована 6 жовтня 2017 року.

Набрана і зверстана в комп'ютерному центрі газети «Волинь-нова»

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

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

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

Телефонуйте: у прим'яльно — (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

Друк офсетний. Обсяг — 4 друкованих аркуші

Передплатний індекс: **60307**

Рестраційний номер

КВ № 22953-12853Р 06.10.2017 р.

Віддруковано: Поліграфічне видавництво

«А-Прінт» ТОВ «Дім», м. Тернопіль.

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

Тираж **15600** Замовлення № **2210**

ОСОБЛИВИЙ ВИПАДОК

Сестри з Полтавщини, яких на 20 років ізолювали від усіх, і в свої тридцять запитують:

«Мамо, ти за нами повернешся?»

Закінчення. Початок на с. 1

Марина ЛУГОВА,
Яна СОКОЛОВА

Про те, що передувало такій драмі, мати дівчат розповідала:

— З колишнім чоловіком ми працювали разом на меблевому комбінаті. Олексій виріс у Німеччині, де служив його батько, і до тутешніх реалій ставився дуже скептично. Фактично відразу після одруження почали збирати документи для виїзду до Німеччини. Дозвільні документи прийшли, коли завагітніла. Олексій наполягав на аборті, та я відмовилася.

Після народження сина наше життя пішло наперекіс. Чоловік почав мене бити, закривати в будинку. Я не стала довго терпіти знущання — пішла з дитиною до батьків. Але вони вмовили мене повернутися до чоловіка. Та й Олексій клявся, що й пальцем більше не зачепить. А коли народилися близнючки, заявив, що буде виховувати їх у традиціях німецького суспільства. Це проявлялося в тому, що він заборонив їм гуляти з «виродками» надворі. Все частіше залишав дочок під замком у хаті: боявся, щоб вони не принесли якоїсь зарази з вулиці. Я не мала права попросити їх щось зробити по хазяйству.

Лілія Припутень, за її словами, тижнями не могла вийти з дому. Чоловік ще й чутку пустив по селу, що ніби вона випиває. Якось після чергового жорстокого побиття жінка вибігла з хати і більше не повернулася. Пішла жити... в контейнер на ринку, де торгувала речами. Потім найняла невеличку кімнату. Спілкування з дочками в неї припинилося.

«Я Ж СТАРВСЯ ДЛЯ ДІВЧАТ. БУВ ДЛЯ НИХ ІДЕАЛЬНИМ МУЖЧИНОЮ»

А сестри кажуть, що дуже чекали маму. Жінка інколи приходила до них, просовувала в щілину закритих дверей шоколад, але батько кричав, що вона хоче отруїти дітей.

— Одного разу я попросила тата, щоб відвідав до мами, а він кинув у мене ніж, — пригадує Ліна. — Шрам на голові досі залишився.

Турботою про недієздатних дітей Олексій проявляв по-своєму: стриг їх під «горщик», купав у кориті. Брудний одяг не прав, а викидав. Не дозволяв дівчатам готувати для себе їжу. Варив їм кашу чи суп, іноді балував смаженим картоплею. Ідучи вранці у своїх справах, залишав у спальні відро, яке слугувало сестрам туалетом. Святом для них було, коли батько приносив зі сміттєзвалища журнали. Вони любили роздивлятися гарні картини з чужого життя...

Уже 60-літній чоловік Олексій Городищенко так і не був покараний за те, що позбавляв дітей волі. Як, до речі, і працівники районних соціальних служб, які знали про ситуацію в сім'ї, але не вжили належних за



Інна і Ліна не люблять говорити про минуле, але вони не забули свого ув'язнення.

законом дій, щоб звільнити «полонянок» із ув'язнення. Добре, що громадськість села Терни, занепокоєна тим, що в аварійній хаті постійно перебувають недієздатні діти, влаштувала чиновникам скандал, і ті спромоглися переступити поріг будинку.

У єдиному телеінтерв'ю, яке Олексій Городищенко дав каналу «Інтер» чотири

пригадують, він витрачався лише на крупі й хліб. А гроші, які в нього з'являлися, збирав на... краще життя.

«ДОЧКИ У МЕНЕ ДУЖЕ СТАРАННІ Й РОБОТЯЦІ!»

Звичайно, вина Лілії Припутень у тому, що багато літ діти були позбавлені елементарних радостей життя, величезна. Жінка не повинна була залишати недієздатних дівчаток на піклування неадекватного чоловіка. І сама вона каже: «Так, я була егоїсткою». Не випадково, коли постало питання про визначення подальшого місця проживання сестричок після виписки їх із психіатричної лікарні, де близнючок обстежували, ті, хто доклав зусиль до їхнього звільнення, були категорично проти, аби Інну й Ліну віддавати рідній матері. «В інтернаті їм буде краще!» — наполягали вони. Але медики, міське керівництво й місцеві депутати дали жінці шанс. І не помилилися. Зараз вона — одна з матерів, яких можна ставити в приклад.

Будинок, який надала Лілії Припутень та її дочкам міська рада, був у занедбаному стані. Але Лілія Василівна з дівчатами та сусідами, доклавши великих зусиль, зробили його дуже затишним. Провели воду, вікна, що прогнили, замінили пластиковими, обладнали ванну й санвузол...

— Дочки у мене старанні й працювита, — не нахвалиться своїми дітьми жінка. — І млинці, й голубці, й вареники навчилися готувати. За покупками у ближні магазини самі ходять. А ось у місто без мене бояться вибиратися. У них страх перед натовпом і боязнь загубитися. Якось скупилися на ринку, виходимо, і раптом я пригадую, що дещо забула придбати. Кажу дівчатам: «Стійте біля сумок. Я скоро повернуся». А в них паніка: «Мамо, ти про нас не забудеш? Ти забереши нас звідси?»...

За матеріалами газети «Факти».

ПОЛІТИКА



«Газпром» хоче знову нами керувати.

«Повернутися до купівлі російського газу — то і є справжня капітуляція»

Це все одно, що пустити в Україну найбільш боєздатні війська Путіна, а саме російський «Газпром»

Дарія КЛИЧ

Таку заяву зробив народний депутат із «Європейської солідарності» Олексій Гончаренко. Він повідомив, що фракція оскаржила в СБУ дії міністра енергетики Олексія Оржеля (урядовець заявив про ймовірність, що Київ знову купуватиме газ у Росії напряму. — Ред.). Депутати вважають, що в діях посадовця є ознаки злочину проти держави. Політик додав, що, по суті, Зеленський через свого міністра здає національні інтереси країни.

За словами колеги Олексія Гончаренка Іванни Климпуш-Цинцадзе, сьогодні Україна працює з 18 різними постачальниками газу не з Росії, і Київ довів, що «ми спроможні взаємодіяти за європейськими правилами з європейськими компаніями». Відтак депутатка наголосила, що фракція «Європейська солідарність» готує проект постанови, який унеможливить повернення до прямих поставок газу з Російської Федерації.

КОМЕНТАРІ

Петро ПОРОШЕНКО, п'ятий Президент України:

«Пішов уже п'ятий рік, коли наша держава не купує газу в Росії. Ми цілком задоволені постачанням його з Європи. І зараз немає навіть мінімальної потреби брати газ у Росії. Жодного куба! Повернути цю зброю до рук Путіна — це і є справжня капітуляція».



Сергій ТАРАН, політолог:

«Спеціально для Оржеля і решти Зе-команди: Путін так легко перемлює Білорусь у питанні створення єдиної держави саме через так звану внутрішню «низьку ціну» на російській газ і нафту, якої з фанфарами і медіабоями Лукашенко щороку «добивався» від Путіна. У результаті Білорусь зараз не може злізти з «газової голки». Перехід на постачання енергоносіїв із інших країн загрожує цій країні економічною катастрофою. І вона платить за «низьку ціну» втраченою власною державою».

Маніакальне бажання Оржеля купувати газ напряму в Росії має стати предметом інтересу не економістів, а спецслужб, які мають з'ясувати справжню мотивацію недалекоглядних дій міністра».

УРОКИ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ЗАРОБІТЧАНСТВА

Відпочивати заборонено!

Навіщо тобі вільний час?!

...Заробітчани йдуть на фабрику на шосту ранку. Закінчення першої зміни о вісімнадцятій. Цехи без вікон, зі штучним освітленням.

— Я так хотіла працювати весь час у першу зміну! — схлипує молода жінка. — Два місяці чекала цієї роботи! І ось минуло десять днів, а я більше не можу без сонця! — вона енергійно змахує руками, ніби свійська пташка, яка пам'ятає про те, що вміє літати, і різко опускає свої крила, втомлено і якось безнадійно. — Мені дуже потрібні гроші, але так жити я не хочу, — спокійним тоном закінчує свою істерику і йде складати валізу



«Боже, чи довго тягти?» — Павло Грабовський і через століття актуальний.

Анастасія ПЕЦЕНЮК,
дослідниця європейського заробітчанства

«Люди без сонця», які місяцями працюють, не бачачи денного світла, здивовано дивляться на істерику, яка «просто лінується».

— Я не готова продавати своє життя за такі гроші, — каже жінка. — Я не готова працювати без вихідних, не готова бути в чужій країні, серед чужих людей довгий час...

Чужі люди дивляться на неї чужими насмішуватими очима:

— Якщо ти знаєш, на що тобі потрібно зробити, будеш пахати вдень і вночі!

— Я не хочу працювати вдень і вночі! Я хочу мати час для себе... — не встигає закінчити свою думку втікачка, збита з толку хвилиною реготу:

— Охо-хо-хо! Для чого тобі вільний час? Що ти з ним будеш робити? Пити пиво? Чи горілку?

— Та я не хочу ні пива, ні горілки! Я люблю слухати музику, читати фентезі, вишивати бісером...

— Тоді тобі треба додому. Терміново! Допомогти? — знову насмішувато дивляться

на неї чужі очі з бульдозерною логікою «працювати, працювати і ще раз працювати!». В очах світиться впевненість, що смисл буття — в постійній, безперервній, хронічній роботі. Вдома «збивається соточкою» — і знову робота, робота-а-а-а!!! Пауза рівнозначна агонії вмирання, тяжкого і безглузкого, як несподівана аварія на дорозі.

— У нас в країні буде свято, тому усі матимуть два вихідні, — вперше за останні пів року оголошує керівництво фабрики. І тут...

— Нііііі! — сколихується купка людей. —

Геть вихідні! Ми будемо працювати! Давайте нам роботу!

— Два дні?! Ми втрачаємо години! — мітингуєчим голосом дзвінко протестує худорлява жінка з гарячковим блиском в очах.

«Заробітчанський психоз» прогресує. Без необхідного страхового стажу для призначення пенсії, без страховок у себе вдома, без соціальних пільг і допомог, із поганеньким здоров'ям і розхитаними нервами, в постійному стресі від конкуренції з молодшими й енергійнішими люди перероджуються в роботопрацівників із калькуляторним мисленням, яке автоматично пророкує прихід — розхід — простій. Цей психоз виростає на

— Відпочинок — то для лінивих! — гордо каже хтось і стукає себе кулаком у груди: — Я — трудоголік!

благодатному ґрунті: люди і в більш-менш стабільних умовах не знають, що робити з вільним часом, чим його наповнити, а під тиском панічної конкуренції годі й сподіватися, що хтось ставитиметься до відпочинку так само, як... до ранкової чашки кави.

Культура відпочинку... Філософія відпочинку... Що це? Для кого такі премудості? «Відпочинок — то для лінивих! — гордо каже хтось і стукає себе кулаком у груди: — Я — трудоголік!» (мовляв, це звучить гордо!) Однак психологія трудоголізму — у такій же втечі із сім'ї, як і в алкоголізмі. Пекуча правда полягає в тому, що сам по собі вихід із дому на роботу не означає цілеспрямованого руху до мети. Бо її (МЕТИ) просто немає! Затуляння різних «поточних дірок» (купівля чогось великого і важливого, ремонт, оплата якихось послуг) може бути тимчасовим заміником мети. А далі що?

...40-річна жінка купує собі другу шубу за десять тисяч гривень, заходить у бар випити кави з цієї нагоди і поміж іншим каже:

— Я так втомилася... Можна вже й вмирати. Діти виросли...

— Твоєму ж найменшому тільки десять виповнилося!

— Старші витягнуть, — байдуже відповідає. І через пів години квапиться: чоловік дав гроші ще й на туфлі. Якраз дві тисячі їй вистачить.

Ось такий «театр бідного багатства». Відпочивати нема часу! Отримувати задоволення від життя — нема часу! Лижі, море, пальми, ліс, гриби — ви знущаетесь? Концерт?! Марнотратники! Копійчину до копійчини складати треба, берегти, шанувати! І зробити так, щоб не було ні хвилини вільного часу! Бо від тих вільних хвилин і годин уся біда: п'янки-гулянки, безконтрольна поведінка...

Все це зовсім не смішно хоча б тому, що іронічний тон помітять тут далеко не всі! Але подивимося на вільний час ніби на... СОН! Ні в кого не виникає запитань і протестів щодо сну? Але ж це один із варіантів вільного часу! Чи навіть ЗАКОННО вільного! Що корисного відбувається з нами під час сну? А під час відпочинку?

Урок 1: відпочиноку людині потрібен так само, як сон!

Урок 2: відпочинок — це інвестиція у здоров'я!

Урок 3: вільний час — як лоно, в якому зароджуються і виношуються ідеї власного розвитку. Чи не так?

НА ДОМ НА ПРИКІНЦІ 2019 РОКУ МИ ВРУЧАЄМО 546 000 ГРИВЕНЬ!*

Вігадайте слова відомої пісні і станьте багатше на

546 000 гривень!

Поставте букви в словах таким чином, щоб у Вас вийшла відома застільна пісня.

СЕ-НЕ ЛЯ-ГА ДУ-ВО, МИСЛО-КОРО ТЬСЯ-ГНЕ

Повідомте Вашу відповідь по телефону і станьте багатше на 546 000 гривень!*

ТЕЛЕФОНУЙТЕ ПРОСТО ЗАРАЗ НА БЕЗКОШТОВНУ ЛІНІЮ:

0-800-50-55-48

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

КОДАКЦІЯ: 180775

*Акція проводиться з 16.09.2019 р. по 23.12.2019 р. на всій території України. Розіграш відбувається 26.12.2019 р. в м. Києві. Детально про умови акції та місце проведення розіграшу Ви дізнаєтеся з окремого листа. Призовий фонд трьох акцій, що будуть проводитися протягом року, складає 546 000 гривень. Дана маркетингова акція не є лотереєю, грою (в тому числі азартною або іншим заходом, заснованим на ризику), конкурсом або публічною обіцяною винагороди без оголошення конкурсу в розумній главі 78 Цивільного кодексу України. Відповідаючи на цю акцію, клієнт дає згоду на подальше використання компанією та партнерами його персональної інформації, таку згоду можна відкликати будь-якої миті. Телефон для довідки: (044) 298-93-82 (вартість послуги згідно з тарифами ПАТ «Укртелеком»). ТІЛЬКИ ДЛЯ ПОВНОЛІТНІХ. **Матеріал на увазі суми призового фонду, частину з якого отримає Головний переможець у разі офіційного визнання перемогти. © ТОВ «МУЛЬТИШАНС», а/с № 32, м. Київ, 03300. 2019 р. NDI_MFZ_CC_OKRAGAZ_051219

● МЕДИЧНІ ІСТОРІЇ

Лікар-єврей, котрий знайшов підхід навіть до Гітлера

У період тотального переслідування і знищення цього народу гестапівці не чіпали доктора Едуарда Блоха (на фото). «Найблагороднішим євреєм нацистської Німеччини» називав цього чоловіка сам біснுவатий фюрер. У чому ж була причина такого ставлення?

Оксана КРАВЧЕНКО

ПЛАТИТИ ЗА ДОПОМОГУ НЕ ВСІ МАЛИ ЗМОГУ, АЛЕ ДОКТОР НІКОМУ НЕ ВІДМОВЛЯВ

Едуард Блох народився у 1872 році в чеському місті Фраунберге. Вивчав медицину в Празі, прослужив в австрійській армії лікарем, і волею долі в 1901-му потрапив до австрійського міста Лінц. Там після звільнення з армії він вирішив відкрити приватний лікарський кабінет.

У Лінці доктора Блоха запам'ятали як добру і милосердну людину. Біднякам він міг робити знижки, а в деяких випадках найзлиденніших лікував безкоштовно. Ставився до всіх пацієнтів однаково ввічливо, незважаючи на їхній соціальний статус. Мав славу порядного сім'янина, доброго фахівця і користувався величезною повагою у всіх місцевих жителів. Тодішній мер Лінца Ернст Кореф у спогадах писав, що в усьому місті не було людини, яка б не знала Едуарда Блоха.

З родиною Гітлера лікар познайомився в 1904 році, коли 5-річний Адольф захворів на пневмонію. Майбутній фюрер народився у Браунау-на-Інні, маленькому австрійському містечку поблизу Лінца, на кордоні з Баварією, і був четвертим із шести дітей Алоїса Гітлера, по матері — Шкільгрубе-ра, дрібного службовця-митника, який 1876 року взяв прізвище свого вітчима — Гітлер. До речі, Алоїс оженився з родичкою, тому для їхнього шлюбу довелося отримувати дозвіл Риму. Четверо з їхніх дітей, не досягнувши дорослого віку, померли.

Гітлери вибрали лікарем Блоха не випадково. Спочатку хворів батько сімейства, а після його смерті багатодітна мати Клара переживала серйозні фінансові труднощі, тож платити за лікування не завжди могла. У 1907 році жінці поставили страшний діагноз — рак молочної залози.

18-річний Адольф і його сестра звернулися до Едуарда Блоха з проханням врятувати матір, але почули невтішну правду про пізню стадію хвороби та метастази. На той час практикували лікування йодоформом — ризикований, болючий і дорогий вид терапії.

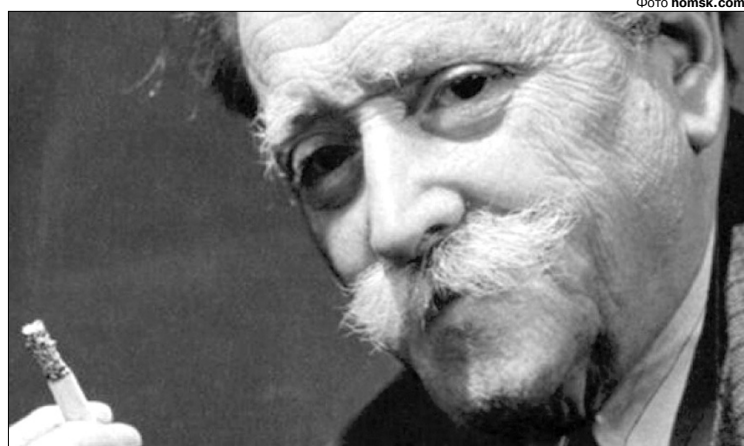


Фото homsk.com.

Родина заплатила 59 крон за йодоформ, а виплату свого гонорару Блох запропонував відстрочити до кінця курсу. Але допомогти хворий не вдалося.

Доктор Блох, що приїхав випи-

Блох спокійно поїхав до Нью-Йорка. Правда, вивезти за кордон гроші йому не дозволили.

сати свідоцтво про смерть Клари, побачив Адольфа блідим і стомленим після безсонної ночі. Він тримав у руках альбом з ескізами і з останнім малюнком, на якому була зображена його покійна матір. «За всю свою кар'єру я жодного разу не бачив родичів, настільки вбитих горем, як Адольф Гітлер», — згадував згодом лікар.

НА ЗНАК ПОДЯКИ ПОДАРУВАВ ЖИТТЯ

Після похорону син померлої пацієнтки поїхав до доктора Блоха, щоб сплатити рахунок за його 77 візитів до хворої, що коштували 350 крон. Це були непосильно великі гроші для збуженої сім'ї. З іншого боку, знаючи про скрутне становище родини покійної, Блох просив набагато менше, ніж вимагали б інші лікарі. До того ж він не наполягав на терміновому відшкодуванні боргу. У своїх спогадах писав: «Адольф у той момент схилив голову переді мною й тихо сказав: «Я завжди буду вам вдячний».

Вони не поривали зв'язків і надалі, хоча Блох не був особистим

лікарем Гітлера й не міг знати, що з роками відбувалося з його здоров'ям, поглядами, характером. Він згадував про молодого Адольфа із симпатією. Описував його замкнутим фантазером, тихим, вихованим, дуже начитаним юнаком із сильним характером. Його матір Клару вважав благочестивою жінкою, економною і ніжною до своїх дітей.

Гітлер теж не забував мейдана-благодійника. Навіть у 1937 році він цікавився благополуччям Блоха і називав його «найблагороднішим євреєм нацистської Німеччини».

У 1938 році Австрія приєдналася до Німеччини. Становище євреїв різко погіршилося, їм загрожувало винищення. Плани й наміри фюрера зовсім не збігалися з тим образом люблячого сина, який колись так зворушив лікаря. Боячись за свою сім'ю, Блох написав Адольфу Гітлеру листа з проханням про захист. І на диво швидко одержав запевнення у цілковитій безпеці. Доктор був єдиним євреєм, який користувався особливим статусом перед гестапо.

Але спокійно спостерігати за тим, що відбувалося, він як людина не міг.

У 1940 році Блох вирішив емігрувати в США. Не зустрічаючи перепон з боку влади, він спокійно оформив документи, вигідно продав свій будинок і поїхав до Нью-Йорка. Правда, вивезти за кордон гроші йому не дозволили.

У США продовжити практику Едуарду Блоху не вдалося, оскільки німецькі дипломи там не визнавалися. Помер сімейний лікар родини Гітлера у 1945 році від раку шлунка, коли йому було за 70.

● МІЖ НАМИ, ЖІНКАМИ

Фото womenshealth.pp.ua.



Які недуги можна одержати «у спадок» від мами

Те, як ми будемо почуватися з віком, значною мірою є результатом нашого способу життя. Але багато залежить і від генетики. Причому саме здоров'я матері здебільшого визначає, наскільки великими будуть ризики піддатися тим чи іншим недугам

ОСТЕОПОРОЗ

Остеопороз або ослаблення кісток — вікове захворювання, до якого в першу чергу схильні представниці прекрасної статі. За статистикою, від нього страждає кожна четверта жінка за 65 років — і тільки 6% чоловіків того ж віку. Останні дослідження підтвердили генетичну схильність до цього захворювання. Особливо уважно до себе потрібно бути після настання менопаузи. Саме в цей період жінки втрачають багато кальцію, і їхні кістки стають вразливими.

МОЛОДІСТЬ ШКІРИ

В'янення і старіння, а також поява зморщок залежать не тільки від догляду за обличчям, а й від генетики. Вік, коли шкіра починає втрачати колаген, — це те, що жінки «отримують» від мами, як і ризик розвитку раку шкіри, а також її стійкість до сонячних опіків.

СХИЛЬНІСТЬ ДО ДЕПРЕСІЙ

У слабкої статі вони діагностуються вдвічі частіше, ніж у чоловіків, і при цьому значно більша загроза хронічної форми недуги. Фахівці пов'язують це з особливостями функціонування жіночої гормональної системи і специфічною відповіддю організму на стрес.

ХВОРОБИ ОЧЕЙ

У жінок частіше виявляють глаукому, наслідком якої нерідко стає сліпота. Якщо ваша мама страждала від цієї недуги, вам варто частіше відвідувати офтальмолога, щоб вчасно помітити перші її ознаки.

МІГРЕНЬ

Як відзначають фахівці Національного фонду охорони здоров'я США, 80% найближчих родичів тих, хто страждає від мігрені, в результаті теж піддавалися цьому захворюванню. Новітні дослідження підтверджують, що

її причиною можуть бути особливості функціонування судин головного мозку, а їх багато в чому визначає генетика.

ХВОРОБА АЛЬЦГЕЙМЕРА

Дві третини пацієнтів, які страждають від цієї недуги, — жінки. І, як вважають фахівці Асоціації Альцгеймера, справа тут не тільки в тому, що тривалість життя у них вища, причини — у генетиці.

ПРОБЛЕМИ СЕРЦЯ І ДІАБЕТ

Вважають, що до захворювань серця більшою мірою схильні чоловіки. Але статистика спростовує цей міф: за сумою факторів найпоширенішою причиною смерті жінок є патології серця і діабет другого типу. Це зумовлено спадковими факторами, зокрема генетично обумовленим типом відкладення жиру. Якщо він концентрується в ділянці талії, це може підвищувати ризик розвитку цієї хвороби.

ПІСЛЯПОЛОВОГА ДЕПРЕСІЯ

У рамках дослідження, проведеного під керівництвом професора Джона Хопкінса, були виявлені у вагітних хімічні зміни в двох генах, які можуть спровокувати наступ післяпологової депресії. Автори дослідження розраховують, що в майбутньому робитимуть аналіз крові, за допомогою якого можна буде під час вагітності визначити ризик розвитку депресії, щоб запобігти проблемі.

РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ І ЯЄЧНИКІВ

Розвиток цих онкопатологій асоційований у тому числі з мутаціями гена BRCA1 і 2. Якщо у когось із ваших близьких родичок були діагностовані такі форми раку, ви теж можете опинитися в групі ризику. Тому варто особливо уважно стежити за здоров'ям, а також по можливості пройти генетичне тестування.



Велика сторінка для Пані

А я своєму чоловікові двічі не повторюю, один раз сказала — і все! Іду робити сама...



РУКОДІЛЬНИЦЯМ



Схема foto.melita.ua.

Щоб щастило у рік Пацюка

Ця тваринка, за східним календарем, стане символом, що супроводжуватиме нас упродовж наступних дванадцяти місяців. Її вважають втіленням багатства, чистоти, добробуту і доброчесності, кажуть, що додає витривалості, допомагає долати проблеми. Тож беріться до справи, аби мати оберіг на наступний рік. Навіть якщо ви не вірите у подібні прикмети, така картинка стане гарною святковою прикрасою, а ще неймовірно потішить малечу.

ВАРТО ЗНАТИ



Фото veinet.com.

Хочете добре виспатися — відмовтеся від гаджетів увечері

Чого там гріха таїти: більшість із нас полюбляє провести годину-другу зі смартфоном у руках, дехто й засинає з ним. Проте дослідники стверджують, що така звичка неймовірно шкідлива, бо електронні девайси погіршують якість сну і стимулюють тривогу. Тож фахівці рекомендують принаймні за дві години до того, як лягти спати, відірватися від телевізора, комп'ютера, планшета, смартфона

Пояснюється все дуже просто: коли темно, в людини виробляється гормон мелатонін, який контролює добові ритми й допомагає заснути. А синій спектр екрана виглядає для мозку як слабе денне світло — а значить, спати й виробляти мелатонін ще не пора. Відмовитися від звички користуватися гаджетами

перед сном, яка вже міцно засіла у нашій свідомості, нелегко. Але чого не зробиш заради власного здоров'я. От лише як діяти?

По-перше, знайдіть спокійніше заняття, яке вас зацікавить. Звісно, можна подивитися ввечері серіал або пограти в комп'ютерні ігри, але спробуйте робити це раніше,

а в останню годину перед сном, наприклад, почитайте паперову книгу, займіться вишивкою чи в'язанням, пограйте в настільні ігри. Домовтеся із сім'єю про експеримент — дружно «відключитися» від екранів. По-друге, визначте для себе ко-

Синій спектр екрана виглядає для мозку як слабе денне світло — а значить, спати й виробляти мелатонін ще не пора.

ристь від таких змін. Напишіть нагадування, для чого це потрібно. Зробити це можна на листочку, приклеївши його до ноутбука.

Гаджети просто «прилипають» до рук, а потім ви «залипаєте» в них. Щоб цьому запобігти, намагайтеся не заглядати в екрани перед сном — заздалегідь встановіть будильник, подивіться погоду і нагадування.

Спробуйте вести щоденникові записи, принаймні перші тижні фіксуєте, о котрій годині вимкнули техніку і лягли спати, чим займалися ввечері і як почувалися без гаджетів. Це допомагає аналізувати досвід і не кидати почате.

Якщо повністю відмовитися від девайсів ніяк не вдається — постарайтеся для початку хоча б міняти ввечері світло монітора, переводячи синій спектр у жовтий.

СЕКРЕТИ КРАСИ

Зимовий догляд за шкірою обличчя

З настанням холодної погоди і крижаних вітрів найбільше потерпають відкриті ділянки тіла. І якщо руки ми час від часу змащуємо кремом, то про лице нерідко забуваємо. Що робити, аби уникнути лущення, почервоніння і неприємних відчуттів, спричинених обвітрянням?

Головним помічником для шкіри стане крем. Не обходьтеся без нього жодного дня. Наносьте засіб на обличчя за пів години до виходу на вулицю або перед нанесенням макіяжу зранку. За цей час він вбереться і створить захист для шкіри. Зволожувальні креми залиште на літо, зараз потрібні живильні. Стежте, щоб до складу засобу входили такі компоненти, як ланолін і гліцерин.

Не знімайте макіяж, щойно прийшовши додому. Різкі контрасти температур — це стрес для шкіри обличчя та й для організму загалом. Дайте собі трохи звикнути до тепла в приміщенні, зачекайте пів години, а потім умивайтеся.

Але тільки вмивання і крему недостатньо. Найчастіше в період інтенсивного опалення повітря в квартирі сухе, а це негативно позначається на шкірі. Нині є маса спеціальних автоматичних зволожувачів. Щоправда, і коштують вони не дешево. Найпростіше — взяти махровий рушник, намочити його і повісити на батарею. Так вологість буде підтримуватися постійно.

Пам'ятайте, що додатковий захист для шкіри створюють тональний крем і помада, які зроблять вплив вітру і морозу менш згубним.

І ще одна порада косметологів. У холодну пору року не очищуйте обличчя надто часто. Така процедура відкриває пори, покращує кровообіг, а це змушує шкіру мерзнути і лущитися. Робіть скрабування та пілінги не частіше одного разу на тиждень.



Фото bbbk.

НА ЗАМІТКУ

Замшеві рукавички можна прати в домашніх умовах

Якщо ви не знаєте, як почистити їх, або просто забули зробити це влітку — не біда. Така процедура не складна і не займе багато часу

Спочатку готують мильний розчин, збиваючи теплу воду з мийним засобом до появи піни. Для цього використовують шампунь, порошок і дитяче мило або засіб для миття посуду. Вироби краще відперуться, якщо їх одягнути на руки, а тоді занурити у воду.

Так зручніше буде очистити сильно забруднені місця. Можна застосувати м'яку щітку або губку.

Потім рукавички ретельно полощуть і сушать за кімнатної температури: найліпше — на руці манекена, щоб зберегти форму.



Фото newsdaily.com.ua.

За відсутності такої можливості потрібно виготовити каркас у формі руки з міцного дроту або вирізати трафарет зі щільного картону. Аби виробити не задубили, їх слід час від часу прокачувати качалкою. Коли рукавички висохнуть, їх обробляють жорсткою щіткою для замші.

КОРИСНІ ПОРАДИ

Древні практики — для сучасних жінок

Адже у нинішньому шаленому темпі життя усім нам важливо мати гарний вигляд і вміти розслабитися. Аюрведа — це традиційна індійська система зцілення тіла і духу людини, яка постійно піддається нескінченному стресу. Забруднене повітря, заміна натуральної їжі фастфудом — втрачений баланс між тілом і душею. Аюрведичний масаж допомагає позбутися токсинів і повертає радість життя

Він ґрунтується на найглибшій роботі з м'якими тканинами: шкірою, підшкірною клітковиною, м'язами і внутрішніми органами. При цьому відбувається потужна стимуляція крові та лімфи, що підсилює енергетичний потік і позбавляє організм від шлаків. Ця давня техніка повільно і поступово звільняє тіло від напруги.

Аюрведичні практики пропонують унікальну процедуру під назвою «ритуал Шіродхара» — масажист протягом 20 хвилин тонкою цівкою ллє вам на лоб в ділянку третього ока теплу олію. Це знімає напругу мимічної мускулатури і занурює в стан безтурботного спокою, впливаючи на мозкові центри, що відповідають за вироблення ендорфінів.

Якщо масажувати обличчя



Фото think.com.

регулярно, результати не змусять себе чекати. Буквально через кілька тижнів ви помітите, як змінилася шкіра: підвищилася елас-

тичність, покращився колір і стали менш помітні зморшки. Всього кілька сеансів (від 3 до 5) дають явний і тривалий ефект, що зберігається до 4 місяців.

Якщо ж відвідувати салони з певних причин ви не можете, зробіть масаж обличчя самостійно. Його зручніше проводити, сидючи перед дзеркалом. Спочатку нанесіть олію (наприклад, кунжутну) на долоні, розітріть її і розігрійте руки. Тепер погладжуйте обличчя подушечками пальців від середини носа по щоках до вух. Пройдіться по підборіддю і носогубному трикутнику. Тоді розтирайте круговими рухами підборіддя, рухаючись при цьому до вух. Потім переходьте до чола, перенісся і до верхівки вух. Залишилося попрацювати над шиєю: легенько розтирайте передню і задню її поверхні.

Кожен етап повинен тривати не менше 1–2 хвилин. Масаж обличчя зручно поєднувати з масажем голови. Після сеансу потрібно втерти надлишки олії з лиця і трохи відпочити.

Читайте у новому випуску іншого нашого видання «Так ніхто не кохав»

Нинішня кохана ушавленого Григорія Чапкіса молодша за нього на 51 рік

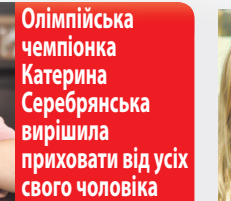


Важко поранений у ногу солдат затамував на своєму весіллі!



Гороскоп кохання на 2020 рік Білого металевого Щура

Олімпійська чемпіонка Катерина Серебрянська вирішила приховати від усіх свого чоловіка



НЕ ОДРУЖИВСЯ

Чому хлопці зустрічаються з одними дівчатами, а одружуються з іншими?

ОДРУЖИВСЯ

Усього 6,5 гривні

Запитуйте у відділеннях зв'язку і у ваших листношах!

СИМ «Я»

«Алло, предки, роззуйте очі!»

«Мамо, ти навіть не уявляєш, як мало про мене знаєш» — ці слова сина-підлітка свого часу дуже вразили. Та я згадала себе у цьому віці, найліпшу порадицю-подругу і трішки заспокоїлася: головне, що мені треба знати, що моя дитина навчена ставити собі кордони у головних питаннях. Хоча... Ми, мами, вміємо лякати себе і сумніватися: а може, десь щось пропустила. І це, скажу, куди краще, аніж думати «у всіх ростуть, і моє якось виросте». Краще, бо змушує працювати над собою



Оксана КОВАЛЕНКО, мама

«Пропущені» діти стали темою нового українського серіалу «Перші ластівки», який уже зібрав мільйон переглядів. Фільм показує вдавану байдужість і приховану ранимисть наших дітей. Пишу «наших», бо є там і герої з нормальних родин, яких не чувають батьки, про яких надто мало знають, якими цікавляться однобічно, відстежуючи лиш, чи поїли і поччили уроки.

Якщо на роботі припускаюся якоїсь помилки, то вона пече мені роками і, природно, усе роблю, щоб удруге того не трапилося. Але у вихованні з помилками чомусь так не виходить...

За два тижні після виходу серіалу, пишуть журналісти, психологи гарячої лінії отримали три тисячі дзвінків і повідомлень. Це майже у 6 разів більше, ніж зазвичай. (Телефон правозахисної організації «Ла Страда-Україна» з'являється у титрах після кожного епізоду серіалу.) Психологи кажуть: «Діти дзвонять, щоб поговорити хоч з кимось. Вони розповідають про непорозуміння з батьками, про насильство вдома і в школі, про побої, зґвалтування. Дзвонять і діти-ЛГБТ». Один з героїв фільму промовляє: «Альо, предки, роззуйте очі, чи нам поздихати, щоб ви нас помітили?». Це не про дітей з далекої Америки чи ближчої Європи — це про наших... І хоч підлітковий вік порівнюють з вітряною, надокучливою, але скороминущою, є випадки, коли вона дає небезпечні ускладнення, звісно, через тривалий недогляд або шкідливий догляд.

Що робити, щоб уникнути поганого? Думаю, бути дуже уважними до своїх малих задво-го до підліткового віку і триматися на рівні — будувати партнерські стосунки згодом. (Під поняттям «уважність» мається на увазі бережливість, знання, що за агресією й іншими «психами» може ховатися розгубленість або звичайне наслідування поведінки мами чи тата).

А ще я переконана, що мусово працювати над власною батьківською професійністю. Якщо на роботі припускаюся якоїсь помилки, то вона пече мені роками і, природно, усе роблю, щоб удруге того не трапилося. Але у вихованні з помилками чомусь так не виходить... Можливо, це набагато тонша матерія і важко здолати у собі стереотипи «родом від своїх батьків» — просто кричиш на те дитя тисячній раз з однаковою причиною і не думаєш, що, мабуть, нераціональний то метод впливу, а навпаки, ще й упевнений у своїй правоті: це просто така жахлива дитина, з якою строгіше треба.

Автор однієї книги для батьків у передмові про щось схоже написав жорстко і прямо: мовляв, вона не для тих, хто сприймає своїх дітей як прикру реальність (таким допоможе тільки стерилізація), і не для тих, хто вважає, що якось виховується-виросте саме по собі, — заявив, що пише для тих тат і мам, які піклуються, щоб їхні внуки жили у злагоді зі своїми татами і мамами, для батьків, які готові отримувати сучасні знання.

Ясно, не кожен має час опанувати сучасну літературу, ходити на тренінги, але кожен здатен спостерігати і ставити собі запитання. В еру інтернету можна знайти швидкі відповіді, проконсультуватися у психолога в школі чи дитсадку — можна багато що, аби хотілося. А хотітиметься, коли матимемо розуміння, що батьківство — природна, але й надскладна місія...

Маєте свої міркування на цю тему — будьте на зв'язку: поштова адреса є в газеті, а електронні — okovalenko74@gmail.com та tsikava.gazeta@gmail.com.

НАРОДНІ УМІЛЬЦІ



Віктор Шпичко вважає, що електрорOVER — найдешевший та екологічно чистий вид транспорту.

Китайському гіроборду майстер дав друге життя.

Чернігівський підполковник упевнений: майбутнє — за електричними велосипедами

Вартість кілометра їзди на такому транспорті коштує одну копійку

Пенсіонер Віктор Шпичко — викладач колишнього Чернігівського авіаційного училища. Уже 10 років чоловік ремонтує та створює техніку в своїй майстерні. Зараз в його технопарку 4 електровелосипеди, триколісний електровізок та інвалідний візок

Кость ГАРБАРЧУК

Дача-майстерня пана Віктора розташована на в'їзді у Чернігів. У ній він проводить увесь вільний час — щось лагодить, щось мудрує. Чоловік купує зламану техніку та відновлює. Так, із неробочого китайського гіроборда Віктор Андрійович «склепає» власний транспортний засіб.

— Він не їздив. Розібралися з ним і з'ясували, що там не працюють акумулятори, — розповідає майстер. — Потім натрапили на такий візок і їх скомплектували. Я тепер на цьому триколісному електровізку їзджу. Гальм на ньому немає. Це як на танку. Вперед — значить вперед, назад — їдемо назад.

Для людей з інвалідністю чоловік також ремонтує візки. Разом зі своїм компаньйоном Геннадієм Сірим пан Віктор переробляє звичайні ровери на електричні.

— Ось привезений із Німеччини.

Підібрав до нього акумулятор, зробив контейнер — і він їздить. Таких електровелосипедів у мене чотири, — показує господар.

— З Віктором Андрійовичем ми познайомились 5 років тому. Він зацікавився електротранспортом і звернувся до мене. Я допоміг йому з електронікою. Пан Шпичко — досвідчений механік, в його руках запрацює все, — продовжує компаньйон Геннадій Сірий.

За словами Віктора Андрійовича, сучасні електровелосипеди доволі складні, у них є «мізки» та електронні схеми. Іноді доводиться повозитися. Запчастини він купує через інтернет. Деякі відновлені ровери вдається продати. Їхня середня ціна — 12 тисяч гривень. Майстер переконаний, що навіть відремонтований двоколісний європейського виробництва кращий за ті, що продаються у наших магазинах.

Віктор Андрійович розповідає, що електровелосипед не просто екологічний, а вирізняється ще й неабиякою зручністю — вас везе, а

ви відпочиваєте. Не треба докладати жодних зусиль. Але є такі європейські моделі, у яких потрібно крутити педалі. Наприклад, коли встановлена система «ПАС». Ви їдете, і електроенергія допомагає, хоча навантаження зовсім невеликі. Зате пенсіонерам-сердечникам дуже корисно для підтримки фізичної форми та здоров'я.

Заряджається такий транспорт від звичайної розетки. Вартість кілометра їзди на ньому коштує одну копійку. Проїхати на одному заряді можна від 30 до 50 кілометрів. Віктор Шпичко активно популяризує в Чернігові ідею електротранспорту через його екологічність. Він подавав свій проєкт на «Бюджет участі», але не пройшов початковий відбір. Чоловік каже, що давно шукає спонсора, який би зацікавився його ідеєю.

— Якби хтось із грошовитих людей розумів, що це перспектива, я залюбки працював би та займався цією справою, але потрібне спеціальне приміщення, — ділиться своєю мрією майстер.

Та наразі пенсіонер збирає техніку у власному дачному будиночку. Тут припадає пилот мініелектрокар, який винахідник сконструював зі старого мотоцикла «Ява». До готового механізму залишилося додати лише акумулятор, але на нього бракує коштів.

За матеріалами cheline.com.ua, cn.suspiine.media/news.

Якби хтось із грошовитих людей розумів, що це перспектива, я залюбки працював би та займався цією справою.

Представництво польської агенції оголошує набір працівників на склади брендового одягу в околицях м. Лодзі

- ✓ Обов'язки: комплектація замовлення, упаковка, сортування. Робота в дві зміни по 8-12 годин 5-6 днів на тиждень.
- ✓ Заробітна плата – від 20 000 грн+премії.
- ✓ Безкоштовні обіди, чай, кава.
- ✓ Житло: 325 грн/міс, хороші умови проживання. Зустрічає наш координатор.

Беремо по візах і по біометрії. Виготовляємо запрошення під вакансію для відкриття візи, надалі бажаючи можуть подаватися на карту побиту.

Тел. вайбер UKR +38 050 845 45 80.

Відповіді на сканворд за 28 листопада

Ч	Е	С	Т	О	Л	Ю	Б	С	Т	В	О
А	Ш	З	Н	Е	А	Б	А	Т			
Г	І	Д	Р	О	Н	А	В	Т	Н	І	Н
А	Р	А	Н	О	К		К	Х	О	П	
			М	В			У	І	І		
				К	Р	А	Б		П	У	Д
К	А	Р	А	О	К	Е		І	К	Р	
У	Е	М	Н	А	Д	Ж	А	Н	І		
Р	Н	У		Ю	Р	К	О				
Д	А	Н	І	Л	Ю	К	А	Н	А		

● ПРОБЛЕМА

Знайомтесь: ваша колега майбутнього! Страшно?

Закінчення. Початок на с. 1

Надія АНДРІЙЧУК

Команда фахівців у галузі охорони здоров'я на чолі з Вільямом Гайгемом опрацювали відповіді 3000 офісних службовців у Франції, Німеччині та Великобританії. Близько половини опитаних сказали, що страждають від проблем із зором, хребтом та від головного болю, і пов'язують це із безпосереднім впливом умов праці. Тож Емма — не плід бурхливої фантазії, її поява цілком виправдана й обґрунтована.

Щоправда, багато хто вважає, що не варто ставитися до моделі надто серйозно, адже дослідження замовила компанія Fellowes, що постачає офісне обладнання і намагається в такий спосіб просувати власну продукцію.

Однак представники фірми заявили, що прагнули, аби люди замислилися, наскільки постійне сидіння впливає на організм. «Мета експерименту єдина — спонукати до покращення умов праці й турботи про власне здоров'я, адже в наш час 90 % офісних службовців у Великобританії мають проблеми зі здоров'ям», —

Емма — не плід бурхливої фантазії, її поява цілком виправдана й обґрунтована.

наголосили у Fellowes.

І не лише у Британії, додамо ми. В Україні також



Мабуть, почервоніння очей та слезоточивість, спричинені тривалим концентруванням погляду на моніторі, знайоме не тільки Еммі.

значну частину працездатного населення становлять офісні працівники, причому їхня кількість постійно зростає. І хоч законодавство гарантує кожному право на належні, безпечні та здорові умови праці, а більшість нормативів встановлені на рівні державних стандартів, однак у сучасних реаліях про їх дотримання не йдеться.

Тож, як завжди, порятунок потопельників — справа рук самих потопельників. Як нам уникнути долі Емми? Експерти Work Colleague of The Future Report радять призначати більше зустрічей на свіжому повітрі, робити регулярні перерви, створити в офісі місця для фізичних вправ та відпочинку, а також установити зручні меблі в службових приміщеннях. Виконуймо хоча б те, що нам під силу!

● ОЛЕ, ОЛЕ, ОЛЕ, ОЛЕ!

Фото francefootball.fr.



У Ліонеля Мессі — 6 «Золотих м'ячів», і за цим показником він обійшов португальця Кріштіану Роналду, в якого їх 5.

«Я знаю, наближається момент відходу з футболу, тому насолоджуюся кожною миттю на полі...»

32-річний нападник іспанської «Барселони» і збірної Аргентини Ліонель Мессі став володарем «Золотого м'яча» — нагороди найкращому футболісту світу за версією французького видання France Football

Петро ПАС

«Золотий м'яч» став для Мессі шостим у його кар'єрі. За цим показником він обійшов Роналду, в якого п'ять «Золотих м'ячів». До речі, сам Роналду на цьогорічну церемонію вручення до Парижа не прилетів. Після отримання нагороди лідер «Барселони» поділився емоціями:

— Я пам'ятаю, що за першим «Золотим м'ячем» я приїхав до Парижа в 22 роки разом із трьома братами. Було емоційно, як і зараз, десять літ потому, коли стільки особливого сталося в моєму житті. І ось я знову тут із дружиною, трьома синами, братом і племінником...

Я сказала моя дружина, весь цей час я не переставав мріяти, рости, удосконалюватися день у день і насолоджуватися футболом.

Слава Богу, я мав можливість — з року чи двох — завжди робити те, що я так люблю.

Слава Богу, я мав можливість — з року чи двох — завжди робити те, що я так люблю. І всевишній хоче, щоб я міг ще кілька років насолоджуватися грою.

Я знаю, скільки мені літ. І такі миті — вони особливі, тому що наближається момент відходу з футболу, а це важко.

Повторюю, хоча у мене і залишилося ще кілька років, зараз здається, що час летить, усе відбувається так швидко. Я сподіваюся продовжувати насолоджуватися футболом, сім'єю, суперниками і своїм життям.

Кодування супутникового телебачення:

що робити, аби не залишитись без каналів у 2020 році

Наразі українські телеканали мовлять на супутнику у відкритому вигляді, тобто дивитись їх можна безкоштовно, якщо у вас встановлена супутникова тарілка та тюнер. Проте з січня 2020 року телевізійний сигнал буде закодовано, а це означає, що дивитись телебачення, як раніше, вже буде неможливо. Для чого це відбувається та що робити — розповідаємо у нашій статті

1+1, 2+2, ТЕТ, ПЛЮСПЛЮС, УНІАН ТБ, Бігуді, СТБ, ICTV, Новий канал, М1, М2, Оце, Інтер, НТН, К1, К2, Мега, Піксель, Zoom, Enter-фільм, Україна, НЛО TV, Індіго TV — ось перелік телеканалів, які буде закодовано. Такі зміни давно назрівали: практика безкоштовного супутникового телебачення вже давно відійшла у минуле у світі, а кодування сигналу — обов'язкова міра для його захисту. Саме тому вже 20 січня 2020 року відбудеться важливий для розвитку українського телебачення крок — кодування супутникового сигналу.

Тим, хто не є абонентом супутника, перейматись через зміни не варто — для них нічого не зміниться, адже цифрове ефірне, ОТТ та IPTV, тобто інтернет-, телебачення, не зазнають жодних змін. Проте глядачі, які завдячують саме супутниковій тарілці доступом до телебачення, повинні прийняти рішення: придбати тюнер і залишитись із тим же набором каналів, що й до кодування, або дивитись телебачення в інші, зазначені вище, способи, чи нічого не робити і від бездіяльності залишитись на супутнику, але без 23 перелічених на початку провідних українських каналів.

Якщо ви бажаєте залишитись на супутниковому телебаченні, замінювати тарілку вам не потрібно — вона лише приймає сигнал. Розкодує сигнал тюнер — саме його потрібно придбати і

встановити, оскільки попередні тюнери, якими ви користуєтесь зараз, не призначені для розкодування сигналу.

Впізнати потрібний тюнер ви зможете за маркуванням «УТБ», а придбати у роздрібних мережах електроніки та побутової техніки, в інтернет-магазинах, у майстрів з підключення супутникового обладнання, а також у операторів супутникового телебачення Viasat або XtraTV. Такий тюнер — єдиний сертифікований та підтримує систему кодування Verimatrix. Звертайте на це увагу, коли купуватимете його. Наразі його рекомендована роздрібна вартість становить 1099 грн.

Але це ще не все: дивитись телебачення безкоштовно після кодування не вийде — вам потрібно придбати тюнер та підключитись до одного із двох офіційних операторів супутникового телебачення Viasat або XtraTV, обрати тариф та сплатити його щомісячну вартість. Інформацію про тарифи та пропозиції офіційних операторів можна знайти за посиланням <https://viasat.ua/>, <https://xtratv.com.ua/>.

Якщо ж вам незручні витрати, пов'язані із кодуванням, у відкритому доступі залишаться суто інформаційні телеканали, які не будуть закодовані. Усього їх близько 40 і для їхнього перегляду не потрібно нічого додатково купувати та налаштовувати.

ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШ!

Сезон свіжих салатів ніколи не закінчується!

Із таким доповненням навіть звичайнісінька каша на гарнір чи смажена картопля смакують зовсім по-іншому. Та й потреба організму у вітамінах у пору холоду та застуд лише зростає. Тож осінні овочі якраз стануть у пригоді – з них можна приготувати яскраві, поживні й апетитні салати



Фото flesh-market.it.

«ПІКАНТНИЙ»

Капуста, гарбуз та селера — основні складові цього осіннього салату. Кожен овоч сам по собі корисний, а разом і поготив. Ну, а якщо заправити цей салат соєвим соусом із часничком, то, крім користі, ми ще отримуємо відмінний смак!



Фото prosalat.com.ua.

Інгредієнти: 300 г капусти білоголової, 250 г гарбуза, 3–5 стебел селери, 1 зубчик часнику, 2 ст. л. соєвого соусу, 2 ст. л. олії (без запаху).
Приготування. Капусту тонко нашинкувати, заправити соєвим соусом, пом'яти руками до виділення соку (але без фанатизму). Соломкою пократити гарбуз, додати до капусти. Селеру нарізати якомога тонше, часник пропустити через прес. Змішати всі інгредієнти, заправити олією. Даємо салату настоятися хвилини 10 і можна подавати до столу.

«СИТНА ВЕЧЕРА»

Салат кисло-солодкий на смак і надзвичайно корисний



Фото cookbook.in.ua.

Інгредієнти: 400 г капусти (підійде і біла, і червона), 200 г печінки, 100 г свіжої журавлини, 1 солодке яблуко, олія, зелень, перець і сіль — за смаком.
Приготування. Капусту дрібно нашаткувати. З яблука зчистити шкірку і натерти його на крупній тертці. Печінку пократити тонкими смужками й обсмажити з обох сторін, посипавши сіллю і перцем. Змішати спеції, дві-три столові ложки олії, за бажанням можна додати кілька столових ложок винного оцту. Викласти капусту, яблуко і печінку в салатник, додати журавлину, полити заправкою, перемішати, прикрасити зеленню.

«АРОМАТНИЙ»

Незвичайний, майже екзотичний салат із яскравих осінніх овочів вирізняється оригінальним ароматом, низькою калорійністю, неймовірним вмістом вітамінів. Не любите грейпфрута — замініть його апельсином і отримаєте інші смакові відтінки



Фото parallelii.if.ua.

Інгредієнти: 300 г капусти червоноголової, 1 морквина, 1 грейпфрут, пучок зелені селери, 30 мл червоного винного оцту, 2–3 ст. л. оливкової олії, сіль, перець — за смаком.
Приготування. Подрібніть овочі ножом або за допомогою тертки. Дрібно поріжте селеру. Для заправки змішайте оцет, олію і сік половини грейпфрута. Заправку влийте в овочеву суміш і залиште, щоб постояла в прохолодному місці 30–40 хвилин. Перед подачею на стіл додайте очищені від плівочки і тонко нарізані 3 дольки грейпфрута. Перемішайте.

«ПУРПУРОВИЙ»

Легкий і смачний салатик прикрасить навіть святковий стіл, адже виглядає дуже апетитно і завжди смакує гостям



Фото parallelii.if.ua.

Інгредієнти: 600 г капусти червоноголової, 150 г кукурудзи консервованої, 2 яйця, 1 середня морквина, пучок зелені (кріп, петрушка), 100–150 г майонезу, сіль за смаком.

Приготування. Нашаткуйте тонкою соломкою капусту. Якщо вона жорсткувата, помніть, попередньо посоливши. Варіть яйця круто, ріжте шматочками. Моркву подрібніть за допомогою великої тертки. Зелень дрібно порубайте. Всі інгредієнти змішайте в одній мисці, заправте майонезом.

«ВАЛЬДОРФ»

Це класична страва американської кухні, яку готують із кисло-солодких яблук, кореня селери і волоських горіхів. В якості додаткових інгредієнтів використовують родзинки, свіжий виноград і гострий каєнський перець, нарізаний тонкими кільцями. Соус буде ще смачнішим, якщо приготувати його з домашнього майонезу



Фото parallelii.if.ua.

Інгредієнти: 250 г кореня селери, 12 волоських горіхів, 250 г яблука кисло-солодких сортів, 100 мл майонезу, 2 ст. л. лимонного соку.
Приготування. Очищений коренеплід нарізати соломкою. Яблука почистити від шкірки, видалити серцевини і плодоніжки, нарізати кубиками. Зерна горіхів дрібно посікти. Змішати всі інгредієнти. До майонезу додати лимонний сік, ретельно перемішати і заправити закуску приготованим соусом. Поставити в холодильник. Через 2 години ще раз перемішати, викласти гіркою на блюдо. Перед подачею готовий салат можна прикрасити скибочками яблука і половинками волоських горіхів.

САЛАТ ІЗ РЕДЬКИ

Це відмінний варіант корисної страви



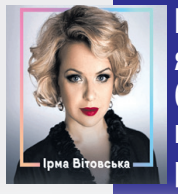
Фото receptveka.com.

Інгредієнти: 1 редька, 1 морквина, 1 яблуко, 2–3 зубчики часнику, олія або майонез, зелень.
Приготування. Редьку натерти, посолити, залишити, щоб пустила сік, тоді відцідити. Натерти на такій же тертці моркву та яблуко. Додати подрібнений часник, зелень, заправити олією або майонезом, усе добре вимішати.

Читайте у новому випуску іншого нашого видання «Читанка для всіх»:



На участь у телешоу про екстрасенсів Халя Алекперов погодився, щоб спасти маму



Ірма Вітовська: «Як так: я на екрані – «русская баба», а в нього руки і ноги немає «завдяки» росіянам?»

ПРАВОСЛАВНИЙ ЦЕРКОВНИЙ КАЛЕНДАР НА 2020 РІК

Де знайти управу на галасливих сусідів?



Маєте дачу? Тоді для вас – календар садівника-городника на I півріччя 2020 року



У номері – детальний Православний церковний календар на 2020 рік

Читанка для всіх
корисні поради

«Як тася на екрані — русская баба, а в нього руки і ноги немає «завдяки» росіянам?»

«ОСВІЩЕНІСТЬ» За милою, але несподіваною, історією про життя священика в Україні розповідає Ірма Вітовська

«19-21»

Маєте дачу? Тоді для вас – календар садівника-городника на I півріччя 2020 року

«15-17»

Усього 6,5 гривні

Запитуйте у відділеннях зв'язку і у ваших листонош!

ПСИХОЛОГІЯ ВЗАЄМИН

«Дорога під назвою «потім» веде до країни під назвою «ніколи»

Тому сьогодні їжте з посуду для «особливих випадків», пийте з найкрасивіших чашок і одягайте свої кращі речі. Не відкладайте на потім ніжність, доброту і турботу. Адже щаслива людина може все

Анжела БАНТОВСЬКА, одеська письменниця, стаття на сайті tutkatamka.com.ua

Пам'ятаєте історію про бабусю, якій дістався ящик стиглих груш? Вона щодня з'їдала підгнилу, приберігаючи кращу на завтра. А завтра підгнивала наступна, і вона їла її. Ця дія повторювалася день у день, поки не закінчилися груші.

Так старенька не покуштувала жодного гарного плоду.

Правдива історія. І сумна. І повчальна.

Ми знаємо, що треба потерпіти, зачекати, зекономити трошки грошей — і все буде.

А що далі...?!
Знайте: не живіть завтрашнім днем, не шукайте майбутньої миті. Живіть сьогодні!

Звідки ця впевненість, що щастя треба заслужити?

Заробити? Дочекатися? Чого дочекатися? Старості? Немочі? Повної відсутності бажань? Смерті?

Учора розговорилася із сусідкою. Питаю: «Чого така невесела?» Вона замислено зітхнула, сумно посміхнулася і відповіла: «Не встигла озирнутися, а життя проминуло».

Я почала заспокоювати її, а вона сказала дуже сильні слова: «Я собі думала: ось зароблю грошей, ось побудую дачу, ось діти виростуть, і почну жити для себе. Зроблю стильну стрижку, буду носити тільки сукні. Я ж завжди в штанах ходжу, — вона лянула себе по товстих стегнах, — а мріяла про сукні. Але в штанах зручніше...»

Вона замовкла. Я не квапила її. «Діти виросли, дачу побудували, гроші є, а... я досі ношу джинси. Та й зачіска все така ж — дурний хвостик на потилиці».

Мені дуже хотілося підбадьори-

ти знайому: «То у чому ж річ? Давай швидко в перукарню! Футболку купи модну!»

Вона втомлено посміхнулася: «Не хочеться. Втомилася я. Розумієш, реальність не виправдала очі-

Увічній суєті я не помітила, як постаріла. Гонка на виживання перемогла.

кувань. У вічній суєті я не помітила, як постаріла. Гонка на виживання перемогла».

Пів ночі я міркувала над її словами «Гонка на виживання перемогла...»

У цієї жінки не залишилося «потім». Вона вичерпалася, вигоріла.



«Хочеться подуркувати — вперед!»

На жаль, цей приклад не поодинокий. Таких — мільйони.

Колись прочитала прекрасне висловлювання: **«Дорога під назвою «потім» веде до країни під назвою «ніколи».**

Живіть тут і зараз! Прийміть таке рішення!

Дійте! Другого життя в цьому тілі не буде!

Їжте і пийте з красивого посуду. У мене три фетиші в житті: книги, шарфики і посуд. Тож повірте мені — це чудово.

Насолоджуйтеся смаком свіжої курки — не варто її заморожувати.

Скуштуйте плід молодилоного яблучка — не чекайте, поки воно втратить свою соковитість.

Одягніться в стильну суkenочку, прикупіть до неї тфелки і під захоплені погляди пройдіться за покуп-

ками до місцевого супермаркету.

Пийте улюблену каву — нехай ваші смакові рецептори задихнуться від задоволення.

Читайте книги, подорожуйте. Хочеться подуркувати — вперед!

Спечіть нарешті той самий пиріг, приготування якого постійно відкладаєте через відсутність часу.

І найголовніше — не залишайте на «потім», не економте ніжність, доброту, турботу.

Любіть наповну!

Обіймайте, цілуйте своїх рідних. Даруйте компліменти. Будьте щедрими на сердечність.

Усе це зробить вас щасливою людиною!

А щаслива людина може ВСЕ! І навіть більше!

Word search grid with clues and images. Clues include: Яхта, на якій плавав Д. Лондон; Кінцева стадія розвитку комах; Місто в Латвії; Рослина родини зонтичних; Товсте шило; Польське чоловіче ім'я; Семітський бог родючості; Роман Р. Іванчука; Заведений розпорядок дня; Столиця Сирії; Річка у Франції; Український композитор; Америк. акторка Джессіка...; Ажіо; Однорічний куц родини бобових; Напій із фруктів; Об'єкт культури; Повсякденні витрати; Море в Японії; Класична страва угорської кухні; Річка в Швейцарії Штат в США; Місто в Латвії; Рослина родини зонтичних; Польське чоловіче ім'я; Річка у Франції; Місто в США...-Вегас; Жанр ліричної поезії; Цар Ізраїльського царства; Видатний український хірург; Монарх; Сумнівна угода.

Усміхніться! :) :) :)
Любити на відстані легко... А ви спробуйте бачити цю пику кожен божий день – і не звикнутися.
:) :) :)
– Любий, купи по дорозі картоплі!
– Але ж я вчора купував! Вона що, вся зіпсувалася?
– Ні, але вона вся — буряк. Спробуй усе-таки купити картоплю...
:) :) :)
Під час весілля одна з жінок каже сусідці:
– Чомусь у нареченої дуже втомлений вигляд...
– Ще б пак! Адже Розочка боролася за це місце, певно, років десять...
:) :) :)
Найбільший доказ наявності розуму у Всесвіті – це те, що з нами ніхто не хоче вступати в контакт...
:) :) :)
Двоє школярів розмовляють:
– За контрольну з анатомії Санька отримав двійку.
– Чому?
– За шпаргалку. Вчителька підловила його, коли він рахував у себе ребра.
:) :) :)
Оптимізм — найпоширеніша причина розчарування.