



**Після Ковеля Олег Самчук тепер пересаджує серце і нирки у Львові**



с. 5 »

# Цікава

ГАЗЕТА + TV  
на вихідні

9 липня 2020 року №28 (136)

Ціна 6 грн



**15-річний святий: «Приношу свої страждання за Папу і церкву»**

Фото kmc.media.

с. 11 »

● НА ЩО СКАРЖИТЕСЬ?

Фото youtube.com.



Матусі теж не застраховані від синдрому хронічної втоми.

## «Молода, а вічно стогне, що втомилася...»

Якось мимоволі стала свідком, як літня жінка осудливо характеризувала свою невістку: «Прокиньтесь вранці й кажіть, що нема сили з ліжка злізти, хоча вона в нас зовсім не перетруджується». В народі звикли вважати такий стан лінощами. А тим часом постійне відчуття незрозумілої втоми може бути симптомом серйозного захворювання, зокрема й коронавірусу

Оксана КРАВЧЕНКО

### ЙТИ ДО ІНФЕКЦІОНІСТА ЧИ ЇХАТИ НА КУРОРТ?

Верещить будильник, а ви ніби зовсім ще й не спали. Голова важка, руки й ноги — наче ватяні, ниють суглоби. Довго шукаєте ключі від вхідних дверей, дорогою на роботу не можете згадати, чи вимкнули праску. Сідаєте не в ту маршрутку, а на робочому місці ніяк не вдається зосередитись. І не з похмілля, і вчорашній день не був якимсь особливо важким, а мучать безпричинне безсилля, слабкість, апатія.

Змушуєте себе долати їх, героїчними зусиллями намагаєтеся вести звичний спосіб життя: працювати, виконувати домашні обов'язки, піклуватися про родину. Не зважаєте на головний біль, порушення сну, але все частіше зриваєтесь на оточуючих. Сподіваєтесь, що дратівливість, нервозність зникнуть після гарного відпочинку під час відпустки?

На це зазвичай розраховують усі, хто загнаний роботою й побутом. Але страждати й терпіти — не вихід, застерігають медики. Як наслідок матимете загострення хронічних недуг, загрозу артеріальної гіпертензії, виразкової хвороби, проблеми із серцем.

Закінчення на с. 7 »

● ДОБРА СПРАВА



Краса душі — найвища в світі цінність.



Фото із сайту Нацполіції України.

Тепер Валерія може заплітати косички і робити різні зачіски.

## Найгарніша поліцейська Буковини подарувала онкохворим діткам... СВОЄ ВОЛОССЯ

Першого липня Валерія Козачок із Чернівецької області відзначила шостий день народження. Цього дня вона була чи не найщасливішою у своєму житті, бо отримала дивовижний подарунок — красиву довгу перуку. Такий сюрприз підготувала маленькій принцесі капрал Мар'яна Жизномірська

Після пройдених хіміотерапій дівчатка втратили волосся.

області Мар'яна Жизномірська і вирішила підтримати малечу. Вона започаткувала благодійну ініціативу «Підтримай тих, хто потребує» і власним прикладом показала, що допомагати — просто.

Закінчення на с. 6 »

Ірина ПАСІЧНИК

Маленькі Софійка та Валерія мужньо борються з важкою недугою. Зараз вони перебувають у відділенні онкогематології

обласної дитячої клінічної лікарні. Після пройдених хіміотерапій дівчатка втратили волосся. Про пацієнтку дізналася інспектор відділу соціальної роботи управління кадрового забезпечення поліції Чернівецької

НОМЕР ЕФЕКТИВНОЇ РЕКЛАМИ  
050 994 9907



● ПУЛЬС ТИЖНЯ

# Небачено: банани — найдешевший в Україні фрукт!

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

### Недарма нас порівнюють з африканськими державами...

**Інформація зі сфери фантастики: банани — найдешевший в Україні фрукт! У середньому вони коштують 27,2 грн/кг, що менше, ніж яблука, які нині продають не нижче 30 грн. Такого не було вже кілька років**

Про це свідчать попередні результати аудиту плодоовочевих відділів супермаркетів, проведеного наприкінці червня — початку липня, передає Українська плодоовочева асоціація. Головною причиною того, що банани наразі найдоступніші серед фруктів і ягід, є весняні заморозки, які призвели до втрат врожаю української продукції і затримали сезон їхнього дозрівання до 7 — 10 днів.

У 2019-му середня роздрібна ціна на банани за аналогічний період в Києві становила 27,5 грн/кг. Таким чином, за рік їхня вартість знизилася на 30 коп/кг. Водночас ціна яблук у порівнянні з минулим роком зросла більш

ніж удвічі — майже до 50 гривень! А ранні херсонські кавуни додали 55% до минулого року і фактично зрівнялись із заморськими бананами.



Фото fbc.net.ua.

То тепер українці будуть садити у своїх садах пальми?

**Подорожчали й інші фрукти. Так, персик станом на початок липня коштував у середньому на 37% дорожче, ніж роком раніше, малина — на 87% більше, а лохина — на 16%.**

### Спека вже вбила двох громадян

6 липня у Херсонській області зафіксували два летальні випадки, які пов'язують із аномальною погодою

У Білозерському районі неподалік військової частини виявили тіло 25-річної жінки, яка працювала в полі між селищем Антонівка та селом Садове. За попередньою версією, причиною смерті став тепловий удар. «Перед смертю жертва перебувала в стані агонії, викликаній тепловим ударом, — пишуть місцеві ЗМІ. — Це висока температура тіла (40 градусів за Цельсієм і вище), почервоніння шкіри, зниження зору, прискорене дихання, тахікардія, пульсуючий головний біль, теплові судоми, галюцинації, непритомність».

Ще однією жертвою спеки став 39-річний тракторист, тіло якого виявили на в'їзді до села Приморське Голопристанського району. Чоловік помер просто у комбайні. Медики, які прибули на місце, теж кажуть, що смерть настала від теплового удару.

Цього дня температура повітря у Херсонській області сягнула відмітки 38 градусів за Цельсієм. Працювати в полі такої погоди — це пекло.

### Олена Зеленська поборолла коронавірус, але проблеми залишилися

«Щаслива знову бути з родиною»

Перша леді Олена Зеленська одужала від коронавірусної інфекції COVID-19 і 3-го липня виписалася з лікарні. Про це повідомила пресслужба Офісу Президента. У відомстві зазначають, що пані Олена почувається добре та «щаслива знову бути з родиною». Проте, подолавши COVID-19, Зеленська потребує продовження лікування від викликані ним двобічної пневмонії та проходити його вдома.

Нагадаємо, що COVID-19 у неї лабораторно підтвердили 12 червня.



Фото president.gov.ua.

Ми ще не скоро побачимо першу леді на людях — відновлення після запалення легень вимагає часу.



Фото womensfootball.com.ua.

Голів вам у ворота суперників збірної України, Олю (ліворуч) і Даріє!

### Уродженка Рівненщини Ольга Овдійчук увійшла до ТОП-10 кращих футболісток світу

Компанію їй склала ще одна українка Дар'я Апанашенко

Портал Futebol Feminino Alternativo, який спеціалізується на жіночому футболі, провів серед своїх читачів опитування, щоб визначити 50 найуспішніших футболісток світу. За підсумками голосування, до ТОП-10 найліпших гравчинь планети увійшли відразу дві українки: Ольга Овдійчук, яка виступає за мадридський «Атлетіко» (Іспанія), а також гравець харківського «Житлобуду-1» і капітан збірної України Дар'я Апанашенко. Овдійчук посіла сьоме місце, а Апанашенко — восьме.

Переможницею голосування стала футболістка із Замбії Барбара Банда, яка виступає за китайський «Шанхай». На другому місці — нідерландка Джілл Рорд, яка грає за лондонський «Арсенал», на третьому — бразилійка Андресса Алвеш («Рома»).

Знай наших!

### ПРЯМА МОВА

Марина ДАНИЛЮК-ЯРМОЛАЄВА, журналістка, про боязнь Головнокомандувача Збройними силами України назвати Росію агресором та загарбником:

5 липня була шоста річниця звільнення Слов'янська від ГРУ РФ, ФСБ РФ та воєнізованих угруповань відставного офіцера збройних сил Росії та колишнього полковника ФСБ Ігоря Гірка. Однак Президент Зеленський пише, що то були «незаконні збройні формування». Міфічні «хтось із нізвідки». Президент їде в Одесу, де зустрічається із військовими моряками, і каже, що ніколи не пробачить тих, хто захопив Крим і хто «завадив морякам його захистити», також не вказуючи, хто ж ці «хтось»...

Тут така справа — є у Президента питання про «Хто напав на Україну?» — давайте завдання правоохоронним органам, щоби вони показали тих «хтось», яких так боїться називати наш гарант. Тим паче є відкриті дані нашої розвідки, міжнародної групи Bellingcat, НАТО і наших ЗСУ, що у цих «хтось» є чітке ім'я — регулярні війська Російської Федерації.

...Через те, що наша «еліта» соромиться називати війну війною, а Росію загарбником, є у нас екземпляри, які вважають, що війна — це неважливе і дуже незручне явище, яке заважає намертво схреститися з Москвою. Та її гонорарам.



● БАЧИЛИ ОЧІ, КОГО ВИБИРАЛИ...

## «Слуги народу» хочуть здирати з людей по 6 тисяч гривень податку за пай!

Нардепи від «ЗЕ»-команди і групи «Довіра» пропонують запровадити його у розмірі півтори тисячі гривень з гектара (в середньому десь 6 тисяч гривень за пай) для пересічних власників землі

Василь КІТ

Відповідний законопроект уже отримав «зелене світло» від податкового комітету Верховної Ради. В разі прийняття закону платити треба буде незалежно від того, скільки заробив фермер. Нагадаємо, що зараз земельний податок становить

**Зараз земельний податок становить 140 гривень із гектара.**

140 гривень із гектара.

7 мільйонів українців мають земельні паї — в середньому близько чотирьох гектарів кожен. Майже 4,7 мільйона їх власників є одноосібниками — тобто обробляють свої ділянки самостійно. Решта здають в оренду великим агрофірмам або холдингам. Причому все більше українців намагаються господарювати на своїх паях власними силами, що



Фото Youtube.com.

Якщо такий закон приймуть, то одноосібники просто зникнуть...

створює проблеми для великих компаній, якій й підтримують цей законопроект. Наслідки прийняття документа передбачити неважко, вони будуть жалюгідними: великі холдинги просто знищать одноосібників, а отже, й українське село. Допустити цього не можна!

● ПРЯМА МОВА

**Віталій ПОРТНИКОВ, журналіст, про законопроект від «Слуги народу», яким пропонується встановити новий податок у півтори тисячі гривень із гектара для всіх власників земельних паїв:**

*Ми можемо втратити не просто село, не просто традиційні продукти і ремесла, не просто конкуренцію маленьких господарств. Ми можемо втратити саму Україну.*



● О ЧАСИ! О ЗВИЧАЇ!

## Медики рятували хлопця, а офіціант забрав його телефон у заставу

Відомий російський опозиційний журналіст Аркадій Бабченко, який довгий час жив в Україні, розповів вражаючу історію про незбагненну байдужість людей до ближнього свого

Микола ДЕНИСЮК

Випадок трапився у російському місті Виборг поблизу Санкт-Петербурга. Фельдшерка «швидкої» поділилась, як медики рятували відвідувача кафе, котрий подавився їжею. «Нам надходить виклик. Повідомляють, що в одному із закладів молодик упав непритомний. Ми, природно, «прилітаємо» туди зі всіма блимавками... Фактично усі столики зайняті, посередині лежить хлопець. Усі продовжують їсти». Медики вживали реанімаційних заходів і попросили клієнтів кафе допомогти покласти пацієнта на носі — усі проігнорували прохання і продовжували їсти. «Ніхто не встав, і ми самі впоралися якимось дивом. Але перед тим працівник цього кафе забрав у нього телефон — хлопець, який подавився, не заплатив за їжу. Те, що він вмирає, було зовсім не актуально».

«Ну офігенна ж країна, правда?» — резюмує Бабченко.

● РЕЗОНАНС

## У Польщі спалили хостел, де жили наші заробітчани

Це сталося у місті Погожице поблизу Хшанува (Малопольське воєводство)

Василина СМЕТАНА

Як повідомляють польські ЗМІ, в гуртожитку мешкало 12 людей, більшість із яких — наші співвітчизники. Їх вдалось оперативно вивести із палаючого будинку. Наразі поліція уже затримала паліїв, ними виявилися двоє місцевих громадян.

До слова, в червні у сусідній країні також трапився прикрий інцидент з українцями. У центрі міста Грудзьондз 33-річний поляк напав на групу людей, які розмовляли українською мовою. Спочатку він погрожував їм фізичною розпорою, а згодом вийняв газовий пістолет та відкрив стрілянину в їхній бік.

Зазначимо, що попри окремі антиукраїнські інциденти, польська держава та суспільство доволі толерантні до наших співвітчизників. Так, тамтешній міністр сільського господарства і розвитку села Ян Кшиштоф Ардановський заявив, що у Польщі трудяться тисячі громадян України, які заслужили повагу завдяки своїй чесності, надійності та працьовитості. Він запропонував укласти між нашими державами спеціальну угоду, яка б «давала і надійні гарантії, і більшу безпеку, кращу опіку, дотримання прав працівників з України». Також урядовець наголосив, що їхній приїзд до Польщі на роботу є доброю нагодою, щоб подружитися, адже ми усі — християни і маємо подібні мови.

**Браво, пане Яне Кшиштофе!**

● Я ТАК ДУМАЮ!

## Україну штовхають у нову революцію

Але вона в умовах війни може призвести до дуже важких наслідків...

Дмитро ЯРОШ, колишній лідер організації «Правий сектор», командувач Української добровольчої армії, народний депутат України VIII скликання



Фото rmg.ua

Реванш Кремля в Україні став системним і багатограним... Це:

- спроби «зеленої» влади ревізувати досягнення Революції гідності та післяреволюційного процесу національного відродження;
- штучно створена, ще до пандемії коронавірусу, економічна руїна;
- практична ліквідація парламентаризму як державної інституції;
- виконання московського замовлення із юридично безглузкого та політично вмотивованого переслідування Президента і Верховного Головнокомандувача Петра Порошенка, який попри всі свої недоліки 5 років очолював спротив нашої Держави російській агресії та є чи не найбільшим особистим ворогом Путіна;
- штучні кримінальні провадження проти багатьох патріотів України;

**Сьогодні, як ніколи, треба відкинути чвари і незгоду, створивши єдиний державницький центр, який би повів системну діяльність із протидії кремлівському реваншу, із перезавантаження влади, із цілковитої нейтралізації ворожих колаборантських угруповань...**

- нікчемна кадрова політика влади, що призводить до злочинно-некомпетентних рішень та руйнівних наслідків у багатьох галузях державного життя;
- навмисне та цілеспрямоване ослаблення сектору національної безпеки та оборони;
- сприяння окупації інформаційного простору України кремлівськими колаборантами з так званого ОПЗЖ; свідоме незвертання уваги на діяльність відвертих ворогів України з різноманітних пропутінських «партиї» та «громадських організацій»; системна діяльність зі штучного підняття рейтингів антиукраїнським політико-олігархічним угрупованням;
- беззмістовна балаканина та відсутність будь-яких системних і реальних дій влади для звільнення окупованих Кремлем українських східних та південних територій.

Врешті, аналізуючи дії або бездіяльність чинної «зеленої» влади, доходимо висновку, що все це спрямоване на дестабілізацію суспільно-політичного життя в Україні та провокування чергових революційних подій, які в умовах війни можуть призвести до дуже важких наслідків...

У зв'язку з цим я звертаюсь до керівників державницьких парламентських і позапарламентських партій, патріотичних громадських організацій, ветеранських і волонтерських структур.

Сьогодні, як ніколи, треба відкинути чвари і незгоду, створивши єдиний державницький центр, який би повів системну діяльність із протидії кремлівському реваншу, із перезавантаження влади, із цілковитої нейтралізації ворожих колаборантських угруповань...

Тільки так зможемо захистити нашу Державу та перемогти ворога.  
Слава Україні!

● ШОК!

# Як ДБР створило діру у протиповітряній обороні України

Слідчі Державного бюро розслідувань стали масово вилучати в зенітних ракетних бригадах прилади системи наведення на ціль, що робить нашу державу фактично беззахисною перед російськими літаками

Петро МАКАРУК

Це настільки дикий факт, що в нього важко повірити. Але правда виявилась ще більш прикрою. Адже, щоб зупинити вилучення важливого обладнання, командування Протиповітряних сил України було змушене піти на безпрецедентний крок — звернутись до укра-



ДБР усунуло від виконання службових обов'язків співробітників, які вивели з ладу систему ППО України. І це все покарання? А хто віддавав їм наказ?

«Такі ж дзеркальні процесуальні дії проводяться в зенітних ракетних бригадах на Одещині (в/ч А2800) та Херсонщині (в/ч А1836). Складається враження, що це чиясь спланована акція, спрямована на підрив обороноздатності держави, — заявляють військові. — У той час коли на кордоні з Україною ворог розгортає величезне угруповання військ у рамках мас-

табного військового навчання «Кавказ-2020», де навіть неприховано розігрується сценарій повномасштабного наступу на Україну, державні інституції дозволяють собі подібні речі».

А тепер ще раз наберіть повітря в груди: суд не зобов'язував слідчих вилучати прилади, а лише перевірити документацію! Це була їхня ініціатива. Причому — випадково чи ні — вилучен-

ня клістронів відбулось напередодні свята Зенітних ракетних військ, яке відзначається 3 липня.

Через неабиякий скандал у пресі і після заяви командування Протиповітряних сил обладнання повернули у військові частини вже через добу. Але цей кричущий факт залишає багато запитань щодо координації дій українських силовиків, а то й, імовірно, відкритого шкідництва.

**Ми вимагаємо від Генерального прокурора Венедіктової чіткої оцінки дій «фахівців» із ДБР, які останнім часом відзначилися лише штурмами музеїв і висуванням маревних звинувачень проти опозиції.**

їнського суспільства з відкритою заявою! Видно, по-іншому повпливати на слідчих військові не могли. У заяві, зокрема, йдеться, що 1 липня 2020 року в зенітній ракетній бригаді (військова частина А2860) представники Державного бюро розслідувань у місті Хмельницькому в рамках кримінального провадження вилучили чотири прилади НВЧ (клістрони) та відповідну супроводжувальну документацію. На думку слідчих, це обладнання було закуплене з порушенням.

## КОМЕНТАРІ

**Михайло ЗАБРОДСЬКИЙ, генерал-лейтенант, народний депутат від «Європейської Солідарності»:**

«Маленький лікнеп. ППО країни — це не те, що захищає і прикриває лише угруповання військ, це те, що захищає і прикриває від засобів повітряного нападу в першу чергу адміністративні центри й елементи інфраструктури. Врешті-решт — цивільне населення. Повертаючись до цих ініціативних хлопців, які, надивившись фільмів про ФБР, зокрема про агентів Малдера і Скалли, вирішили всупереч постанові суду ще прихопити декілька клістронів. Декілька клістронів — це декілька непрацюючих комплексів виявлення, наведення й ураження. Це більше доби діра в нашому повітряному просторі завширишки декілька сотень кілометрів.

Ми вимагаємо від Міністерства оборони не млявої оцінки і не службових розслідувань, а чіткої відповіді: хто винен у тому, що відбулося. Ми вимагаємо від Генерального прокурора Венедіктової чіткої оцінки дій «фахівців» із ДБР, які останнім ча-



сом відзначилися лише штурмами музеїв і висуванням маревних звинувачень проти опозиції.

Ми вимагаємо від Верховного Головнокомандувача чіткої оцінки посадових осіб. Винних — до відповідальності».

**Олексій АРЕСТОВИЧ, військовий оглядач, ветеран АТО:**

«Військові командири бачать, що ДБР давно перетворилось у ВЧК — структуру, яку використовують для розправи. «І якщо ДБР по «безпределу» переслідує п'ятого Президента Порошенка і це прямо заохочує вище керівництво країни, то що зробилять зі мною?» — думає командир бригади і вирішує не зв'язуватись — собі дорожче.

Справа в тому, що система стосунків всередині силових державних органів України більш-менш змінюється стала тільки при Порошенкові. При Зеленському маятник пішов у протилежний бік, відроджуючи найгірші радянські традиції — сталінського періоду».



● ПОЛІТИКА

Фото maric.co.ua.



## Стівен Пайфер — Зеленському: «Не повторюйте шлях Януковича»

Колишній посол США в Україні нагадав нинішньому Президентові, до чого призводить переслідування політичних опонентів

Микола ДЕНИСЮК

«Повторення зусиль Януковича з фабрикованими обвинуваченнями для ув'язнення свого політичного опонента Тимошенко виглядає не добре для України часів Зеленського», — написав Стівен Пайфер (на фото) на своїй сторінці у твіттері, коментуючи інтерв'ю п'ятого Президента Петра Порошенка для кореспондента каналу ВВС Джона Фішера.

Тим часом відомий британський економіст, експерт з питань України Тімоті Еш теж вважає, що переслідування лідера «Європейської Солідарності» дискредитує Зеленського.

## Обвинувачення проти Порошенка — це скандал/шахрайство і дискредитує Зеленського та його адміністрацію.

«Як зазначено в сюжеті, обвинувачення проти Порошенка — це скандал/шахрайство і дискредитує Зеленського та його адміністрацію. Не краще за обвинувачення проти колишнього прем'єра Тимошенко, що було визнано політично вмотивованим», — пише у твіттері Тімоті Еш.

**Цікава**  
ГАЗЕТА  
на вихідні

Тижневик

«Цікава газета на вихідні»

www.volyn.com.ua

**Засновник:** Товариство з обмеженою відповідальністю «Газета «Волинь»

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

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

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

**Адреса редакції і видавця:**

43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13

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

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

ТЗОВ «Газета «Волинь» п/р UA2030344000002600805520122  
КБ «ПриватБанк», МФО 303440 ЄДРПОУ 02471695

Друк офсетний. Обсяг — 4 друковані аркуші  
Передплатний індекс: **60307**

Реєстраційний номер

КВ № 22953-12853Р 06.10.2017 р.

Віддруковано: ТЗОВ «Волинська обласна друкарня»,

м. Луцьк, просп. Волі, 27.

Тел. (0332) 71-03-01, сайт www.druk.volyn.ua

Замовлення № 526

ТОВ «МЕГА-ПОЛІГРАФ», м. Київ, вул. Марка Вовчка, 12/14,

тел. (044) 581-68-15. Замовлення № 78174

Загальний тираж 12100

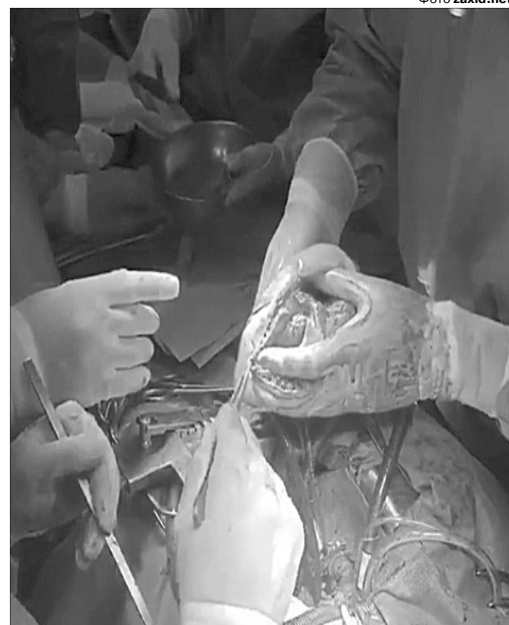
## ЗНАЙ НАШИХ!

Фото kowel.rayon.in.ua.



Команда львівських і столичних лікарів на чолі з Борисом Тодуровим.

Фото zaxid.net.



Здійснилася мрія Олега Самчука: перша пересадка серця у місті Лева пройшла успішно.

во, аби в Ковельському МТМО продовжували проводити трансплантації.

Дехто в цьому сумнівався, адже услід за головним лікарем переїхали працювати у Львівську клінічну лікарню швидкої медичної допомоги ще декілька молодих перспективних спеціалістів із міста залізничників, які стажувалися в Польщі, Білорусі, у столичному Інституті хірургії та трансплантології імені Шалімова, опанували новітні медичні технології. Але на «боездатності» команди ковельських трансплантологів це не позначилося, вважає Олег Самчук, який спочатку намагався працювати на дві лікарні. Щоб довести це, у березні в Ковельському МТМО успішно провели восьму свого роду унікальну трансплантацію нирки.

Особливість її була в тому, що донорський орган хірурги взяли лапароскопічно — через маленький розріз, щоб мінімізувати шкоду для здоров'я донора. І цього разу мама віддала нирку 38-річному синові, який має трьох дітей. Сім літ він страждав через ниркову недостатність. Сподівався на посмертне пересадження органа. Однак час минав, а нирки все не було. Тест на сумісність показав, що

## Услід за Ковелем — і у Львові «ПОМІНЯЛИ» ЧОЛОВІКОВІ СЕРЦЕ

Про Олега Самчука, який торік започаткував операції з пересадки органів на Волині, знає вся Україна. Тоді головний лікар Ковельського МТМО здивував успішними трансплантаціями серця і нирок у районній лікарні. А в лютому цього року молодого волинянина запросили очолити найбільший медичний заклад Західної України — Львівську клінічну лікарню швидкої медичної допомоги. І тут він «узявся за своє»...

Оксана КРАВЧЕНКО

### ТАКИЙ ТРІУМФ ВОЛИНЬ ПЕРЕЖИВАЛА ВЖЕ ДВІЧІ

Справне нове серце нещодавно отримав у Львові 57-літній житель Коростеня на Житомирщині, якого п'ять років тому вразив інфаркт. Його «двигун» вийшов з ладу і вже не міг качати кров. Життя хворого могла врятувати тільки трансплантація.

Донором став на рік старший львів'янин, який отримав несумісний з життям травму, впавши з висоти. Після марних спроб врятувати потерпілого спеціалісти констатували у чоловіка смерть мозку, а його мама і сестра дали згоду на забір органів і пересадку їх іншим хворим.

Це треба було зробити одномоментно і дуже швидко, оскільки кожну хвилину певна кількість клітин відмирає. На іншому операційному столі вже готували пацієнта, якому планували проводити трансплантацію. А тим часом до Львова поспішала команда спеціалістів з Інституту серця на чолі зі зна-

менитим Борисом Тодуровим, щоб підстрахувати колег.

«Трансплантація тривала близько семи годин, пройшла успішно, пацієнт розмовляє, він у свідомості. Його життєві показники стабільні, загрози життю немає», — повідомили незабаром.

Паралельно була здійснена пересадка нирок двом пацієнтам, у яких вони були відсутні. Хворі кожні кілька днів повинні були проходити процедуру діалізу.

— Прооперовані в свідомості, вони контактні, зараз приймають спеціальні препарати, що пригнічують імунітет і «знайомлять» організм з новим органом. Перед операцією провели спеціальні високоточні тести, які показали високу сумісність цих двох пацієнтів із донором, але все ж небезпека відторгнення зберігається протягом 2–3 тижнів, — зазначив завідувач першого хірургічного відділення лікарні Гнат Герич.

Трансплантація нирок тут уже не новація. Менш як через місяць після того, як колектив очолив Олег Самчук, у медичному закладі зробили першу родинну пересадку цього

органа. Пацієнт — 36-літній житель Кривого Рогу, тато двох дітей. Вісім останніх років він жив на діалізі, від ускладнень майже втратив слух. За цей час від такої ж недуги помер його рідний брат, а мама хотіла врятувати хоча б одного сина. Вона підійшла як донор. А коли родина довідалася, що операції з пересадки успішно провели в Ковелі, то звернулася до Олега Самчука.

— Це лише початок. Ми вже готуємося до посмертних пересаджень нирок і серця, потім — інших органів. У лікарні формується «лист очікування», — пообіцяв тоді головний лікар і, як бачимо, слова дотримав.

Житель Коростеня, який тепер живе із чужим серцем, реабілітацію проходить у столиці. Туди його доправили гелікоптером. Пацієнт поділився планами: після одужання хоче піднятися на Говерлу. А найбільша мрія чоловіка — жити повноцінно — збулася завдяки лікарям. Це була перша така операція у Львові і третя в Україні за останні 15 років. Дві попередні провели торік у Ковельській районній лікарні, яку очолював Олег Самчук. Його стараннями ми двічі переживали тріумф перемоги над невиліковними захворюваннями серця.

### У ВИХІДНІ ЇЗДИВ ОПЕРУВАТИ «ДОДОМУ»

Взявши на свої плечі відповідальність за новий великий колектив, 34-річний Олег Самчук не міг відразу залишити своє дітище, команду, з якою почав нову справу. Тож у вихідні й свята поспішав до Ковеля, де чекали дружина й маленькі діти, а ще — друзі й колеги, разом із якими вдалося двом людям подарувати здорові серця, 8 пацієнтам — нирки. Ми розповідали щасливу історію про те, як чоловік віддав свою нирку коханій дружині, про інші успішні родинні пересадки, а також благородні випадки посмертного донорства. І Олегові Самчуку було дуже важли-

Житель Коростеня, який тепер живе із чужим серцем, реабілітацію проходить у столиці. Туди його доправили гелікоптером. Пацієнт поділився планами: після одужання хоче піднятися на Говерлу.

мати може стати донором, і вони приїхали до Ковеля. Пересаджена нирка запрацювала, коли пацієнт був іще на операційному столі. Це найкращий показник успішності трансплантації.

Можуть похвалитися ковельські лікарі десятками інших дуже складних хірургічних втручань. У багатьох брав участь Олег Самчук, який успішно справляється з обов'язками керівника, але найбільше любить працювати в операційній.

Колеги називають його трудоголіком. У 30 років змінив на посаді головного лікаря свого батька, який очолював колектив Ковельської лікарні 28 з половиною літ. Найбільшим своїм досягненням Олег Олегович вважає те, що жоден лікар за час його керівництва не звільнився. «Секрет — простий. Люблю своїх підлеглих і даю «зелене світло» на реалізацію всіх їхніх професійних ідей», — каже він.

Цей принцип, як бачимо, спрацював і в місті Лева. Наш земляк успішно освоївся на новій посаді. «Я безмежно вдячний усім, завдяки кому відбулися ці історичні для Львова операції: співробітникам клінічної лікарні швидкої медичної допомоги, які на ногах провели три доби; команді Інституту серця, яка готова кидати всі справи і їхати за сотні кілометрів, аби врятувати людину життя; іншим нашим колегам і однодумцям. Та особлива подяка — рідним загиблого донора... Операції з пересадження в Україні — це нове життя для сотень і тисяч людей. І ми хочемо дати хворим цей шанс!» — написав Олег Самчук у фейсбуці.

## ДОБРА СПРАВА

Фото cv.npu.gov.ua.



Мар'яна Жизномірська показує власним прикладом: допомагати — просто!

## Найгарніша поліцейська Буковини подарувала онкохворим діткам... СВОЄ ВОЛОССЯ

Закінчення. Початок на с. 1

Ірина ПАСІЧНИК

Капрал поліції — мама двох маленьких синів — 4-річного Давидика та 2-літнього Еріка. Тому вона добре розуміє, як важливо бачити дітей щасливими. Жінка зізнається, що на такий крок її надихнула 10-річна дівчинка з Харкова, яка подарувала своє волосся для діток, хворих на алопецію. Не роздумуючи, буковинка подалася в перукарню і собі. Вкоротивши розкішну косу на 50 сантиметрів поліцейська віддала її майстру, щоб він виготовив перуку для маленької красуні. Усі роботи оплатила сама, ще й пожертвувала кошти на лікування.

— Я вирішила своє волосся віддати онкохворим діткам, які лікуються у чернівецькій лікарні. Коса — це не лише жіноча краса, а й сила, яка надає впевненості в собі. Але я не шкодую, навпаки — пишаюся власним вчинком, бо для хворих діток важлива будь-яка підтримка. Вони, як ніхто, відчувають щирість і теплоту, — зазначає Мар'яна Жизномірська.

Допомагати іншим — справа для жінки не нова. Минулоріч вона змагалася у конкурсі «Краса в погонах 2019». Окрім подіуму, де учасниці дефілювали у поліцейській формі, вишитих та вечірніх сукнях, працівниці правоохоронних органів ще й демонстрували свою влучність у стрільбі, ці результати теж враховувало журі. Мар'яна тоді здобула

титул «Міс Поліцейська Буковини». Усі виручені під час благодійного заходу кошти передали для лікування 28-річної важкохворої землячки Марини Гуцуляк.

Цього разу Мар'яна підтримала Валерію Козачок, у якої діагностували саркому Юїнга. Дівчинка вже пройшла три блоки хіміотерапії, попереду її чекає ще п'ять таких курсів і операція. В ході лікування маленька пацієнтка втратила волосся і була неймовірно щаслива, коли напередодні свого дня народження отримала перуку. Вона відразу кинулася приміряти «нові коси», а мама поділи-

«Коса — це не лише жіноча краса, а й сила, яка надає впевненості в собі.

лася світлинами, на яких малеча радо позує з різними зачісками, та подякувала Мар'яні за небайдужість і втілення мрії її донечки.

А тим часом на свій «подарунок» також чекає 5-річна Софіяка, яка через хіміотерапію теж втратила волосся.

— Сподіваюся, мою ініціативу підтримають, а відтак більше діток відчують тепло і любов небайдужих людей. Дрібні вчинки — це крок до великих справ. Тож закликаю всіх бути добрішими і чуйними, знаходити час і можливість робити маленькі вчинки для грандіозних цілей. Допомогати — просто! — каже Мар'яна Жизномірська.

## ПОЛІТИКА

## «200 днів брехні»

Акції з такою назвою відбулись по всій країні

У Луцьку, Києві, Львові та інших містах активісти вийшли на підтримку музиканта Андрія Антоненка, дитячого хірурга Юлії Кузьменко і військової медсестри Яни Дугар, які 200 днів перебувають за ґратами за підозрою у вбивстві журналіста Павла Шеремета

Микола ДЕНИСЮК

Для Зеленського найбільшими ворогами є захисники української держави — волонтери, майданівці, ветерани. Про це сказала народний депутат із фракції «Європейська Солідарність» Софія Федина на акції «200 днів брехні», яка відбувалася 4 липня у Львові. «Сьогодні 200 днів від того часу, як «потерпілий» (ідеться про Володимира Зеленського. — Ред.) вирішив, що має право визначати винних, коли він вирішив, що винними в цій державі мають бути тільки ветерани, волонтери, медики, майданівці, патріоти. 200 днів з того моменту, як він оголосив масові переслідування усіх, хто посмів і сміє сьогодні захищати українську державу. Якщо для тебе захисники української держави — це найбільші вороги, то тобі не місце ані в цій країні, ані на найвищому посту в ній», — зазначила Федина.

«Ми всі бачимо, що сьогодні скорочують армію на 40 тисяч, починаючи з елітних частин — десантників і морської піхоти. Навіщо нам армія, коли хтось хоче здати все Росії? Сьогодні в Конституційному Суді лежить подання на те, щоб зняти амністію майданівців. Це оз-

начає — розгорнути масові переслідування учасників Революції гідності, а всіх, хто стріляв у людей на Майдані, оголосити невинними жертвами. Вчора ми всі розбиралися з ситуацією з клістрономі, які зняли у військових частинах і велику територію України залишили більш ніж на добу без повітряного захисту (слідчі

«— Якщо для тебе захисники української держави — це найбільші вороги, то тобі не місце ані в цій країні, ані на найвищому посту в ній, — зазначила Федина.

ДБР незаконно вилучили у військових ці пристрої. — Ред.). І це також частина дискредитації самої ідеї сильної і незалежної України», — додала депутат.

Федина зазначила, що учасники акції захищають кожного українця, який хоче жити в цілісній, суверенній, самодостатній державі. Депутат нагадала, що згідно з Конституцією всі мають право на справедливий суд, на неупереджене слідство, на презумпцію невинуватості. «Згідно зі статтею 62 Основного Закону України людина не тільки є невинуватою, доки не доведено протилежне, але людина не зобов'язана доводити свою невинуватість. Це слідство має шукати докази вини чи погоджуватися з тим, що доказів немає», — зауважила Федина.

## ЩЕ ЦІЄЇ БІДИ НЕ ВИСТАЧАЛО...

## В Африці — мор слонів

«Абсолютно небачена» загибель сотень цих тварин у Ботсвані протягом останніх двох місяців оповита таємницями

Микола РИМАР

У дельті річки Окаванго знайшли 350 туш слонів. Ніхто не знає, чому вони гинуть, а результатів лабораторних досліджень треба чекати ще кілька тижнів! Якщо мор не зупинити, то найбільші ссавці суші можуть опини-

тись на межі вимирання, адже в Ботсвані проживає третина африканської популяції слонів.

Найімовірніше, тварини мруть через отруєння або якусь заразну хворобу, яка вражає нервову систему. Перед смертю вони переважно падали на морду, ходили по колу.

Також не можна виключати ймовірності передачі хвороби людям, особливо якщо її причина — у джерелах води чи ґрунті. В такому разі проблема може виявитися ще більшою.

Фото africanageographic.com.

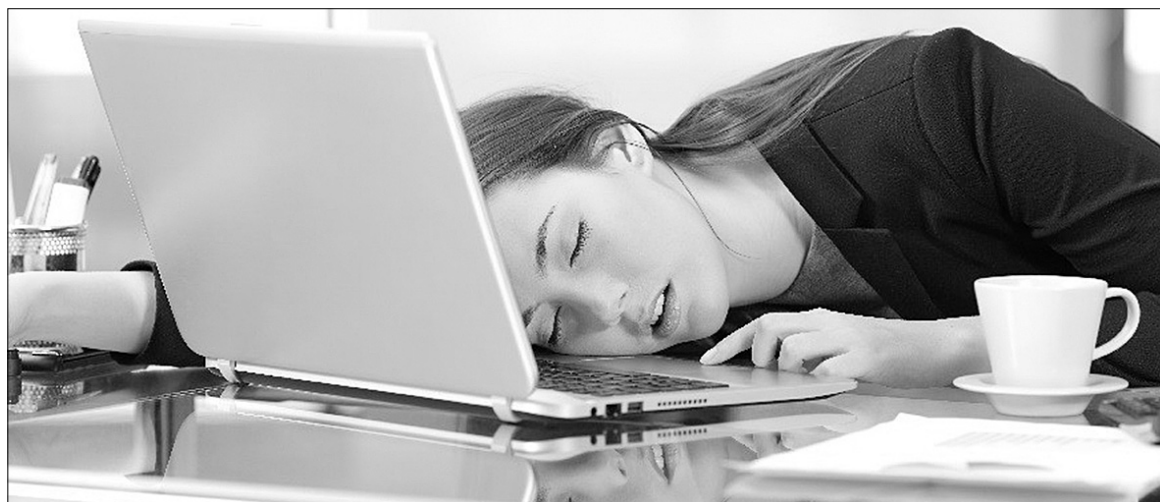


Наш YouTube-канал



YouTube

## ● НА ЩО СКАРЖИТЕСЬ?



Розлади сну – один із проявів синдрому хронічної втоми: вночі не спиться, а вдень налягає дрімота.

## «Молода, а вічно стогне, що втомилася...»

Закінчення. Початок на с. 1

Оксана КРАВЧЕНКО

Легко сказати: «Звертайтеся по допомогу». Як зарадити, часом незрозуміло навіть лікарям. Буває, результати аналізів нормальні, як і рентгенівські знімки, УЗД, жодних особливих змін з боку роботи органів і систем теж не спостерігається, а людина почувається дедалі гірше.

— Жінка не мала симптомів коронавірусної інфекції, прийшла зі скаргами на сильну втому. Температура 36,6 °С, сатурація 99, в легенях хрипів не було, видимих запальних процесів слизових теж. Через 4 дні пацієнтка повідомила, що «загальна слабкість наростає і з'являється

**Учені визначили, що в зоні ризику особи певного психотипу: енергійні, вимогливі до себе, працьовиті, честолюбні, відповідальні, з високочутливою нервовою системою.**

задишка». Аналіз крові нічого не виявив. А наступного дня після КТ було діагностовано пневмонію, — розповідала сімейна лікарка, наголошуючи, що відчуття безсилля й втоми може бути першим і єдиним проявом коронавірусу.

Нерідко пожирає нашу енергію й залізодофіцитна анемія, до якої схильні жінки з рясними менструаціями, вагітні. Їх мучить м'язова слабкість, запаморочення, «мушки в очах» і «туман у голові». Діагноз легко підтвердити за допомогою аналізу крові.

Також втома — частий симп-

том цукрового діабету. Але є й інші ознаки: спрага, часте сечовипускання, втрата ваги. А, можливо, причина у гіпофункції щитовидної залози, яка не справляється із виробленням гормону тироксину? Або це ознаки серцевої недостатності й потрібно йти до кардіолога?

Якщо ж згадані підозри, а насправді їх є значно більше, не підтвердилися, то, ймовірно, у вас «модне» нині захворювання — синдром хронічної втоми (СХВ).

### ЖІНКИ У РОЗКВІТІ СИЛ СТРАЖДАЮТЬ ЧАСТІШЕ

Діагноз, який сьогодні у всіх на слуху, фахівці тлумачать по-різному. Одні вважають СХВ наслідком вірусного захворювання. Інші думають, що причина в ослабленні імунної системи. Ще хтось говорить про специфічний вид депресії тощо.

Загалом усі ці «версії» мають право на існування. Патологічний стан, який проявляється у вигляді хронічної втоми, що триває місяцями, пов'язують із впливом герпесвірусів, деяких ентеровірусів, пневмококів тощо. Недуга спостерігається переважно у людей 20 — 45 років. У жінок воно розвивається у кілька разів частіше. Захворюваність СХВ у США становить 10 — 37 випадків на 100 тис. населення. У нас цей діагноз встановлюють рідко. Як правило, показники зростають після епідемії інфекційних захворювань.

Колись такі розлади здоров'я лікарі недугою не вважали. Сучасну назву — синдром хронічної втоми — вперше почали вживати у 1984 році в штаті Невада (США), в невеличкому містечку Інклан-Віллідж, розташованому на березі озера Тахо. Тоді лікар Поль Чейні зареєстрував більше 200 випадків захворювання, коли люди скаржилися на сильну м'язову слабкість, депресію, втомлюваність. Колеги Чейні вважали, що це — масова істерія. У пацієнтів виявили вірус Епштейна-Барра, антитіла до нього

та до інших вірусів. Але пояснити, чому розвинулася дивна недуга, ніхто не міг.

У 1988 році її внесли у реєстр захворювань. Тоді було висунуто теорію про те, що причиною синдрому хронічної втоми є виснаження імунної системи під впливом інфекцій. Інша група вчених пов'язує СХВ з алергією, і вважає пусковим механізмом розвитку синдрому збої в роботі імунної системи. Простежується і зв'язок синдрому хронічної втоми з порушенням діяльності периферичної нервової системи.

Учені визначили, що в зоні ризику особи певного психотипу: енергійні, вимогливі до себе, працьовиті, честолюбні, відповідальні, з високочутливою нервовою системою. Вони прагнуть виконати все, що їм доручили. А в минулому, як правило, отримали серйозні психічні травми.

Дебютом захворювання може бути аденовірусна інфекція з підвищеною температурою тіла, суглобовий, м'язовий та головний біль. Одночасно розвиваються немотивована втома, м'язова слабкість, розлади сну. Як правило, додається психоемоційна нестабільність, депресія.

Полегшити самопочуття допоможе правильний розпорядок дня, режим сну та харчування, прийом вітамінно-мінеральних комплексів, які підбирає фахівець.

Корисні ранкові та вечірні прогулянки, а також контрастний душ. Їжте більше фруктів, добре пити заспокійливі трав'яні чаї, виноградний сік, але не магазинний. Вичавлюйте його зі свіжого винограду і вживайте після їди по 100 мл двічі на день. Приймайте ванни з ефірними оліями. Особливо корисна для жінок олія герані — на ванну треба всього три краплі. А ще — любіть себе, отримуйте задоволення від роботи, не економте на відпочинку. І нехай відчуття втоми завжди буде у вас приємним і нетривалим.

## ● МОВА ТІЛА

## У когось — «мурашки», а хтось — позіхає

Як пояснити найпоширеніші реакції нашого організму, які часом викликають відчуття незручності?

Марія КАЩУК

«Гусяча шкіра» або «мурашки на тілі». Так буває, коли ми відчуваємо холод чи переживаємо сильні емоції, такі, як страх, захоплення або сексуальне збудження. «Мурахи» утворюються через скорочення м'язів біля основи волосків на шкірі, в результаті чого вони підіймаються. Така реакція зустрічається у багатьох ссавців, крім людини. Реагуючи на холод, волоски розпрямляються, щоб затримати повітря і створити ізоляційний шар, тим самим утримати тепло. Тваринам у небезпеці випрямлені волоски допомагають виглядати крупнішими, що є своєрідним захисним механізмом для відлякування хижаків.

**Гикавка.** Причиною її є скорочення діафрагми, що супроводжуються інтенсивними і короткими дихальними рухами. При різкому проходженні повітря через голосові зв'язки в гортані виникає характерний звук.

Спричиняти спазми діафрагми можуть деякі ліки, серед них — анестетики, стероїди, препарати для лікування хвороби Паркінсона і хіміотерапії. Втім, зазвичай причини гикавки не пов'язані зі станом здоров'я. Вона може виникати від нестримного сміху, коли хильнули зайвого, переїли. Іноді трапляються й доволі екстремальні випадки. Світовий рекорд найдовшого нападу гикавки належить американцю на ім'я Чарльз Осборн, він тривав загалом 68 років.

Щоб її зупинити, затримайте дихання. Іншим способом є стимулювання блукаючого нерва, який проходить від мозку до шлунка, координуючи дихання і ковтання. Для цього достатньо випити води, пожувати лимон або посмоктати шматочок льоду. Можна потягнути за кінчик язика, покласти пальці у вуха або злегка

натиснути на очні яблука. Все це змушує наш організм відчувати, що відбувається щось незвичне, і таким чином відволікає від гикання. Також можна налякати постраждалого.

**Позіхання** допомагає організму регулювати температуру мозку. Якщо вона виходить за межі норми, вдихання повітря сприяє охолодженню. Цим пояснюється, що взимку ми позіхаємо рідше. Коли людина втомлена чи їй нудно, діяльність мозку сповільнюється і ми «деремо рота». У такий спосіб тіло хоче розбудити себе.

Позіхання, безумовно, «заразне», навіть якщо спостерігаємо його на телеекрані. Також дослідники виявили: чим менш людина співчутлива, тим рідше вона піддається такому впливу.

Щоб перестати позіхати, спробуйте кілька разів глибоко вдихнути і видихнути через ніс, оскільки ваше тіло може потребувати більшої кількості кисню. Рухайтесь, щоб стимулювати м'язи. Спробуйте вийти на вулицю, або знайти місце з більш низькою температурою, випийте трохи прохолодної води або з'їжте морозиво.

**Бурчання в животі.** Ці неприємні звуки абсолютно недоречні в розпал важливої розмови або під час романтичних побачень. Але вони абсолютно природні та закономірні. Шуми виникають через м'язові скорочення стінок кишківника при русі в ньому їжі та повітря. Цей процес необхідний, щоб змішати вміст, проштовхнути його через кишківник і допомогти травленню. Перистальтика характерна для всіх, хоча в більшості випадків ці звуки недостатньо гучні, щоб їх можна було почути. Найчастіше «кишки марші грають» тоді, коли шлунок порожній, тому бурчання часто асоціюється з голодом. Підкріпіться чи хоча б випийте склянку води — звуки в животі стихнуть.

ФОТО cikavo-znaty.com



Позіхання допомагає організму регулювати температуру мозку.

# Велика сторінка для Пані

«Він змінит



## ДОМАШНЯ АКАДЕМІЯ

Колаж kulif.om.



## Народні методи очищення виделок і ложок

**Повернути блиск столовим приборам із нержавіючої сталі в домашніх умовах можна, причому способом це зробити досить багато**

**Звичайна харчова сода**, змішана з водою (3:1), також хороший засіб для очищення столових приборів від нальоту в домашніх умовах. Повинна вийти паста, аналогічна консистенції гірчиці. Для обробки підійдуть м'яка ганчірка або губка. Натирати виделки, ложки і ножі сумішшю потрібно до тих пір, поки не зникне наліт, після чого помити й просушити.

**столовим оцтом**. Важливо проводити процедуру в захисних рукавичках. Починають із протирання виробів змоченою в оцті марлею. Після первинної обробки їх залишають на пів години. Потім знову очищають, промивають та обов'язково сушать.

Враховуючи, що протерти кожну виделку між зубцями, ложку або ніж окремо займає надто багато часу і сил, можна приготувати універсальний розчин на основі оцту, куди занурити всі вироби відразу не менш ніж на 15 хвилин.

Аби повернути блиск виробам із нержавійки, їх натирають **шматочком лимона** (зручніше використовувати половинку), після чого проводять делікатне шліфування клаптом вовняної тканини.

**Гірчиця в поєднанні з харчовою содою** (по столовій ложці сухих компонентів на літр води) здатна оновити навіть дуже старі прибори з товстим шаром нальоту. Їх занурюють у розчин і залишають на деякий час. За необхідності додатково очищають за допомогою м'якої зубної щітки. Фінішний етап — миття у чистій воді та просушування.

“**Враховуючи, що протерти кожну виделку між зубцями, ложку або ніж окремо займає надто багато часу і сил, можна приготувати універсальний розчин на основі оцту, куди занурити всі вироби відразу не менш ніж на 15 хвилин.**

Досить просто й доступно для кожного — очистити ложки та виделки

**Харчова сода і сіль**. Дно металеві каструлі захищають фольгою. Готують розчин: літр підігрітої води змішують із сіллю та содою (по столовій ложці). Ним заливають укладені ножі, виделки та ложки, щоб були покриті, ставлять на вогонь. Для отримання результату буде достатньо 15 хвилин активного кип'ятіння. Потім насухо витирають чистим рушником.

**Зубна паста** без абразивних частинок, здатних пошкодити поверхню. Її наносять на щітку й очищають по одному прибору (треба заздалегідь покласти у посуд з водою) з максимальною обережністю; чисті виделки, ложки і ножі ополіскують та витирають рушником.

Можна використовувати і зубний порошок, але в жодному разі не в сухому вигляді. Слід розвести водою, щоб утворилася маса, схожа за консистенцією на густу сметану.

## КОРИСНІ ПОРАДИ

## Грибок зникне і більше не з'явиться

**Як вивести цвіль у квартирі**

У цьому нам допоможе концентрований оцет. Він знищить майже всю цвіль. Оцет застосовуйте у випадку, коли хочете покінчити з грибком дешево і сердито. Налийте його в пульверизатор, обробіть стіни і кути, залишіть кімнату, щоб провітрилася. Запах зникне через кілька годин. Після цього можна протерти проблемні місця ганчіркою, змоченою у воді із содою, і пройтися по них ще іншою, зволоживши її нашатирним спиртом.

А щоб цвіль у хаті не заводилася, робіть профілактику олією чайного дерева. Її нині можна придбати у супермаркетах. Вона має дезінфікуючі властивості і приємний аромат. Вам знадобляться: 4 чайні ложки її, 400 мілілітрів води і чайна ложка спирту. Змішайте інгредієнти у такій послідовності: спирт, олія, вода. Отриманим розчином обробляйте проблемні зони. Витирати не потрібно. Розчин екологічний і ефективний.

За допомогою невеликої кількості олії чайного дерева можна вивести цвіль і з пральної машини. Зазвичай вона оселяється в гумці. Після видалення грибового нальоту поставте машинку на режим полоскання, додавши олію. Не використовуйте лимонну кислоту. Вона псує техніку.



Фото himanaliz.ua.

## СЕКРЕТИ КРАСИ

## Частіше дивіться на

**І не лише заради того, щоб помилуватися хмарами, які наздоганяють одна одну, а й щоб зберегти гарний овал обличчя**

Із віком він втрачає колишню красу — обвисає, розпливається. Особливо у тих, хто ходить з опущеною головою. Тому намагайтеся частіше розглядати верхівки дерев, дахи багатоповерхових будівель і милуватися заходом сонця, тоді ваше обличчя буде підтягнуте. А ще — виконуйте прості вправи для контуру обличчя. Навіть під час роботи на годиннику або в хаті.



## ВАРТО ЗНАТИ

## Аспірин не тільки лі

**Один із найпопулярніших медичних препаратів, який використовувати не лише для того, щоб вгамувати біль, а й для інших потреб**

**Зробить речі білосніжними.** Світлий одяг приємний для ока. Скажімо, білу блузку можна одягнути і на щодень, і на свято. Але, на жаль, її довго не поносиш. Білий колір має властивість сірїти після кількох каразового прання. Та цього можна уникнути, повернути йому первісну красу. І це зробить аспірин. 2 таблетки його розтовкти на порошок, змішати з половиною чайної ложки води, вилити на одяг, додавши ще трохи води і замочити на ніч. Вранці випрати.

**Усуває прищі.** Аспірин у своєму складі має саліцилову кислоту, яка висушує їх. Щоб позбутися прищів, достатньо подрібнити таблетку, додати кілька крапель води і точково нанести на проблемні місця. Робіть це на ніч, а вранці вмийтеся холодною водою.

**Пом'якшує і видаляє мозолі на ногах.** Подрібніть 7 пігулок і додайте до порошку половину чайної ложки лимонного соку. Нанесіть суміш на мозолі, загорніть ноги в нагрійтий рушник, після

цього — на леновий папір. Після процедури, змийте водою. Якщо не допомогло, повторіть маніпуляції. **Продовжуйте читати** Щоб вони д



Фото ekb-holod.ru.





страшніша помилка жінок:  
настільки помилка чоловіків:  
«Вона нікуди не дінеться».



1. Надуйте щоки, щоб відчути напруження м'язів у білих місцях. У такому положенні залишіться на 15 секунд. Виконуйте вправу 3–4 рази на день.  
2. Надуйте щоки і намагайтеся усміхнутися. Зафіксуйте таку позицію наскільки зможете. Подивіться на себе в дзеркало. Побачите, що кутики губ спрямовані вгору. Ця вправа допоможе запобігти їхньому опусканню.  
3. Скажіть довге 0-0-0. У такій позиції довго залишатися важко. Тому співайте цим звуком різні мелодії, наприклад, коли при цьому кут між підборіддям і шиєю не перевищує 90 градусів.



Фото freepik.com.

дайте у воду розтовчену таблетку аспірину.

**Зменшить біль і свербіж після укусу комах.** Для цього подрібніть пігулку, розчиніть у воді так, щоб нагадувала кашку. Нанесіть її на місце укусу.

**Усуває лупу.** Правда, зникне вона не відразу, а через деякий час. Щоб позбутися її, подрібніть таблетку аспірину, розчиніть у невеликій кількості води, додайте її до вашого улюбленого шампуню. Мийте волосся звичним способом.

у поліетиленову сумку, наповнивши її такою сумішшю. Повторіть процедуру кілька разів.

квітам. Використовуйте їх у вазі, до-



● ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!



Фото edim.com.ua.

## А ви вмієте готувати каву?

**Звісно ж, скаже більшість жінок. Але чому ж тоді зварити ароматний і смачний напій не всім вдається?**

**Справа не завжди в якості кави.** Господині не знають найпростіших правил, коли її готують, тому й роблять помилки. Перша — неправильно вибрана температура води. В ідеалі вона не повинна перевищувати 95 градусів. Друга — купувати мелену каву. Це, звісно, зручно. Не треба морочитися із зернами, але ж перемелені вони із часом втрачають смак і аромат. Тож краще затратити трохи коштів на кавомолку і часу, щоб пити добрий напій. Ще один нюанс — зерна мають бути свіжими. Ідеальний термін зберігання — не більше 3 тижнів від часу придбання. **Наступна помилка — холодна філіжанка.** Щоб напій довше зали-

шався гарячим, тримав запах, підігрійте її перед подачею.

**Відсипати каву з пакета на око — погана звичка.** Краще запам'ятати ідеальне співвідношення: 17 грамів кави (3 чайні ложки) на 250 мілілітрів води. Вона буде не такою міцною, як еспресо, але й не водянистою. Якщо не можете знайти свій смак, почніть із 2 чайних ложок кави на чашку води. До речі, на чому заварена теж має значення. Вода з-під крана псує смак. Використовуйте бутильовану чи відфільтровану.

**Неправильне зберігання.** Уникайте зайвої вологоти. Пакети з кавою чи зерна тримайте в прохолодному, але сухому місці.

● НА ЗАМІТКУ

## Як правильно доглядати за волоссям улітку

**Коли йдеться про захист від сонця, найперше думаємо про шкіру. А про локони забуваємо, але ж їм потрібна увага**

**Н**адягайте панаму чи капелюх, особливо якщо збираєтеся бути під пекучим промінням довго. Це допоможе вберегти колір вашого волосся від вигорання, а голову від теплового удару.

Трохи підкорируйте свої звички, що стосуються укладки волосся (менше користуйтеся плойкою і феном). До речі, щоб створити йому додатковий захист, не забувайте про кондиціонер після миття голови.

Головні орієнтири у виборі засобів для волосся — маркування «SUN» і «UV-фільтр». Вони вказують на призначення для літнього догляду. Стежте, щоб у їхньому складі були вітаміни А і Е, різні олії.

Солоняна морська або хлорована вода з басейну теж не додають вашим локонам здоров'я. Тому перукарі радять перед купанням наносити кілька крапель олії на волосся.

Джерело: lady.tochka.net.



Фото gazeta.ua.

РЕКЛАМА

**Увага!**  
**Нова акція\* – міста України!**  
**ПРИЗОВИЙ ФОНД 472 000 грн\*\***

**Вітайте, телефонуйте, перемагайте, ТОМУ ЩО ЦЕ РЕАЛЬНО!**

**Знайдіть 4 назви міст України:**

**2 назви – 47 000 грн**

**3 назви – 80 000 грн**

**4 назви – 345 000 грн**



КОД УЧАСТІ:  
221347

**ТЕЛЕФОНУЙТЕ ЗАРАЗ та ОТРИМАЙТЕ ЦІННИЙ ПРИЗ!**

**НЕГАЙНО ЗАТЕЛЕФОНУЙТЕ І ПОВІДОМТЕ ПРО СУМУ ВАШОГО ПРИЗУ!**

**0-800-50-55-98**

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

**ГАРАНТІЯ 472 000 ГРИВЕНЬ**  
«Поштовий Клуб» пропонує Вам взяти участь у маркетинговій акції 2020 року та отримати цінні призи на суму 472 000 грн, зокрема, головний приз – 345 000 грн. Вручення цього призу буде проведено під контролем спеціальної комісії, згідно з умовами акції.  
**Керівник служби з вручення призів**

\*Мається на увазі маркетингова акція. \*\*Маркетингова акція проводиться з 11.12.2019 р. по 29.12.2020 р. на всій території України. Результат маркетингової акції буде визначено 29.12.2020 р. в м. Києві. Призовий фонд маркетингової акції становить 472 000 гривень. Дана маркетингова акція не є розіграшем, лотереєю, грою (в тому числі азартним або іншим заходом, заснованим на ризику), конкурсом або публічною об'єктивною винагородою без оголошення конкурсу в розумінні глави 79 Цивільного кодексу України. Відповідь на запитання з реєстрацією участі в маркетинговій акції. Відповідно, клієнт дає згоду на подальше використання інформації, наданої ним, компанією та партнерами його персональної інформації. Детально про умови маркетингової акції Ви дізнаєтеся з окремого листа. Телефон для довідок: (044) 379-16-83 (вартість послуги згідно з тарифами ПАТ «Укртелеком»). ТІЛЬКИ ДЛЯ ПОВНОЛІТНІХ. \*\*\*За умови придбання товарів з каталогу.  
© ТОВ «ПАРИТЕТ МАРКЕТ», а/с № 90, м. Київ, 03300, 2020 р. PK9\_CC\_CIKAVGAZ\_090720

СИМ «Я»

«Дивись, яка краса!»

«Сину, глянь-но, яка дивовижна квіточка! Які у неї пелюсточки! А як міниться колір!» — з дитинства звучать у пам'яті слова мами до мого меншого брата...

Оксана КОВАЛЕНКО



Скільки ми росли, стільки вона звертала увагу на квіткове різнобарв'я, осіннє листя, вигадливу паморозь і перші пагінці. Ще пам'ятаю сміх тата, який вважав усе це несерйозним і зайвим особливо для сина як для майбутнього чоловіка.

Сьогодні в одній із книг про спілкування батьків і дітей я читаю, що з малечю важливо ділитися своїми захопленнями, тим, що вабить око, і тим, що вражає й сердить, бо це формує

ведено розмовляти з дітьми не тільки про уроки і їжу. «Чим більш відкриті й щирі дорослі, чим частіше озвучують свої почуття, думки, те, що їм подобається чи ні, й чому; чим складніший, тошій і різноманітніший зворотний зв'язок, котрий отримує дитина у відповідь на кожен свій вчинок, тим ліпші умови її комунікативного розвитку», — стверджує вдома психологиня Людмила Петрановська. Приміром, тато, втомлений і незадоволений робочим днем, може гаркнути на сина, який у хаті набиває м'яч, щоб забирався

Чим складніший, тонший і різноманітніший зворотний зв'язок, котрий отримує дитина у відповідь на кожен свій вчинок, тим ліпші умови її комунікативного розвитку.

їхню комунікативну компетентність. Йдеться про майстерність спілкуватися, зчитувати міміку й емоції співрозмовника. Це не просто «про квіточки»: у житті знадобиться навик описувати свої думки, враження, вислуховувати чуже — працювати дипломатичність й уміння відрубати, відстоюючи своє. А цьому діти навчаються передусім у найближчих рідних. Під час спільної роботи чи дозвілля. Колись дуже популярні були великі родинні застілля. Як на мене, чудовий тренінг для малих! Спостерігати, як дорослі сперечаються (один почервонілий у запалі махає руками, а інший спокійний, як удав) або як затагують «Червону руту» (один насолоджується співом, а інший у цей час заводить «розмову поглядами» з його дружиною). Це ціла школа!

Зараз популярний такий тест: дітям дошкільного віку й учням молодших класів показують «смайлики» з різними емоціями. Малеча має орієнтуватися, який із них здивований, який іронічний, а який спантеличений. Емоції гніву, задоволення «прочитати» легше, а от розуміти і називати «тихіші», як, наприклад, сумнів чи тривога, складніше. Найкраще тут орієнтуються хлопчики та дівчатка, у чийх сім'ях за-

геть, та ще й кинути у спину: «Як можна рости таким бовдуром?». А може опанувати своє закипання і спокійно попросити: мовляв, знаєш, сину, в мене такий кепський день, а твої «бахання» забірають у мене останні краплі самовладання, тож прошу тебе відкласти свою забаву. (Багатьом дорослим варто виробляти звичку пояснювати дитині, що їм сьогодні непереливки або ж що цей день неймовірно вдалий.) Які шанси у малечі, на яку тато «нагавкав», зрозуміти, що він потребує тиші й співчуття? Між тим, ця життєвська ситуація для неї, якщо повторюватиметься вряди-годи, стане уроком: «Коли в мене щось не так, треба репетувати й істерити». Іноді ми, батьки, навіть не підозрюємо, що в цей момент на нас дивляться, як на професорів університетів, вбираючи знання, набуваючи досвіду. Якщо на роботі така дитина стане начальником, то підлеглим і домашнім буде непереливки, а якщо рядовим працівником, то важко доведеться колегам і сім'ї.

Маєте інакший досвід чи нові теми — пишіть. Електронні адреси незмінні: [okovalenko74@gmail.com](mailto:okovalenko74@gmail.com) або [tsikava.gazeta@gmail.com](mailto:tsikava.gazeta@gmail.com). Також є пошта — у газеті.

ЦІКАВИЙ СВІТ

Що змушувало зупинитися найточніший годинник у світі?



Панорама на Вестмінстерський палац із Біг-Беном з протилежного боку Темзи вражаюча.

У 2008 році за результатами загальнонаціонального опитування найпопулярнішою визначною пам'яткою Великої Британії було визнано лондонський Біг-Бен. Це вежа з чотирма циферблатами, які дивляться в різні сторони світу з висоти 55 м над землею. Годинникова стрілка цих дзигариків довжиною 4,2 м вилита зі сталі, а менша (2,7 м) — хвилинна — з чавуну. В основі кожного циферблата Біг-Бена вигравіюваний латинський напис «Domine salvam fac Regiam nostram Victoriam Primam» («Боже, бережи нашу королеву Вікторію I»). А справа і зліва — «Laus Deo» («Хвала Господу» або «Слава Богу»)

Ольга ВЕКЕРИК

Біг-Бен вважають одним із найбільших чотиристоронніх годинникових механізмів у світі. Його хвилинні стрілки за рік проходять загальну відстань у 190 кілометрів. А вже діаметр циферблата — 7 метрів! Довжина маятника 3,9 метра, вага — 300 кілограмів. Він ходить кожні дві секунди. Механізм, який знаходиться під маятником, важить 5 тонн.

Піклуються про близнюків команда годинників, які повинні жити не далі ніж у двох годинах їзди від Біг-Бена. Механізм дзигарика перевіряють раз на два дні. Обов'язково враховують атмосферний тиск і температуру повітря. Його точність гарантують звичайні монети пенні, випущені до грошової реформи 1971 року, які кладуть або знімають з гігантського маятника всередині хронографа. Саме вони мають ту ідеальну вагу, яка може правильно скоригувати роботу годинника. До Біг-Бена приходять багато людей, які приносять такі пенні. А вже це так приємно усвідомлювати, що саме твоя монетка впливає на хід найвідомішого дзигарика у світі.

Хоча Біг-Бен вважають одним із найточніших годинників, кілька разів він усе ж зупинявся. У 1962 році — через рясний снігопад у новорічну ніч та у кінці травня 2005-го — від 32-градусної спеки. А в 1976-му поламався механізм, який відповідав за бій годинника. Через падіння 4-тонної ваги Біг-Бен закрили на ремонт на місяць.

Малі дзвони сповіщають жителів Лондона й туристів про час кожні 15 хвилин. Традицію востаннє порушували у 2013 році, під час похорону колишньої прем'єр-міністерки Велико-

британії Маргарет Тетчер.

Спочатку Біг-Беном називали найбільший і найважливіший із п'яти дзвонів, які є частиною великого годинника. Він був відлитий у 1856 році в містечку Стоктон-он-Тіс і важив 16 тонн. Його привезли до вежі на возові, запряженому 16 кіньми. Під час тестування дзвін тріснув, і його довелося ремонтувати. Після цього вага зменшилась до 13,7 тонни. Він був 2,2 метра у висо-

Хвилинні стрілки Біг-Бена за рік проходять загальну відстань у 190 кілометрів. А вже діаметр циферблата годинника — 7 метрів!

ту і 2,9 — у ширину. Щоб підняти дзвін на вежу, знадобилося 18 годин. Подейкують, що спочатку його хотіли назвати «Королівською Вікторією» та зрештою від цієї ідеї відмовилися.

Відомим же на весь світ ім'ям дзвін, імовірно, завдячує інженерові зі зведення нової будівлі Вестмінстерського палацу серві Бенджаміну Холлу на прізвисько Великий Бен. За іншою версією Біг-Беном дзвін нарекли через дуже популярного у той час у Лондоні боксера Бена Канта, який також вирізнявся вражаючими габаритами. Згодом так почали називати і сам годинник, і вежу. Хоч її офіційна назва — «Вежа Єлизавети». Так у вересні 2012 року її перейменували на честь 60-ліття правління королеви Єлизавети II. Вона є найвищою частиною Вестмінстер-

ського палацу, в якому засідають обидві палати британського парламенту: Палата громад і Палата лордів. Її висота 96,3 м.

На Біг-Бені є оглядовий майданчик, до котрого можна дістатись, подолавши 334 гвинтові сходинки. Щоправда, щоб відвідати «Вежу Єлизавети», треба обов'язково мати британське громадянство. Але навіть тоді екскурсія повинна бути спонсорована членом британського парламенту.

Сучасний Біг-Бен стоїть не прямо, а нахилений у бік північного заходу на 22 см. Це сталося через прокладання лінії метрополітену.

Великий годинник створений Едвардом Джоном Дентом за проектом королівського астронома Джорджа Айрі та аматора Едмунда Бекетта Денісона. Саме його ідея перемогла на конкурсі у 1846 році. Усе мало бути дійсно вражаючим: вежа, дзвін, циферблат. Перед механіками поставили надважке завдання — створити найточніший годинник у світі, який не запізнюватиметься і не поспішатиме на більше ніж на одну секунду на день. А вже тоді навіть найкращі зразки могли відставати на 2–3 хвилини. Едвард Джон Дент помер у 1853 році. Його названий син Фредерік завершив роботу в 1854-му. Знаменитий годинник запрацював 31 травня 1859-го, а 11 липня вперше залунав Великий дзвін. У воєнний час він передував усім новинним повідомленням. Це був голос надії й опору.

Традиція відзначати Новий рік під бій Біг-Бена з'явилася в 1923 році, коли BBC провела перший прямий ефір зі звучними курантами. З 2017-го «Вежа Єлизавети» закрита на реставрацію, що має завершитися у 2021-му. Під час ремонту сам дзвін не чіпати-муть, а от годинник розібрали, зокрема 11 тонн його механізму. 324 фрагменти скла на кожному циферблаті замінують на інші, виготовлені вручну і схожі на оригінал. Циферблат уже почистили від іржі, стрілки пофарбували замість чорного у лазуровий колір, а оправу покрили позолотою.

А ще в Біг-Бена є навіть свій акаунт у Twitter і 436,1 тисячі читачів. Щогодини він пише: «BONG, BONG, BONG, BONG».

● НЕЙМОВІРНО!

# 15-річний святий: «Приношу свої страждання за Папу і церкву»

## Ватикан планує канонізувати італійського підлітка Карло Акутіса з Мілана

Наталка ЧОВНИК, за kmc.media

### ІЗ САМОГО МАЛЕЧКУ ЗАХОДИВ У ХРАМ, АБИ... «ПРИВІТАТИСЯ З ІСУСОМ»

«Йому вистачило 15 літ, щоби назавжди залишити свій слід на землі», — це слова однієї особи, життя якої змінилося завдяки італійському хлопцю Карло, хоча вони ніколи не бачились.

Блаженний Карло Акутіс, чудо за посередництвом якого визнали у лютому цього року, був звичайним підлітком. Його вирізняла лише одна особливість — безмежна любов до Христа і бажання з Ним познайомити кожного.

Карло був звичайною дитиною, народився 1991 року в Лондоні, куди його сім'я приїхала на заробітки. Мав багато друзів, захоплювався футболом, інформатику. Антонія, мама хлопця, згадає, як син завжди, проходячи повз храм, хотів зайти туди, аби привітатися з Ісусом. Він читав життя святих та Біблію. При цьому родина не була дуже релігійною, батьки не ходили до храму регулярно. «Це маленьке «чудо»



Фото carloacutis.com.

«Бути завжди нерозривно зв'язаним з Ісусом — ось мета всього мого життя».

тострада до Неба. Нам пощастило більше, ніж апостолам, що жили дві тисячі літ тому разом із Ісусом: тепер, щоби зустріти Його, достатньо зайти до храму». Карло також часто приступав до сповіді, адже «як повітряна куля, аби підняти на висоту, має скинути баласт, так і душа повинна позбавитись тягаря повсякденних гріхів, аби злетіти до Неба».

### ВСІ ЗАОЩАДЖЕНІ КОШТИ ВІДДАВАВ БІДНИМ

А поміж тим підліток захоплювався комп'ютером, вивчав нові програми, любив із приятелями грати на приставці. У школі він дружив з усіма, навіть невіруючі хлопці хотіли бути поряд із ним. Щось у юному італійцеві притягувало до нього, наче магніт. І справа була зовсім не у зовнішній привабливості, бо він не стежив за модою та навіть злився, коли мама придбала йому другу пару взуття. Джерелом щастя для нього були не матеріальні цінності, а... образ Христа, який він мав у своїй кімнаті. Карло запрошував друзів разом ходити на месу, заохочував до сповіді. «Смуток, — писав він у своєму щоденнику, —

це погляд, спрямований на себе, а щастя — погляд, спрямований на Бога. Навернення полягає в тому, аби перевести погляд із низького на високе».

У районі, де жив Карло, його також усі знали. Катаючись на велосипеді, він зупинявся, аби привітатися з портьє, багато з яких були мігрантами, що сповідували іслам або індуїзм, розповідав про себе і свою віру, а вони слухали милого привітного підлітка. Після обіду Карло збирав залишки їжі та відвозив її бідним. Великим його товаришем став індієць Раджеш, який допомагав сім'ї по господарству. «Карло говорив мені, що, наблизившись до Ісуса, я стану щасливим, — пригадає він. — Його глибока віра, любов і чистота були настільки захопливими, що привели мене до хрещення. Я завжди його вважав незвичайним, адже, як правило, такі юні, гарні і забезпечені хлопці займаються у житті зовсім іншими речами».

Проте «інших речей» для Карло не існувало. Він, наприклад, ніколи не витрачав гроші марно. Його заощадження йшли або на купівлю спального мішка для безпритульного,

якого він зустрів на вулиці, або на потреби капуцинів, які годували безхатків.

### «Я ПРОЖИВ ЖИТТЯ, НЕ МАРНУЮЧИ ЖОДНОЇ ХВИЛИНИ НА СПРАВИ, ЯКІ НЕ ПОДОБАЮТЬСЯ БОГУ»

Восени 2006 року Карло захворів на гострий лейкоз. Проти хвороби медики виявились безсилями. Переступаючи поріг лікарні, хлопець сказав матері: «Я не вижду звідси». А пізніше зізнався батькам: «Я приношу Господу свої страждання за Папу і Церкву, а також за те, щоби не потрапити до Чистилища, а одразу до Неба». Більше він не говорив про страждання, на запитання медсестер про самопочуття відповідав: «Усе добре. Є ті, кому набагато гірше... Не потрібно будити маму, вона втомилась і лише дарма буде хвилюватися». Невдовзі йому уділили таїнство Єлеопомазання, а 12 жовтня він помер.

У день похорону храм був переповнений. Провести Карло в останню путь прийшли безпритульні, мігранти, діти. Після похорону родина Акутіс отримала багато листів. В одному з них були такі слова: «Я прийшов до храму Сан-Фредіано-аль-Честелло у Флоренції і побачив там фотографію Карло — він ніби чекав на мене. Його обличчя так здивувало, що я підійшов ближче і почав читати біографію хлопця, якому вистачило 15 років, аби назавжди залишити слід на цій землі».

Кардинал Анджело Комастрі так писав про Карло: «Бути завжди нерозривно зв'язаним з Ісусом — ось мета всього його життя». Ці слова виражають всю суть його короткого перебування на землі: жити з Ісусом, жити для Ісуса, жити в Ісусі. «Я радий смерті, бо прожив життя, не марнуючи жодної хвилини на справи, які не подобаються Богу», — повторював Карло Акутіс.

### ЙОГО ПРОГОЛОСЯТЬ ПОКРОВИТЕЛЕМ ІНТЕРНЕТУ

За життя хлопець розробив перший онлайн-каталог євхаристійних чудес — своєрідну інтернет-виставку, що розповідає про дива, які сталися в світі. Таким чином він хотів поділитися своєю вірою з іншими людьми. Крім того, Акутісу приписують зцілення хлопчика з Бразилії, який помолвився до нього і після цього виликувався від рідкісної хвороби. Такі дива необхідні, щоб людину можна було канонізувати.

Карло беатифікують у жовтні. Це стане підтвердженням того, що хлопець потрапив у рай і може клопотати за тих, хто молиться до нього про допомогу. Також це останній крок перед зарахуванням до лику святих.

### У школі він дружив з усіма, навіть невіруючі хлопці хотіли бути поряд із ним. Щось в юному італійцеві притягувало до нього, наче магніт.

постійно ставило купу глибоких запитань, і я не знала, що відповідати, — каже мама. — Його набожність збивала мене з пантелику. Він був таким юним і таким переконаним. Я розуміла: це його справа, але вона стосується також і мене».

У 7 років Карло просить про перше Причастя, і після розмови з ним священник дозволяє хлопцю до таїнства. 16 червня 1998-го Карло вперше приймає Тіло і Кров Христа. Від цього часу він щодня бере участь у святій месі, щоразу повторюючи: «Євхаристія — моя ав-

РЕКЛАМА

### ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО ОПРИЛЮДНЕННЯ ПРОЕКТУ ДОКУМЕНТА ДЕРЖАВНОГО ПЛАНУВАННЯ ТА ЗВІТУ ПРО СТРАТЕГІЧНУ ЕКОЛОГІЧНУ ОЦІНКУ ЗМІН У ГЕНЕРАЛЬНИЙ ПЛАН С. РУДКА МАНЕВИЦЬКОГО РАЙОНУ ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСТІ

**1.** Повна назва документа державного планування: Проект змін в генеральний план с. Рудка Маневицького району Волинської області.  
**2.** Орган, що приймає рішення про затвердження документа державного планування: Будківська сільська рада.  
**3.** Передбачувана процедура громадського обговорення, у тому числі:  
**3.1.** Дата подання заяви про визначення обсягу стратегічної екологічної оцінки та її оприлюднення: Публікація заяви в газетах: «Нова доба» від 22 серпня 2019 року та «Цікава газета на вихідні» від 22 серпня 2019 року.  
**3.2.** Дата подання повідомлення про оприлюднення проекту документа державного планування та звіту про стратегічну екологічну оцінку: Публікація заяви в газетах: «Нова доба» від 09.07.2020 року та «Цікава газета на вихідні» від 09.07.2020 року та на офіційному веб-сайті Маневицької районної ради за адресою: manevrada@ukrpost.ua.  
**3.3.** Способи участі громадськості: Громадськість у межах строку громадського обговорення має право подати в письмовій формі зауваження і пропозиції до проекту державного планування та звіту про CEO.  
**3.4.** Дата, час і місце проведення запланованих громадських слухань: Громадські слухання заплановані на 09.08.2020 року о 10 год. в приміщенні Будківської сільської ради за адресою: вул. Центральна, 7, с. Будки Маневицького району Волинської області.  
**3.5.** Орган, від якого можна отримати інформацію та адресу, де можна ознайомитися з проектом документа державного планування,

звітом про стратегічну екологічну оцінку та екологічною інформацією, у тому числі пов'язаною зі здоров'ям населення, що стосується документа державного планування, — Будківська сільська рада за адресою: вул. Центральна, 7, с. Будки Маневицького району Волинської області.  
**3.6.** Орган, до якого подаються зауваження і пропозиції, поштою та електронною адресою та строки подання зауважень і пропозицій — Будківська сільська рада на адресу: вул. Центральна, 7, с. Будки Маневицького району Волинської області. Строк громадського обговорення та консультування становить 30 днів та триває з 09 липня по 09 серпня 2020 року.  
**3.7.** Місцезнаходження наявної екологічної інформації, у тому числі пов'язаної зі здоров'ям населення, що стосується документа державного планування: **Будківська сільська рада за адресою: вул. Центральна, 7, с. Будки Маневицького району Волинської області.**

Відповіді на сканворди за 9 липня

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

Тут відео, як заців наш редакційний кактус.

СПОРТ

# «Динамо» забиває, скільки зможе, а «Шахтар» — скільки захоче»

Так ведучий програми «Великий футбол» Олександр Денисов прокоментував чергову перемогу «гірників» над киянами — 3:2

Петро ПАС

«Шахтар» справедливо переміг «Динамо». Більш того, складається враження, що «гірники» у двох останніх матчах проти динамівців грали за формулою: «Ви заб'єте нам, скільки зможете, а ми вам — скільки захочемо».

**Я сьогодні з Олегом Лужним розмовляв. У нього, крім матюків, нічого немає.**

Перевага «Шахтаря» над «Динамо» настільки очевидна, що його перемоги сприймаються не тільки прогнозовано й закономірно, але навіть буденно.

Що стосується динамівців, то після цієї поразки вони значно ускладнили собі боротьбу за друге місце. Відверто кажучи, я не бачу, в чому на цей момент команда Михайличенка краща за підопічних



фото shakhtar.com

Алан Патрік завершує атаку після філігранного паса Тайсона і через кілька секунд буде «чистити йому взуття».

Скрипника чи Рябоконя, — наголосив Денисов.

А інший експерт програми Віктор Леоненко про гру «Динамо» додав:

— Я сьогодні з Олегом Лужним розмовляв. У нього, крім матюків, нічого немає.

Дивіться огляд матчу на нашому сайті [volyn.com.ua](http://volyn.com.ua).



Усі результати 29-го туру УПЛ: ФК «Львів» — «Ворскла» — 2:2; «Динамо» — «Шахтар» — 2:3; «Десна» — «Колос» — 5:1; «Зоря» — ФК «Олександрія» — 2:2; «Олімпік» — СК «Дніпро-1» — 0:2; матч ФК «Маріуполь» — «Карпати» не відбувся через зняття львівської команди з чемпіонату.

ТУРНІРНА ТАБЛИЦЯ ПРЕМ'ЄР-ЛІГИ						
М	Команда	І	В	Н	П	М
1.	«Шахтар» (Донецьк)	29	24	3	2	72-22
2.	«Десна» (Чернігів)	29	17	4	8	55-25
3.	«Динамо» (Київ)	29	17	4	8	60-30
4.	«Зоря» (Луганськ)	29	16	6	7	46-25
5.	ФК «Олександрія»	29	13	5	11	42-42
6.	«Колос» (Ковалівка)	29	9	2	18	31-55
М	Команда	І	В	Н	П	М
7.	СК «Дніпро-1» (Дніпро)	28	11	4	13	36-40
8.	ФК «Маріуполь»	27	9	9	10	29-41
9.	«Ворскла» (Полтава)	28	7	7	14	22-43
10.	«Олімпік» (Донецьк)	28	6	6	16	23-45
11.	ФК «Львів»	29	5	9	15	22-47
12.	«Карпати» (Львів)	24	2	9	14	19-42

Кращим бомбардиром першості є гравець «Шахтаря» Жуніор Морас — 19 голів (1 — з пенальті).

РЕКЛАМА

[www.pamjat.com.ua](http://www.pamjat.com.ua)  
e-mail: [krugelposhta@gmail.com](mailto:krugelposhta@gmail.com)

При колективному замовленні від 3-х пам'ятників ЗНИЖКА на кожен - 500 грн.

095-639-01-15; 068-695-68-28 (Viber)

Якщо Ви хочете замовити пам'ятник, наш торговий представник, приїхавши до Вас, більш детально ознайомить з каталогом, у якому ми пропонуємо великий вибір зразків пам'ятників з різних порід каменів: базальту, габра, лабрадориту, кольорових гранітів та мармурової крихти.

№ 34  8000 грн	№ 46  7500 грн	№ 155  8000 грн	№ 240  8500 грн	№ 205  5500 грн	№ 26  6500 грн	№ 199  7500 грн	№ 203  6500 грн
№ 52  6500 грн	№ 251-A  12000 грн	№ 271  7000 грн	№ 292  12000 грн	№ 2  3700 грн	№ 1  3500 грн	№ 12  4500 грн	№ 20  8000 грн
№ 00  14000 грн	№ 01  8500 грн	№ 02  8500 грн	№ 03  6600 грн	№ 04  18000 грн	№ 05  18000 грн	№ 06  18000 грн	

ДОСТАВКА ТА ВСТАНОВЛЕННЯ ПО ВСІЙ ВОЛИНСЬКІЙ ОБЛАСТІ.



«ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ»

# Спробуйте вдома такий «чавунотрус» від «Стефаніка у спідниці»

Переконаний: не пошкодуєте! Ще й сусідів запросите на суперсмачну страву

Грицько ГАРБУЗ

Але поки не потекла слинка, треба швиденько повторити запитання, відповідь на яке сьогодні декого зробила трохи багатшим, а дехто просто скористається оголошеним рецептом, щоб приємно здивувати найближчих людей.

«ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ» – 23 (2020)

«Ой, чорна я си, чорна», розумна, вдома, політична, патріотична, чутлива, душевна, як цукор, хоч із перцем, майстер слова – прозового і поетичного. І раптом здивувала всіх новим видом діяльності. І красиво це подала.

А почалося все з того, що її чоловік із приятелем мирно бесідували за келишками вина. А що мала зробити «жона»? Правильно, пригостити цих пєсиголовців чимось смачнєським. Хоч на столі вже і були свіженькі без нітратів...

Розігріла в чавуні олію, здерла шкірку з цього особливого інгредієнта – відомого усім, хоч такого його і не використовують у страві №1 українці, а... Помила, протерла насухо. Затим кинула у киплячу олію, присолила, приперчила і накрила кришкою. Через секунд 300 перетрусила «чугунець» і знову – на вогонь. Минуло стільки ж часу – повторила «чавунотрус». І так, чергуючись, має процокати секунд із 1800. 😊 За цей час встигла зробити снігову саламаху і щедро покрила нею цей особливий інгредієнт... Ех, не



Волинська земля подарувала Марії Матіос кохання її життя.

тільки в чоловіка і його приятеля від такої страви потекла слинка.

Що за інгредієнт із двох слів знаходиться у гарбузі?

Для оголошення відповіді на запитання я скористаюся фрагментами із неймовірно вичерпного листа від Ольги Векерик із села Новий Двір Турійського району Волині, бо просто фізично неможливо на газетній шпальті його надрукувати повністю.

«...Прочитала перший абзац і зразу здогадалася, яку файну гуцулку так захопливо описав Грицько Гарбуз! Ні, звати її не Ксеня. У «Гарбузі із секретом» йдеть-

ся про ту, бабусю якої називали Соломоном, бо розмовляла афоризмами. Ця майстриня слова є справжньою буковинською панною. Яскравою і харизматичною. Без якої просто неможливо уявити сучасну українську літературу. Вона має неофіційний титул «найбільш плідної письменниці України». Її називають «чортиком, що вискочив із табакерки», «грант-дамою української літератури», другою Лесею Українкою, Стефаніком у спідниці, навіть порівнюють із Габріелем Гарсіа Маркесом...

Світові критики нарекли її книги «ударом і викликом» сучасності. Серед

найвідоміших: «Солодка Даруся», «Нація», «Москалиця», «Мама Мариця – дружина Христофора Колумба», «Чотири пори життя», «Черевички Божої Матері», «Букова земля»...

За часів «легітимного професора» тодішній міністр освіти Дмитро Табачник вилучив зі шкільної програми її «Солодку Дарусю». Мовляв, такі твори травмують дитячу психіку. На закиди письменниці відповіла, що «довколишня брехня, фіглярство, вар'ятство не травмує, а от історія може травмувати дітей! Ні. Певди ніколи не буває багато!». Минулого року, 12 вересня 2019-го, ДБР відкрило проти неї кримінальне провадження «за фактом захоплення державної влади»... Та недарма ця письменниця називає свої слова «гострим лезом». Може так штрикнути, що йой! І показати всім своїм недругам, де раки зимують!.. Для тих, хто ніч не петрає у літературі, Грицько Гарбуз у пісні «Ой чорна, я си, чорна» заховав ще одну підказку: «Люблю тебе, Марусю». Так, це українська письменниця з буковинським колоритом Марія Матіос! Я знала, що у її доробку є кулінарна книга. Навіть чула назву. Але не читала. Тому поклікала на поміч всезнаючого дядечка Гугла Гуглевича Гугленка. І він відшукав у своїх безмежних сховищах книжку «Кулінарні фіглі» (на фото), в якій розповідається, як одного разу Марія Матіос пригостувала для свого чоловіка Сергія Литвина (до речі, уродженця села Запруддя Камінь-Каширського району Волині) і його приятеля... **СВИНСЬКУ КАРТОПЛЮ.**

Таку рідному селі Марії Матіос – Розтоках на Буковині – та й у нас у Новому Дворі на Волині називають найдрібнішу бульбу, «бо її на насіння до весни не відкладають і на борщ не чистять – занадто дрібненька...»

Так що, друзі, читайте ще раз запитання – там і зашифровано рецепт приготування простої і водночас суперсмачної страви.

Пані Ольго, ви не тільки стаєте володаркою 150 гривень за найкращу історію пошуку відповіді, а й отримаєте персональне завдання від нашого редактора підготувати публікацію в «Цікаву газету на вихідні». Переконаний, справитесь блискуче!

А купюри із зображенням Тараса Шевченка – тобто по 100 гривень – дістануться **Василеві Момотюку із села Росошани Кельменецького району Чернівецької області і Сергієві Белому із міста Винники, що на Львівщині.** Такий вердикт жеребкування, котре провів серед 10 учасників, які вказали

Світові критики нарекли її книги «ударом і викликом» сучасності.

правильне слово-відповідь «Свиняча (свинська) картопля», знаний у країні адвокат, заслужений юрист України, член Вищої ради юстиції та засновник адвокатської компанії «Конфідент» (м. Луцьк) Сергій Федорович Сафулько.

Нам час оголошувати нове завдання.

«ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ» – 28 (2020)

Друзі, уявіть, що ми перебуваємо в прямокутному приміщенні. У кожного в руках «Цікава газета на вихідні». 😊 Це така перефразована на свій манер фрагмент із відомої багатьом історії, героям якої також дісталися «близнюки». Втім, у ваших руках така справді зараз «Цікава газета на вихідні» або ви відкрили її електронний варіант на сайті volyn.com.ua, що мене, Грицька Гарбуза, дуже тішить. 😊

А потім у цій історії настають події і з'являються-зникають речі, які можна охарактеризувати такими висловами: «веселі яйця», «вітамінозне катування», «лікування голодуванням», «перша людина в організації після мене», «треборець», «космічний бумеранг», «Монте-Карло», «Лондон», «Love me!» і «поцілунк». 😊

Ой, «багато тексту», як сказав би наш шеф і один з учасників тих пригод. А заховали сьогодні ми одиночний неістивний предмет, який у цій історії опинився під подушкою.

Що знаходиться у гарбузі?

Слово-відповідь треба надіслати до **20 липня** тільки у вигляді sms-повідомлення на номери: **0501354776 і 0672829775** (наприклад: «М'яч», «Три ведмеді», «Вінстон Черчилль»).

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

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

**Будьте крепко здорові!**

Ведучий

Ім'я

Геодезичний інструмент	Реакція на потрясіння	Англійська співачка Ріта ...	Велика ящірка	Контрольно-ревізійне управління	Поетичний твір
Глава Вірменської церкви	Елемент у парному фігурному катанні	Справжнє прізвище Вольтера	Космічне агентство США	Бог грому в карело-фінійській міфології	
Тонкі дошки	Українська співачка ... Кароль	Зла родичка бджоли	Наземна частина дерева	Розряд в караті Шаховий термін	Велике нагородження
Приміщення античного храму	Одиниця електричного опору	Річка у Франції, Німеччині	Чуттєвість, хтивість	Хімічний елемент	Річка в Китаї Музична нота
Невелика оперна арія	Українська актриса ... Нагорна	Уявна магічна енергія	Тварина, що ловить мишей	Українська ведуча Лариса ...	

**Усміхніться!**

;) :) :))

— Алло, поліція? У мене пропав чоловік!

— Давно?

— Більше тижня тому.

— Чому ви тільки сьогодні подзвонили?

— Просто я знаю, що його більше тижня жодна жінка не витримає, значить з ним все-таки щось сталося!

ОТАКОЇ!

## Ані Лорак відбила чоловіка у співачки ТАУАННА

І зараз остання живе із «простим хлопцем», який допомагав їй робити ремонт



«Мені прямо казали: «Вона — відоміша, тому і пішов до неї»».

«**Мамо, я ж з татом бачуся дуже рідко, він мені як не тато, він просто мене «зробив».**»

просто мене «зробив». Я хочу тебе берегти, хочу бути з тобою, тому що якщо поїду, ти ж залишишся одна. Хто тебе оберігатиме?».

Нагадаємо, що в одному з інтерв'ю TAYANNA говорила, що у стосунках з продюсером мало місце домашнє насиль-

ство. Чи не думала убезпечити себе Ані Лорак?

— Якби вона мені зателефонувала і спитала, я б їй сказала. Але чужа сім'я — нетрі. Нехай вони собі живуть і розбираються, як хочуть.

**Крім того, знаменитість зізналася, що наразі її серце зайняте. Співачка заважила, що це людина не з шоу-бізнесу: — Дехто думає, що в мене нині депутат або олігарх. Ні, це простий чоловік. Він мені допомагає робити ремонт у квартирі. Так ми познайомилися і так зблизилися.**

## ВІВТОРОК, 14 ЛИПНЯ

<b>1+1</b>	06:30, 07:10, 08:10, 09:10 «Сніданок з 1+1» 07:00, 08:00, 09:00, 16:45, 19:30 ТОН: «Телевізійна служба новин» 09:25, 10:20 «Життя відомих людей» 11:15 «Світ навиворіт» 12:15 «Любий, ми переїжджаємо» 13:15, 14:55 «Міняю жінку 14» 17:10 Т/с «Вітер кохання» 19:00 «Секретні матеріали 2020» 20:30 Т/с «Кухня» 22:10 Х/ф «ДУПЛЕКС» 23:55 Х/ф «ЩАСЛИВЕ ЧИСЛО СЛІВІНА»	07:00, 08:00, 09:00, 15:00, 19:00, 23:00 Сьогодні 09:30 Реальна містика 12:30 Агенти справедливості 12+ 14:30, 15:30 Т/с «Жіночий лікар - 3» 20:10 Ток-шоу «Говорить Україна» 21:00 Т/с «Сонячний листопад» 23:20 Контролер	06:05 Мультфільми 07:20 Вар'яти 12+ 09:20 Т/с «Грім» 10:00 Х/ф «ПОДОРОЖ ЄДИНОРОГА» 13:10 Ексти 16+ 15:10, 19:00 Аферисти в мережах 16+ 20:50 Х/ф «УПАСТЦЬ ЧАСУ» 22:50 Х/ф «РИБА ФРАНКЕНШТЕЙНА»	17:00 «Орел і Решка. Презавантаження. Америка» 21:00 «Орел і Решка. Навколосвітня подорож»
<b>СТБ</b>	07:00 Т/с «Джованні» 08:55 Т/с «Коли ми вдома» 09:20 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 10:20 «СуперМама» 14:15, 14:50 Т/с «Кріпосна» 14:30, 17:30, 22:00 «Вікна-Новини»	<b>МЕГА</b> 06:00 Бандитський Київ 07:50, 01:40 Правда життя 09:20, 00:30 Речовий доказ 10:30, 17:00 Ремесла за призначенням 11:30, 22:40 Вихити в дикій природі 12:30 Елемент 13:30 Війна всередині нас 14:20, 20:00 Іжа боїв 15:10, 23:40 Загадки Всесвіту 16:00 Як працюють машини 18:00 Дика природа Чилі 19:00 Скептик 20:50 Таємнича світова війна 21:45 Людство: забута історія 02:45 Історія Києва 03:30 Історія українських земель	<b>2+2</b> 06:00, 18:15 «Спецкор» 06:30, 18:45 «Джедаї» 07:00 Х/ф «ВИЩА СИЛА» 08:45 Х/ф «ЧОРНА МАСКА» 10:40 «Помста природи» 11:20, 17:20 «Загублений світ» 14:00 Х/ф «ПЕРЛИНИ ДРАКОНА» 15:25 Х/ф «ВЕСЕЛІ КАНКУЛИ» 19:15 Т/с «Опер за викликом-4» 20:10 Т/с «Ментівські війни» 22:20 Т/с «CSI: Місце злочину-13» 23:55 Т/с «CSI: Місце злочину-12»	<b>ФУТБОЛ-1</b> 08:15, 16:30 Гранада - Реал. Чемпіонат Іспанії 10:00, 15:40, 22:30 Футбол NEWS 10:20 Yellow. Прем'єра 10:30 #залишайсязФутболом 12:05 Топ-матч 12:10 «Великий футбол» 13:45 «Суперматчі». Ліга чемпіонів УЄФА 13:55 Наполі - Мілан. Чемпіонат Італії 16:00 Чемпіонат Італії. Передмова до туру. Прем'єра 18:20 Чемпіонат Італії. Огляд туру 19:15 Олександрія - Динамо. Чемпіонат України 21:05 Чемпіонат Іспанії. Огляд туру 22:00 Чемпіонат Італії. Передмова до туру 22:50 Вальядолід - Барселона. Чемпіонат Іспанії
<b>ІНТЕР</b>	03:45 «Орел і Решка. Шопінг» 05:00 «Телемагазин» 05:30, 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» 11.05 Т/с «Пані Фазилет і її доньки» 12.25 Т/с «Не відпускай мою руку» 13.50, 14.45, 15.40 «Речдок» 16.35 «Речдок. Особливий випадок. Фатальна пристрасть» 18.00, 19.00, 02.20 Ток-шоу «Стосується кожного» 20.00 «Подорож» 21.00 «Речдок. Особливий випадок. Сім'яна хроніка» 23.50 Т/с «Територія краси»	18:00 «Один за всіх» 16+ 20:15, 22:45 Т/с «Акушерка» 22:55 Т/с «Подвійне життя»	<b>ФУТБОЛ-1</b> 08:15 Аталанта - Брешія. Чемпіонат Італії 10:00, 15:40, 22:30 Футбол NEWS 10:20 Napoli - Мілан. Чемпіонат Італії 12:05 Олександрія - Динамо. Чемпіонат України 21:05 Лив'єв - Олімпік. Чемпіонат України 22:55 Тур ONLINE 21:35 Класичні матчі Ліги чемпіонів 22:55 LIVE. Матч. Чемпіонат Іспанії	
<b>УКРАЇНА</b>	06:30, 07:10, 08:15 Ранок з Україною	<b>К-1</b> 06:30 «TOP SHOP» 08:00 М/с «Гарфілд Шоу» 08:30 Т/с «Доктор Хто» 10:40 Т/с «Хейвен» 14:00, 22:00 «Орел і Решка. Навколо світу»	<b>УКРАЇНА</b> 06:30, 07:10, 08:15 Ранок з Україною	
<b>НОВИЙ КАНАЛ</b>	06:00, 07:15 Kids' Time	<b>К-1</b> 06:30 «TOP SHOP» 08:00 М/с «Гарфілд Шоу» 08:30 Т/с «Доктор Хто» 10:50 Т/с «Хейвен» 14:10, 22:00 «Орел і Решка. Навколо світу» 17:00 «Орел і Решка. Презавантаження. Америка»	<b>НОВИЙ КАНАЛ</b> 06:00, 07:15 Kids' Time	

## СЕРЕДА, 15 ЛИПНЯ

<b>1+1</b>	06:30, 07:10, 08:10, 09:10 «Сніданок з 1+1» 07:00, 08:00, 09:00, 16:45, 19:30 ТОН: «Телевізійна служба новин» 09:25, 10:20 «Життя відомих людей» 11:15 «Світ навиворіт» 12:15 «Любий, ми переїжджаємо» 13:15, 14:55 «Міняю жінку 14» 17:10 Т/с «Вітер кохання» 19:00 «Секретні матеріали 2020» 20:30 Т/с «Кухня» 22:10 Х/ф «ХОЧУ ЯК ТИ»	07:00, 08:00, 09:00, 15:00, 19:00, 23:00 Сьогодні 09:30 Реальна містика 12:30 Агенти справедливості 12+ 14:30, 15:30 Т/с «Жіночий лікар - 3» 20:10 Ток-шоу «Говорить Україна» 21:00 Т/с «Сонячний листопад» 23:30 Т/с «Вір мені»	06:00, 18:15 «Спецкор» 06:30, 18:45 «Джедаї» 07:00 Х/ф «ВИЩА СИЛА» 08:45 Х/ф «ЧОРНА МАСКА» 10:40 «Помста природи» 11:20, 17:20 «Загублений світ» 14:00 Х/ф «ПЕРЛИНИ ДРАКОНА» 15:25 Х/ф «ВЕСЕЛІ КАНКУЛИ» 19:15 Т/с «Опер за викликом-4» 20:10 Т/с «Ментівські війни» 22:20 Т/с «CSI: Місце злочину-13» 23:55 Т/с «CSI: Місце злочину-12»	17:00 «Орел і Решка. Презавантаження. Америка» 21:00 «Орел і Решка. Навколосвітня подорож»
<b>СТБ</b>	06:55 Т/с «Джованні» 08:55 Т/с «Коли ми вдома» 09:20 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 10:20 «СуперМама» 14:15, 14:50 Т/с «Кріпосна» 14:30, 17:30, 22:00 «Вікна-Новини»	<b>МЕГА</b> 06:00 Бандитська Одеса 08:05 Правда життя 09:10, 00:30 Речовий доказ 10:20, 16:55 Елемент 11:20, 22:40 Вихити в дикій природі 12:20 Ремесла за призначенням 13:20 Війна всередині нас 14:10, 19:55 Іжа боїв 15:05, 23:40 Загадки Всесвіту 15:55, 21:45 Як працюють машини 17:55 Дика природа Чилі 18:55, 02:45 Скептик 20:50 Таємнича світова війна 01:40 Правда життя. Народжені в сорорці	<b>2+2</b> 06:00, 18:15 «Спецкор» 06:30, 18:45 «Джедаї» 07:00 Х/ф «40 ДНІВ ТА НОЧЕЙ» 08:40 Х/ф «ВІДПЛАТА» 10:45 «Помста природи» 11:00 «Рішала-2» 13:00, 17:20 «Загублений світ» 14:00 Х/ф «ВЕЛИКИЙ ПЕРЕПОЛОХ У МАЛОМУ КИТАЇ» 15:50 Х/ф «ЧАС СКАЖЕНИХ ПСІВ» 19:15 Т/с «Ментівські війни» 22:15 Т/с «CSI: Місце злочину-13» 23:50 Т/с «CSI: Місце злочину-12»	<b>СТБ</b> 06:55 Т/с «Джованні» 08:55 Т/с «Коли ми вдома» 09:20 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія» 10:20 «СуперМама» 14:15, 14:50 Т/с «Кріпосна» 14:30, 17:30, 22:00 «Вікна-Новини» 18:00 «Один за всіх» 16+ 20:15, 22:45 Т/с «Акушерка» 22:55 Т/с «Подвійне життя»
<b>ІНТЕР</b>	03:50 «Орел і Решка. Шопінг» 05:00 «Телемагазин» 05:30, 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» 11.05 Т/с «Пані Фазилет і її доньки» 12.25 Т/с «Не відпускай мою руку» 13.50, 14.45, 15.40 «Речдок» 16.35 «Речдок. Особливий випадок. Фатальна пристрасть» 18.00, 19.00, 02.20 Ток-шоу «Стосується кожного» 20.00 «Подорож» 21.00 «Речдок. Особливий випадок. Сім'яна хроніка» 23.50 Т/с «Територія краси»	18:00 «Один за всіх» 16+ 20:15, 22:45 Т/с «Акушерка» 22:55 Т/с «Подвійне життя»	<b>УКРАЇНА</b> 06:30, 07:10, 08:15 Ранок з Україною	
<b>ІСТV</b>	05:40, 20:15 Громадянська оборона 06:30 Ранок у великому місті 08:45, 18:45, 21:00 Факти 09:15, 19:20 Надзвичайні новини 10:10 Секретний фронт 10:25, 13:20, 21:25 Т/с «Розтин покаже» 12:45, 15:45 Факти. День 13:35 Х/ф «ДЕННЕ СВІТЛО» 16:25 Х/ф «КАВАЛЕРІЯ» 23:25 Т/с «Винищувачі»	17:55 Дика природа Чилі 18:55, 02:45 Скептик 20:50 Таємнича світова війна 01:40 Правда життя. Народжені в сорорці	<b>УКРАЇНА</b> 06:30, 07:10, 08:15 Ранок з Україною	
<b>НОВИЙ КАНАЛ</b>	06:00, 07:15 Kids' Time	<b>К-1</b> 06:30 «TOP SHOP» 08:00 М/с «Гарфілд Шоу» 08:30 Т/с «Доктор Хто» 10:50 Т/с «Хейвен» 14:10, 22:00 «Орел і Решка. Навколо світу» 17:00 «Орел і Решка. Презавантаження. Америка»	<b>НОВИЙ КАНАЛ</b> 06:00, 07:15 Kids' Time	





● ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШ!

# «Ростіть, ростіть, огірочки, широкі листочки...»

Якщо ж у вас вони вже й вродили і ви зібрали тугенькі, хрусткі й соковиті плоди, то саме час ділитися новими рецептами. Адже цей корисний низькокалорійний овоч широко використовується в кулінарії. Він містить клітковину, необхідну для нормальної роботи кишківника, багатий калієм, який покращує роботу серця та нирок. А крім того, до його складу входять органічні сполуки, що забезпечують нормальний обмін речовин і поліпшують травлення. А готувати з огірків можна найрізноманітніші наїдки – від супів до десертів. Смачного!



Фото pro-of.com.ua

## ЗАКУСКА З ЛОСОСЕМ І ВЕРШКОВИМ СИРОМ

Інгре-

дієнти: 3 огірки, 90 г вершкового сиру, 50 г копченого лосося (чи іншої червоної риби), базилік.



Фото social.org.ua.

**Приготування.** Планували подати на стіл бутерброди, але влітку не дуже-то хочеться хліба? Приготуйте канапки ...на огірках. Наріжте їх кружальцями завтовшки близько 1,5 см, можна трохи вибрати серцевину чайною ложкою. Викладіть на скибку огірка пласт вершкового сиру і прикрасьте шматочком риби та листочком базиліка. Інший варіант – рибу і базилік подрібнити, змішати із сиrom і викласти цю масу на кожен скибочку огірка.

## ШВИДКІ МАЛОСОЛЬНІ ОГІРОЧКИ

**Інгредієнти:** 1 кг огірків, 1 ст. л. солі, 4–5 зубочків часнику, 1 пучок кропу, 2 горошини духмяного перцю, 1 гвоздичка.

**Приготування.** Огірки добре помити, обсушити, нарізати четвертинками по 4–5 см завдовжки. Скласти у пластиковий контейнер із кришкою або в поліетиленовий пакет зі спеціальною застібкою (якщо такого немає, можна скористатися і звичайним, але тоді доведеться взяти два, вклавши один у другий, і щільно зав'язати), всипати сіль, подрібнений часник і посічений кріп, за бажанням можна додати покрайний маленькими шматочками перець чилі. Контейнер щільно закрити (торбинку зашпинути або зав'язати) і гарненько потрусити. Залишити, щоб настоялися впродовж 1,5–2 годин, періодично струшуйте.



Фото cooktips.com.ua.

## САЛАТ «ПРИВІТ ІЗ ГРЕЦІЇ»

**Інгредієнти:** 4 огірки, 100 г оливки, пучок зеленої цибулі, пучок кропу, 1 ч. л. діжонської гірчиці (або сухої в зернах), сіль, перець, 2 ст. л. оливкової олії.

**Приготування.** Огірки покраяти тонкими півскибочками (за потреби попередньо знявши шкірку). Нарізати оливки кільцями або півкільцями. Цибулю і кріп дрібно посікти. Зсипати все в салатник, посолити і поперчити до смаку, додати олію та гірчицю, перемішати й одразу подавати до столу.



Фото salatik.com.ua.

## ЛІТНІЙ СУП З ОГІРКАМИ ТА АВОКАДО

**Інгредієнти:** 0,5 кг огірків, 1 велике стигле авокадо, 300 мл класичного йогурту (без добавок), 1–2 зубчики часнику, 1 ст. л. соку лимона, 1 ст. л. оливкової олії, сіль, перець, приправи – до смаку, зелень для оздоблення.

**Приготування.** Огірки та м'якуш авокадо подрібнити за допомогою блендера. Додати інші інгредієнти й добре збити. Якщо суп вийде занадто густий, можна влити трохи холодної кип'яченої води або мінералки без газу. Перед подачею охолодити, поставивши на кілька годин у холодильник.



Фото bufet.net.

## РОЛИ З ФЕТОЮ

**Інгредієнти:** 2 огірки, 120 г фети, 4 ст. л. йогурту, 50 г маслин, невеликий болгарський перець, 1 ст. л. дрібно посіченого кропу, 2 ст. л. лимонного соку, 1/4 ч. л. меленого чорного перцю.

**Приготування.** Болгарський перець змастити олією і запекти до готовності в духовці. Остудити, очистити від шкірки й насіння і нарізати невеликими смужками. Фету покрити, додати несолодкий йогурт, подрібнений перець і маслини, посічений кріп. Заправити лимонним соком, притрусити меленим чорним перцем, добре вимішати. Огірки нарізати вздовж тонкими смужками, на кожен з них покласти по 1 ст. л. начинки, згорнути в рулет і закріпити шпажкою чи зубочисткою.



Фото social.org.ua.

## «ЧОВНИКИ», ФАРШИРОВАНІ ОСЕЛЕДЦЕМ



Фото smakotainfo.com.

**Інгредієнти:** 4 свіжі огірки, 150 г філе оселедця, 1 варене яйце, 1 ріпчаста цибулина, кріп, 100 мл майонезу.

**Приготування.** Якщо огірки з грубою шкіркою, їх варто почистити, тонку можна залишити. Філе оселедця дрібно нарізати або пропустити через м'ясорубку, цибулину покраяти маленькими кубиками, яйце натерти на середній тертці, все змішати і заправити майонезом. Розрізати кожен огірок навпіл уздовж, ложечкою вибрати насіння. Половинки заповнити начинкою з оселедця, цибулі та яєць. Зверху посипати посіченою зеленню кропу.

## ДЕСЕРТНИЙ САЛАТ

**Інгредієнти:** 300 г огірків, 300 г м'якоти кавуна, половинка лимона, 1–2 гілочки м'яти, 1–2 ст. л. рідкого меду.

**Приготування.** 3 огірка можна зробити не тільки закускою, а й десертом. У поєднанні з таким же водянистим і спраготамувальним кавуном він стане ідеальним літнім частуванням. Кавун очистити від кісточок і порізати кубиками середньої величини. 3 огірків зняти шкірку, покраяти такими ж за розміром шматочками. Змішати обидва інгредієнти, збризнути лимонним соком, полити салат медом і прикрасити листочками м'яти.



Фото ukr.media.

## ХОЛОДНИЙ СУП «ТАРТАР»

**Інгредієнти:** 1 великий огірок, 5–7 волоських горіхів, 1–2 зубки часнику, невеликий пучок кропу та петрушки, 1 скл. кефіру чи кислого молока.

**Приготування.** Ця болгарська страва зручна тим, що приготувати її можна безпосередньо в тарілці, без варіння, а корисна особливо для тих, хто хоче схуднути, – замініть таким супчиком звичну вечерю. Огірок вимити і натерти на тертку з великими отворами. Горіхи почистити і потовкти або дрібно нарізати і додати до огірка. Часник пропустити через прес чи розтерти у ступочці (якщо не любите часнику – можна обійтися й без нього). Зелень дрібно посікти. Всі інгредієнти змішати в тарілці і залити кефіром або кисляком.



Фото zenmate.com.

## ВІТАМІННЕ СМУЗИ

**Інгредієнти:** 2 огірки, 1 зелене яблуко, 1 стебло селери, 100 г шпинату, половинка лимона, сіль і цукор за смаком.

**Приготування.** З яблука видалити серцевину. З лимона вичавити сік. Нарізати всі інгредієнти чималими шматками і збити блендером до консистенції пюре. Перелийте у склянки, додайте лимонний сік, сіль і цукор за смаком.



Фото oum.com.