



ТАК НІХТО НЕ КОХАВ

volyn.com.ua



— Історії для душі — №11 (25) Ціна договірна

Службовий роман Сергія Притули із регіональним «приданим» переріс у другий шлюб

А нібито любовна інтрижка
з Ольгою Фреймут так і лишилася таємницею

● **ІСТОРІЯ НОМЕРА** Популярний телеведучий відомий своїм гострим словом, блискучим розумом та незрівняним почуттям гумору. А нещодавно українці дізналися і про політичні амбіції чоловіка — він боровся за крісло мера Києва і в цій гонці фінішував третім. Але своє подружнє життя зірка телеекрана не надто афішує. Одній дружині він співав пісні на освідченні, а з родичами іншої кардинально розійшовся в політичних поглядах. І вже зовсім невідома сторінка біографії шоумена — шлюб, який «розпався» прямо під дверима рацсу...

Закінчення на с. 3–5 »

Двоє дітей, два шлюби, успішні проєкти та «проби пера» у політиці — у свої 38 років Сергій Притула має вже солідний багаж життєвого досвіду. І не все у ньому таке смішне, як у телешоу...



Фото Instagram / @kateryna_pry



Фото Associated Press.

86-річна Софі Лорен:
«Не можуть бути
красивими очі,
які ніколи не плакали»

● **ЗОЛОТІ СЛОВА**

Легендарна італійська акторка
(на фото) про найсильніше в житті...
приворотне зілля

с. 14–15 »

Після загибелі першої
дружини з другою Байден
познайомився «наосліп»

с. 6–7 »

Скоро увесь світ
дізнається
про усмішку Джилл
першої леді Америки?



Фото bbc.com.



“
Я вам на злість
ще закохаюсь!
Я вам такого
ще накою...”

● СЕНТИМЕНТАЛЬНИЙ СЮЖЕТ

Замість вірша про любов

Ірина ЖИЛЕНКО,
поезія зі збірки
«Євангеліє
від ластівки»



Хоч змусили мене (в тортурах)
зізнатися, що вже стара, —
хандрити не в моїй натурі.
Ніяких драм!

Набрала я нового краму
і в срібно-сірих кольорах
зробилася статечна дама.
Який там крах!

Так личить сивині жіночій
накидка з хутра дорога.
І вже не каламутять очі
ані кокетство, ні жага.

Дивлюсь спокійно, світло, прямо.
Приязний усміх на лиці.
«Ота стара приємна дама...» —
про мене кажуть продавці.

Навчила я і власну Музу,
що молодитися — ганьба.
І вже вона сіреньку блузу,
як я, під горло застіба.

Все менше у віршах інтиму,
драматургії, істерій.
Гріх словоблудія простимий
лиш молодим.
А ми старі.

І Муза не сваволить більш,
не епатує, не бунтує.
І вік мій не компрометує.
Яка мадам — такий і вірш.

І все було б «о'кей», якби
не вперте, капосне сердечко.
Хоч обручем його кріпи!
Хоч зранку зодягай вуздечку.

Хоч ти йому товчи, довби,
що серце теж старіти мусить,
волає: «Брешете, баби!
І ти, й твоя нещира Муза.

Вдягни хоч панцерний корсет,
я не змирюсь і не покаюсь.
Я молоде, я — над усе!
Я вам на злість ще закохаюсь!

Я вам такого ще накою...» —
кричить, аж болем затіка.
Затисну серденько рукою.
Така слабка чомусь рука...

«Мовчи, дурне, — скажу я, — годі!»
І навіть не здійму повік,
коли зустрінеться на сходах
той чоловік,
той чоловік...

● ІСТОРІЯ НОМЕРА

Службовий роман Сергія Притули із регіональним «приданим» переріс у другий шлюб

Фото facebook.com/serhiyprytula.



Шоумен та політик-початківець Сергій Притула вміє знайти спільну мову і з мільйонами українців, і з власними дітьми, і з коханими жінками. От що означає комунікабельність!



Початок на с. 1

Інна ПІЛЮК

ГОЛОВУ НЕ МИЛА, А В СЕРЦЕ ЗАПАЛА

З першою дружиною, землячкою-тернополянкою Юлею Андрійчук, Сергій Притула познайомився на роботі. Якраз шукав помічника, дівчина прийшла на співбесіду. Як тестове завдання Притула всерйоз попросив новеньку вимити йому голову. Вона погодилася. Шоуменові сподобалося те, що панночка без комплексів (до самого миття, звісна річ, справа не дійшла), і з цього моменту зав'язалася не тільки дружба, а й симпатія.



Як тестове завдання Притула всерйоз попросив новеньку вимити йому голову. Вона погодилася.

Вже через місяць пара одружилася. Пропозицію Сергій зробив за участі всього тодішнього колективу гумористів телешоу «Comedy Club Ua». З друзями приїхав до Юлі в офіс (дівчина працювала в автосалоні «Audi») з величезними обертками троянд, вишикувалися в дві шеренги. Коли вона вийшла, заспівали пісню: «Я від негоди захищу тебе плащем», потім кожен підходив і говорив: «Я найрозумніший», «Я найсексуальніший», «Я найбагатший». Останнім підійшов Притула і сказав: «Для такої жінки, як ти, я спробую поєднати в собі всі ці чесноти». Спонтанно красуня на мить завагалася,

Продовження на с. 4-5



№11(25)

3

volyn.com.ua

«Так ніхто не кохав»



Що лишилося за кадром Сергієвого кількарічного партнерства у кадрі з Ольгою Фреймут, так і буде, вочевидь, таємницею.



А цей годинник — від фанатів із Донбасу, виготовлений із гільз від танкового снаряда.

Фото mediananny.com.

Фото facebook.com/serhiyprytula.

«Так ніхто не кохав» volyn.com.ua



Початок на с. 3

подумавши, що хлопці просто собі хильнули й забавляються. Та згодом зрозуміла, що Сергій не жартує і справді вирішив покінчити зі своїм холостяцьким статусом.



Пропрацювавши із Сергієм у декількох програмах, білявка закохалася у ведучого по вуха, і він відповів їй взаємністю.

Пара одружилася в Збаражі, звідки родом наречений. Весілля було по-українськи колоритним: із козаками, салютами, галицькими музиками. Зірок шоу-бізнесу не запрошували, хоча знайомства цілком давали змогу, хотіли зробити свято максимально родинним.

Про подальше подружнє життя цих двох відомо небагато. У 2008 році народився син Дмитро. Про дитину Сергій розповідав багато й охоче, а от про Юлію то віджартувався, то відмовчувався. Мешкали молодята в Києві, де купили в кредит квартиру.

ДРУГИЙ ШЛЮБ СТАВ СЮРПРИЗОМ І ПРИВОДОМ ДЛЯ ПЛІТОК

А через шість років несподівано з'явилася інформація, що колись такі щасливі та закохані вже не живуть разом. Вони не коментували ці новини, та й досі уникають розмов про причини розриву. Та всюдисущі таблоїди швидко з'ясували, в чому ж річ. Притула закрутив службовий роман із молодшою на 4 роки колегою з «Нового каналу» Катериною Сопельник! Дівчина родом із Донецька, навчалася в Києві «в Поплавського», а потім потрапила на телебачення. Пропрацювавши із Сергієм у декількох програмах, білявка закохалася у ведучого по вуха, і він відповів їй взаємністю. Почалися гастролі «Вар'ятів», у які постійно як адміністратор їздила й Катруся. Пара довго і ретельно маскувала свої стосунки, тому їхнє одруження у 2015-му навіть для знайомих стало справжнім сюрпризом.

На весіллі відкрилася несподівана інформація про наречену: вона тісно пов'язана з відомим поплічником Януковича-молодшого, регіоналом Віталієм Хомутинником. Він одружений з рідною сестрою Катерини. Гострий на язик Притула вмить дав відсіч усім, хто закидав йому, тернопільському

парубкові, дружбу з донецькими, і чітко дав зрозуміти, що одружився з коханою дівчиною, а не з її регіональним «приданим»: «В найближчі 2–3 дні дуже охочі до сенсацій та скандалів журналісти будуть копирсатися в наших родоводах, вигадуючи заголовки статей, які не відображають дійсності, але забезпечують кількість переглядів на сайті. Повідомляю: мою дружину звати Катерина Вікторівна Притула. Якщо в когось будуть виникати запитання до членів її родини, то, будьте ласкаві, звертайтеся до цікавих вам адресатів напряму. Прошу журналістське товариство добре добирати слова і власні умовиводи, позаяк жодних коментарів ми не даватимемо і все, що ви скажете, буде сприйняте мною як зазіхання на наше особисте життя».

Вже згодом Сергій спокійно давав коментарі щодо свого другого шлюбу. Тим, хто, за його словами, пише всяку дурню на кшталт «покинув жінку з малою дитиною», повідомив «сенсацію», що іноді двоє людей приймають рішення жити окремо: «Так часом трапляється. Не я перший, не я останній. Повірте, при цьому жодна сторона не потребує ваших співчуттів чи зітхань. У нас з Юлею є максимальне порозуміння щодо виховання Дмитра Сергійовича».

І ПИВ, І БИВ, І НА КАВУ ГРОШЕЙ ШКОДУВАВ

Про те, що пара справді зберегла нормальні стосунки, свідчить їхня реакція на нещодавнє нібито інтерв'ю, яке начебто дала колишня дружина телеведучого. Вийшло воно напередодні виборів, у яких Сергій Притула брав участь як кандидат на посаду київського міського голови. У ньому йдеться, що нібито через крутий норов, ще й підігртий спиртним, він бив Юлію, не давав їй грошей і був таким ошадливим, що навіть каву купував їй найдешевшу, розчинну.

Гуморист достойно сприйняв таку інформаційну бомбу й одразу розпізнав тут руку чорних піарників. Та і Юля одразу відреагувала на «свої одкровення»: «Те моє псевдоінтерв'ю нібито за моєї участі примітивне таке, з позиції віцежертви, з гидкими деталями — жалюгідна спроба нашкочити репутації... Посміялися ще із Сергієм над моментом про каву. Та було би смішно, якби не було так сумно. Мені почали надсилати тексти співчуття і підтримки... Люди, астанавіться! Мені не доводилося давати жодного інтерв'ю, тим паче з приводу своїх стосунків, жодного! Не велика я зіезда, щоб інтерв'ю роздавати, не просить мене ніхто».

Сергій Притула й Ольга Фреймут до цього часу не пропускають можливості не зовсім люб'язно підштрикнути одне одного словами.

Юлія тепер теж удруге заміжня, народила дівчинку. Має доньку в другому шлюбі й Сергій. Його Соломійці вже рік. Стихли з часом і пристрасті щодо родича-регіонала. Гуморист не раз наголошував, що поважає Віталія Хомутильника як бізнесмена, але не поділяє його політичних поглядів. Сам дивується, як це під час передвиборчої гонки за його участі у столиці цю тему вкотре не обсмоктали до дрібниць. Життя триває, і Сергій зізнається, що він тепер максимально щасливий чоловік, який має радість зранку йти на роботу, а ввечері повертатися додому до люблячої дружини. А плітки залишає завжди за порогом. Так, каже, і спати спокійніше, і посміятися потім є з чого.

«СКЕЛЕТИ В ШАФІ» ПРОСЯТЬСЯ НАЗОВНІ

Попри щасливе подружнє життя, має Сергій Притула і кілька невідомих загалу любовних історій. Якось зізнався, що міг одружитися ще одразу після закінчення інституту. На такий вчинок його надихнув юнацький спір. Під час вечірки освідчився знайомій дівчині, аби перевірити її зухвалість на очах у всіх друзів. Проте вона була не з лякливих і погодилася піти до рацсу в той же вечір. Хлопцеві довелося вже з квітами під дверима кабінету, в якому пишуть заяви молодята, розкрити свій жарт і програти спір.

Не до кінця з'ясованим залишається і найпублічніший службовий роман, який телеведучому приписували з його колегою Ольгою Фреймут. Неоднозначні погляди, фрази, якими ті обмінювалися в ефірі, натя-

кали на щось більше, ніж професійний тандем. Проте після зміни місця роботи (Ольга пішла з «Нового каналу» на «1+1») між ними навіть дружби не лишилося. Обоє до цього часу не пропускають можливості не зовсім люб'язно підштрикнути одне одного словами. А може, хто чубиться, той таки любиться?



Телеведучий запевняє, що у його сина Дмитра склалися чудові стосунки з мачухою Катериною. В усякому разі на спільних фото малий і справді виглядає щасливим, а в реальному житті досить часто гостює у новій родині тата.



Хіба вони схожі на пару, яка створена «наосліп»? Без втручання Небес тут явно не обійшлося...

Фото thedailybeast.com.

volyn.com.ua



«Так ніхто не кохав»

Після загибелі першої дружини з другою Байден познайомився «наосліп»

● **КОХАННЯ ВЕЛИКИХ** Українці знають Джо Байдена, який, найімовірніше, стане наступним президентом США, як твердого прихильника територіальної цілісності України і гострого критика Росії та Путіна. Але мало кому відомі вкрай трагічні сторінки його особистого життя. Спробуємо заповнити цю прогалину

Василина ЛЮБИСТОК

«КИМ ПЛАНУЄТЕ ПРАЦЮВАТИ, МОЛОДИЙ ЧОЛОВІЧЕ? – ПРЕЗИДЕНТОМ»

Нікому не побажаєш таких сімейних та особистих трагедій, які випали на долю цього політика. Хоч спочатку все складалось просто чудово. Щирий католик Джо Байден фактично із самого малечку проявляв себе дуже працьовитою і наполегливою людиною.

У дитинстві він заїкався, але зміг самостійно здолати цю ваду. За прикладом давньогрецького оратора Демосфена, намагався вимовляти слова з камінчиками в роті, а також вивчав вірші і годинами декламував їх перед дзеркалом. Тож коли його майбутня дружина Нейлія Хантер привела його знайомитись із своєю мамою, то відрекомендувала впевненого в собі молодого чоловіка, як одного з найперспективніших студентів Сіракузького університету. Коли

мама Нейлії поцікавилась його кар'єрними планами, той відповів: «Я планую стати президентом».

Все до цього і йшло. У 1972-му 30-річний Байден став одним із шести наймолодших сенаторів в історії США. Він представляв штат Делавер. Цікаво, що під час виборчих перегонів будував кампанію на тому, що його набагато старший суперник – «дідусь», який «був гарним сенатором у колишні часи, але зараз настали інші». Це часто згадують зараз, коли 77-річний Джо Байден змагався за посаду президента із 74-річним Трампом. І останній, теж немолодий, називав Байдена «сонним Джо».

Не встиг молодий конгресмен обійняти посаду, як сталася страшна біда – його дружина і 13-місячна донька загинули в автокатастрофі.

Але повернімось на початок 1970-х. Не встиг молодий конгресмен обійняти посаду, як сталася страшна біда – його дружина і 13-місячна донька загинули в автотрagedії. Двоє синів отримали важкі травми. Сім'я їхала вибирати ялинку...

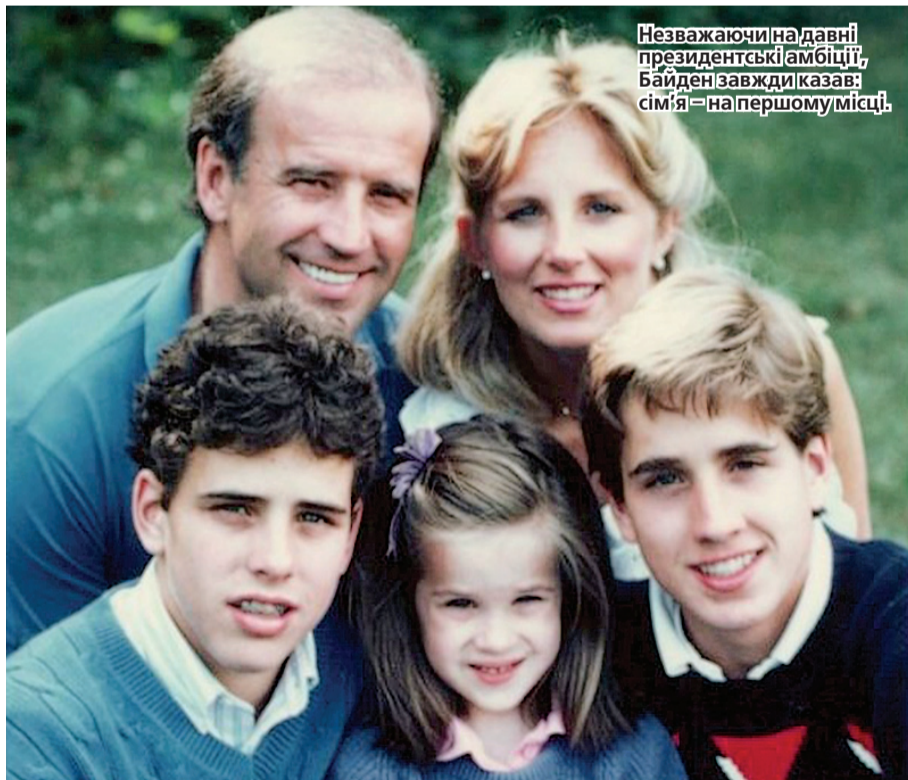
Це був величезний удар для Байдена, він уже думав про те, щоб відмовитись від посади. Але його переконали залишитись. Сенат навіть прийняв спеціальну резолюцію, яка дозволила привести Байдена до присяги у лікарні, поряд із синами. Фото хлопчиків у гіпсі, на тлі яких Джо виголошує клятву, облетіли всі тодішні газети...

Сам Байден не раз казав, що готовий піти у відставку, якщо його робота буде забирати надто багато часу: «Виборці завжди зможуть знайти іншого сенатора, але мої діти не зможуть знайти іншого батька».

Після обрання в сенат він не перебрався у Вашингтон і кожен вечір після роботи витрачав півтори години на поїздки потягом додому, до дітей. «Він пам'ятав кожного провідника, і всі пасажери любили його», – згадують соратники Байдена.

ЧЕРЕЗ ЗАЙНЯТИСТЬ ДРУГУ ДРУЖИНУ ВИБРАВ... НАВМАННЯ

Через 3 роки після смерті дружини Джо Байден одружився вдруге. Він взяв шлюб із вчителькою англійської мови Джилл. Із нею познайомився на так званому «сліпому» побаченні. Вдівець фактично



Незважаючи на давні президентські амбіції, Байден завжди казав: сім'я – на першому місці.

Фото facebook.com/joebiden.



Довірливі стосунки Петра Порошенка та Джо Байдена стали підставою для істерики у Росії: там кажуть, що після перемоги свого друга Порошенко влаштує в Україні... переворот.

Фото facebook.com/joebiden.

віддався долі, обираючи другу половинку навмання. У них народилась донька Ешли...

У 1988 році Байден балотувався на президента, але невдало. Та навіть якби переміг, то все одно не зміг би працювати, бо саме тоді у нього виявили аневризму мозку. Байден взяв відпустку і ліг у лікарню на 7 місяців. Переніс багато тривалих та складних операцій і пішов на поправку! Проте мрії про президентство довелось надовго відкласти.

Зате він зосередився на обов'язках сенатора, які виконував до 2009 року, а потім 8 літ був віцепрезидентом у Барака Обами, з яким дуже зіштовся і називав його «братом».

Але трагедії в особистому житті Джо Байдена переслідували і далі. В 2015 році від раку мозку у 46 літ помер його старший син Бо, який йшов батьківською стежкою, – був авторитетним адвокатом та політиком, добровільно пішов служити в Ірак. У другого сина – Хантера – доля теж непростя: після 50 років він підсів на наркотики та алкоголь, розлучився із дружиною.

Виборці завжди зможуть знайти іншого сенатора, але мої діти не зможуть знайти іншого батька.

Через особисті трагедії Джо Байден з особливим співчуттям ставиться до родин, члени яких померли під час епідемії коронавірусу. Байден жорстко критикує Трампа за те, що той ігнорує пандемію, і обіцяє зробити все, щоб взяти її під контроль.

...У 1974 році журнал Time включив Джо Байдена у список «200 облич майбутнього», які залишать слід в історії. Джо ніколи не байдикував і має чим гордитись, але лише зараз, у 77 років, він отримав шанс цей слід залишити. Це цілком можливо, якщо ти очолюєш наймогутнішу державу у світі. І якщо, попри важкі особисті випробування, зберіг глибоку віру в Бога.



День музики, коли було їхнє весілля, – подвійне в родині свято.



Саме таким і є щастя двох люблячих людей...

volyn.com.ua

«Так ніхто не кохав»

Їхнє кохання розпочалося з музики, яка їх звела

● **НІХТО, КРІМ ТЕБЕ** ... Олександр і Олена Федотови з Луцька переконані: саме завдяки тому, що вони обоє музиканти, тобто мають спільні захоплення та інтереси, їм легше порозумітися і правити сімейним «човном», у якому три доньки і син

Катерина ЗУБЧУК

«ПІСЛЯ САШИНОГО ОСВІДЧЕННЯ НАС ЧЕКАЛА... РОЗЛУКА»

Подружжя вважає, що їхня любов зародилася завдяки музиці. Обоє вчилися у Луцькому музичному училищі на народному відділі. Олександр, лучанин, — баяніст, Олена, яка родом із Володимира-Волинського, — бандуристка. Одними коридорами, як кажуть, ходили.

— Сашко був старший на курс, — розповідає жінка, —

//

Чому ж так пізно мені це сказав? Він же закінчує училище, і ми можемо більше не побачитись.

але зверхності у ставленні до молодших з його боку не було. Навпаки, завжди проявляв ввічливість. Зазвичай індивідуально ми займалися на коридорах. Бувало, поставиш стілець і побіжиш за бандурою, а повернешся, то вже нема на що сісти. І якраз Сашко

приходив на виручку — і стільця, і підставку для нот дасть, і бандуру піднесе. Така увага була приємна. А кохання наше зародилося, можна сказати, на останньому курсі. На своєму випускному Олександр мені освідчився.

Хоч на той випускний дівчина, виявляється, прийшла зовсім з іншим хлопцем — зі своїм другом. Але Сашко знайшов хвилинку, запросив її погуляти у парку. І освідчився.

— Я, по правді, — каже Олена, — дуже здивувалася. Бачила особливе ставлення цього хлопця до себе, але щоб любов?.. А ще подумала: «Чому ж так пізно мені це сказав? Він же закінчує училище, і ми можемо більше не побачитись». І справді так було, що ми обмінялися телефонами — і все, доля нас розвела. Провчившись іще рік в училищі, я поїхала додому, до себе у Володимир-Волинський. Хотіла вступати у Львівську консерваторію, але не вийшло. А Сашко, як дізналася, став студентом Інституту мистецтв ВДУ.

І багато моїх друзів туди вступило. А я сиділа вдома, без роботи. Хотілося розвитку, бо ж училище — це тільки перша ланка у навчанні. Тож через два роки я вирішила теж у цей виш піти. І буквально з перших днів мого студентства ми почали з Сашком зустрічатися. Виявилось, що мене дочекалося кохання майбутнього чоловіка.

Про це ж саме — зародження їхньої любові — ось що розповідає Олександр:

— На Олену я звернув увагу, як тільки вона вступила на перший курс училища. Йшла по коридору така неприступна дівчина, яка ні на кого не дивилася. А ми, старші, шушукалися, знаючи, що вона вступала в училище зі своїми творами. Це було дуже круто — виконувати власні пісні. Хоча ми не дуже контактували. На якихось вечірках, дискотеках бачились. А вже на останньому моєму курсі був «капусник», і Олена склала пісню про мене, де є слова і про мій абсолютний слух, і про весе-

лу вдачу, хоча ще, як я вже знаю, не бачила в мені свого майбутнього чоловіка. І коли я освідчився їй на випускному вечорі, то помітив у її погляді і розгубленість, і якийсь жаль. Це вже згодом почув від неї пояснення тих почуттів, які вона тоді пережила. Виявляється, Олена думала, чому так пізно я їй сказав про свою любов — вже ж закінчував училище, і доля нас розлучала. Але кохання своє ми не втратили. І коли зустрілися в інституті, то я точно знав, що не упущу свою суджену.

«Я НІКОЛИ НЕ СТОЯЛА ПЕРЕД ВИБОРОМ — НАРОДЖУВАТИ ЧИ НІ»

Їхнє весілля припало якраз на День музики — 1 жовтня 2000 року. Тож це подвійне свято у родині. Сашко вчився на четвертому курсі, Олена — на другому, коли одружувалися. У них було активне студентське життя. Олександр уже мав роботу, їздив на різні конкурси баяністів. Оле-

на грала в ансамблі «Дивосвіт», який бував і за кордоном. Вони винаймали квартиру, де завжди збиралося багато студентів. Хто не мав де переночувати — йшов до них. Хтось голодний чи в ос-

Кохання своє ми не втратили. І коли зустрілися в інституті, то я точно знав, що не упущу свою суджену.

танню ніч перед сесією хотів почитися — теж до Федотових. Кавували і готувалися до екзамену. Таке ж, майже студентське, життя тривало ще й після інституту, адже п'ять років вони не мали дітей.

Продовження на с. 10

Діти – татова й мамина радість, те, що наповнило їхнє життя особливим змістом.





Трьох доньок і сина подарував Бог подружжю Федотових, і питання – народжувати чи ні – ніколи не стояло.



Початок на с. 9

Як каже Сашко, може, у когось були вже й побоювання, чи ж обдарує їх Бог материнством, батьківством. І ось у 2005-му народилася їхня Соломійка. Тоді вони ще не знали, що матимуть четверо дітей. Звичайно, у цьому велика заслуга чоловіка. Кожного разу, коли дружина говорила, що вагітна, він з радістю вигукував: «Ура! Дякувати Богу!»

Коли перша дитина народилася, то Олена думала, що зовсім скоро повернеться у свій інститут, «бо вся була в мистецтві». Але...

— Все треба робити в своєму житті якісно, — каже жінка. — Я зрозуміла це з роками, оцінивши, яке це щастя бути зі своєю дитиною, тішитися її першими кроками, першим словом. Почувши перше «мамо», я зрозуміла, що таке материнство.

Сашко з цього приводу додає:

— Як з'явилася дитина, то ми почали думати про завтрашній день. Коли були студентами (та й після інституту), то могли на останні гроші купити фаршу, наліпити пельменів і з'їсти їх із друзями. А на другий день залишалося 40 копійок — стільки коштував тоді проїзд у маршрутці. «Дасть

Бог день — дасть і їжу», — заспокоювалися такою думкою.

Соломія підкоректувала життя подружжя. Не змінилася тільки любов до музики. Соломійка ще зовсім маленькою ходила з ними на концерти — сиділа і слу-



Кожного разу, коли дружина говорила, що вагітна, він з радістю вигукував: «Ура! Дякувати Богу!»

хала все без будь-яких дитячих примх. А потім народилися Устинія, Катруся і нарешті єдиний син Остап. Дев'ять літ Олена була у відпустках по догляду за дітьми: ще одна не закінчувалась, а вже починалась друга, оскільки різниця у віці дочок трохи більше двох років. Лише після того, як піросла Катруся, багатодітна мама вийшла на роботу у свій Інститут мистецтв.

— Але я відчула, — каже жінка, — що час минув, і я там уже не потрібна, бо вичерпала себе. І так Господь дав, що директор Луцької музичної школи № 1 Ольга Чуріна якраз шукала бандуриста. Вона мене і взяла до себе (тут зараз працює і Олександр. — Авт.). І коли у мене в школі вже

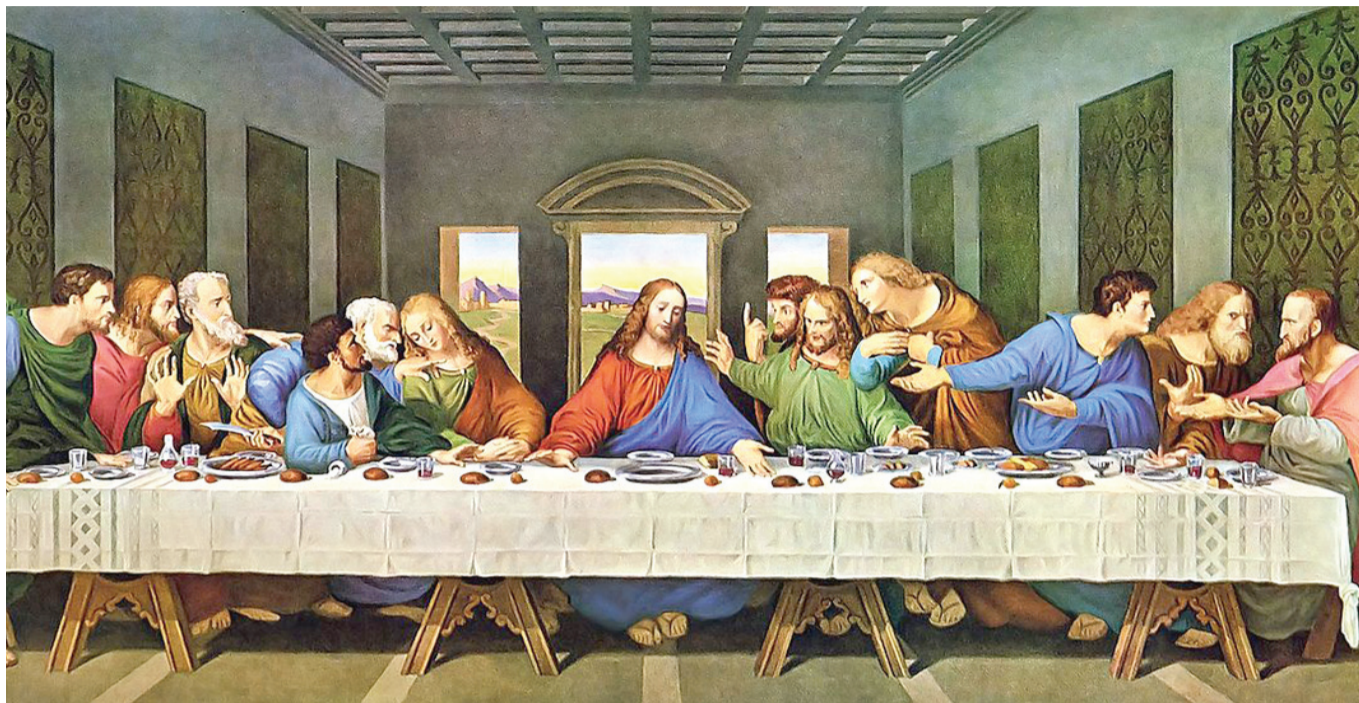
все наладилося, то виявилось, що знову вагітна. Ми з чоловіком, по правді, цього не чекали. Спочатку я була шокована: мені ж уже 38 — як родити?! А Сашко знову сказав: «Ура!» Тож не стояло питання — народжувати чи ні. Чоловік був, як завжди, на пологах. Сам пуповину перерівав своєму синові, як і свого часу — донькам.

Ясно, що такий сім'ї, де четверо дітей, у Луцьку непросто живеться.

— Ми вже зрозуміли, — говорить чоловік, — що Господь дає людям ті випробування, які вони можуть витримати. І так само з грішми: ми навчилися вкладатися у ті кошти, які маємо. Зараз основна думка про дітей, а себе й ущемити можна. Заради них і сімейство своє збільшили — вирішили вони, що в нас у квартирі мають бути домашні тварини — і тепер ми маємо собаку й кицьку...

А ще я почула від Федотових про їхні вранішні посиденьки на кухні.

— Сашко, а він жайворонок, встає о шостій годині, — розповідає Олена. — Готує мені каву, дітям — кашу (вони тільки таткову люблять) і тоді будить мене: «Котику, вставай». Ідесь хвилини 50 ми маємо можливість посидіти удвох на кухні. Поки діти сплять — тишимося спілкуванням. Це наш час.



Легендарну «Тасмну вечерю» (висота 460 см, ширина 880 см) Леонардо да Вінчі розписував з 1495 по 1498 роки.

Фото uk.wikipedia.org.

Вибір художника

● ХАТА-ЧИТАЛЬНЯ

Великий Леонардо да Вінчі погодився виконати фреску у трапезній монастиря Санта Марія делле Граціє у Мілані. Це мала бути сцена Таємної вечері Ісуса з апостолами



Люди з усього світу їдуть у Мілан, щоб побачити цю фреску.

Фото roadaffair.com.

Бруно ФЕРРЕРО,
італійський
католицький
священник-монах,
оповідання з книги
«365 коротких історій для
душі» (видавництво «Свічадо»)



Майстер хотів, аби ця фреска стала його найкращим твором, отож працював довго і старанно. Братія монастиря уже втрачала терпіння, праця просувалася дуже повільно.

Щоб зобразити лик Христа, Леонардо місяцями шукав натурника, чиє обличчя виражало б силу і чар, духовність і міць. Нарешті знайшов: художник надав ликові Ісуса рис Агнелла, щирого і чи-

стого хлопчини, якого випадково стрів на вулиці.

Минув рік, і Леонардо знову міряв міланські вулиці у районі, що тішився недоброю славою, заглядаючи до сумнівних і підозрілих кнайп.

Щоб зобразити лик Христа, Леонардо місяцями шукав натурника, чиє обличчя виражало б силу і чар, духовність і міць.

Тепер-бо майстер шукав натурника для образу Юди-зрадника. Йому потрібне було обличчя, по-

значене неспокоєм і розчаруванням, обличчя людини, що здатна була зрадити найближчого друга. Провівши багато ночей серед різношерстих волоцюг, Леонардо знайшов-таки чоловіка, що був досконалим взірцем для Юди.

Він привів його до монастиря і взявся до малювання. Та ось майстер зауважив в очах натурника сльози.

— Чого ти плачеш? — спитав Леонардо, вдивляючись у його похмуре обличчя.

— Я — АГНЕЛЛО, — прошепотів чоловік. — Той самий, з якого Ви малювали Ісуса.

Нова революція у сфері косметики: гарна душа робить гарним і обличчя.

volyn.com.ua
«Так ніхто не кохав»

Її єдиний гріх-таємниця

● **НА ПОВОРОТАХ ДОЛІ** Світлана дивилась на те, як поруч спить чоловік. Розбудити його і поговорити відверто? Але ж тоді її життя розлетиться мов картковий будиночок. Проте й губитись у здогадках і тисячі разів ставити собі одне і те ж запитання вона більше не може. І як далі бути, адже та ситуація, в якій вона зараз, просто нестерпна

Анна КОРОЛЬОВА

Вони з Вадимом уже двадцять п'ять років разом. Як одружились у вісімнадцять, так і прожили в парі стільки літ. У них є п'ятнадцятирічний син Антон. Він її найбільший і єдиний гріх-таємниця перед чоловіком.

Уже десять років вони були разом, а лелека усе пролітав повз. В однокласниць уже по троє щебетало, а у них жоднісінького разу навіть натяку. Просила Світлана чоловіка перевіритись, а він уперся.

— Он у брата троє і в сестри двоє. Наш рід здоровий. Іди і перевіряться ти. Я відчуваю, що зі мною усе гаразд.

Відчував він, але погано. Після огляду спеціаліст сказав, що Світлана абсолютно здорова. Коли ж вона прямо у кабінеті розридалась, сказав їй здивовано:

— А що вам заважає скочити в гречку? Разок, для діла! Адже, якщо ви здорова, то причина — чоловік. Ось і міркуйте, чи лишиться йому вірною і бездітною, чи мати дитя і маленьку таємницю.

Світлана тоді подумала, що той несповна розуму, але ті слова засіли їй у голові. Увечері поспішила до найкращої подруги, практично сестри.

— Любочко, що робити, — ридала на кухні. — Я на мам з дітьми уже дивитись не можу. Чому у них є, а я не маю?

Люба була дівчиною цікавою. Хоч і виросли вони зі Світланою в одному середовищі, дечим вона все ж відрізнялась. Мабуть, ще років з тринадцяти, поки Світлана ще лялькама коси плела, Люба уже бігала на побачення. Красива і харизматична, вона, здається, мала лиш один критерій у виборі кавалера — подобається чи ні. Ішла про неї недобра слава, не одна жінка прибігала стосунки з'ясовувати, але для Люби усе було пусте. Чоловіки мінялись у її житті, мов кадри у фільмі. Декого, зустрівши пізніше, вона навіть і не впізнавала, але один усе ж затримався на цілий рік — Артурчик. Ось його і запропонувала Люба подрузі «позичити» на кілька побачень.

— Він мене так кохає, усе для мене зробить. Як Світлана погодилась, і досі для неї не зрозуміло. Мабуть, стан душевний у той час був таким, що

“

Коли Світлана побачила малого — усе зрозуміла: та сама родима пляма на щоці.

— Він мене так кохає, усе для мене зробить.

Як Світлана погодилась, і досі для неї не зрозуміло. Мабуть, стан душевний у той час був таким, що

«Світлана геть заплуталась і не знає, як жити далі».

Фото pixabay.com.



volyn.com.ua

«Так ніхто не кохав»

Мовчання — великий друг, який ніколи не зрадить

Конфуцій



Фото inlviv.in.ua.

volyn.com.ua

«Так ніхто не кохав»

А щастя любить тишу...

- **ШПАРГАЛКА ДЛЯ ДВОХ** Кажуть, чим менше навколишні знають про ваше особисте життя, тим краще воно складається, бо «чим похвалився, без того і лишився». Ви ж помічали, що, розповідаючи про досягнення і здобутки, ви зразу ж отримували неприємності, справи йшли на спад, фортуна відверталась від вас? То що ж робити?

Олена КРАСНОВА,
практикуючий
психолог, майстер
рейкі



1. Хочете жити на високих вібраціях? Відмовтеся від осуду.

Якщо ви стали свідком «кричущої» ситуації, не варто про це у всіх деталях розповідати іншим. Сусідка всю ніч ганяла чоловіка по сходовій клітці, викривши його в зраді? Чоловік на вулиці кинув каменем у бездомну собаку? В маршрутці наступили на ногу, штовхнули та ще й нахамили? Не передавайте чужі вади і слова з уст в уста. Розповідаючи про чужі недоліки, ви приймаєте негатив на себе.

2. Не нав'язуйте нікому свій спосіб життя.

Якщо ви вегетаріанець, не варто на кожному кроці повідомляти про це і докоряти м'ясоїдством. Якщо ви — тета-хілер, не варто усім підряд нав'язувати вашу філософію і закликати жити в безумовній любові.

3. Благодійність — це важлива частина життя, ознака милосердя і любові до всього суцього.

Але тільки до тих пір, поки ви про це мовчите. Якщо ви постійно це висвітлюєте в соцмережах

і розповідаєте знайомим про грошові перекази в благодійні фонди, то це вже самозамилування та егоїзм. А милосердя й егоїзм, любов до всього суцього і самозакоханість — не сумісні.



Якщо ви постійно це висвітлюєте в соцмережах і розповідаєте знайомим про грошові перекази в благодійні фонди, то це вже самозамилування та егоїзм. А милосердя й егоїзм, любов до всього суцього і самозакоханість — не сумісні.

4. Також не варто ділитися своїми планами на життя.

Коли ви про щось мрієте, наділяєте це енергією. Коли ви всім підряд про це розповідаєте, то розриваєте цю енергію на частини. Ваша мрія може втратити силу, зруйнуватися. Плани збуваються, цілі досягаються, мрії втілюються, поки вони таємні. Ними можете ділитися лише з тими, у кого просите допомоги в реалізації.

5. Не розповідайте, скільки ви заробляєте, не хваліться цим.

Гроші необхідно приймати зі спокоєм і вдячністю. Коли ви хвалитеся премією і самі дивуєтесь: «От пощастило!», це означає, що

ви не готові її приймати. А якщо не готові, значить більше не отримаєте... Вступає в дію закон: чим похвалився, без того і залишився. В цьому і є суть грошового мислення. Багаті люди «не кричать» про новенький «Феррарі» або придбану віллу за 12 млн доларів. Вони сприймають це як данність.

6. Якщо ви здійснили героїчний вчинок, тримайте це при собі.

Допомогли бабусі перейти до-рогу? Забрали з морозу покинуте кошеня і знайшли йому нових господарів? Загасили пожежу та вивели із задимлених кімнат маленьких дітей? Не варто про це розповідати з року в рік, вішаючи собі на груди невидиму медаль за хоробрість. Ви вчинили сміливо, милосердно і відважно, але, розповідаючи всім про це, ви замінюєте чесноти на гордіню і самолюбвання.

7. Те, що відбувається в сім'ї, залишайте в стінах будинку.

Не розповідайте про непристойні вчинки близьких: батьків, чоловіка, дітей, онуків. «Виносячи сміття з хати», ви віддаєте багато енергії в негатив, тим самим посилюючи його. Також не варто розповідати про неземну любов у вашій парі, про красивих і здорових дітей і турботливих батьків. Бо це знову ж таки свідчить про неготовність приймати. Все-таки «щастя любить тишу».

Конфуцій сказав: «Мовчання — великий друг, який ніколи не зрадить».



«Карло ніби «народив» мене вдруге».



Сини зірки називають маму «неймовірною жінкою», але й не приховують, що навіть нині «мама нагадує їм квочку, яка пильнує своїх курчат».

volyn.com.ua
«Так ніхто не кохав»

86-річна Софі Лорен: «Не можуть бути красивими очі, які ніколи не плакали»

● **ЗОЛОТІ СЛОВА** Легендарна італійська акторка про найсильніше в житті... приворотне зілля

Лія ЛІС

Достатньо лише вимовити ім'я «Софі», щоб ви продовжили «Лорен». Софі Лорен! Легендарна італійська акторка. Володарка всіх можливих телевізійних нагород, включаючи найзаповітнішу — «Оскар».

Акторка була шалено популярною серед чоловічої аудиторії. Однак протягом усього життя Лорен залишалася вірною своєму чоловікові — кінопродюсеру-ві Карлу Понті, якому подарувала двох синів. До слова, пара по-

знайомилася, коли Софі було 15 років, а Карлу — сорок, і він був одружений.

Акторка якось зізналася, що закохалася в нього ще сильніше саме завдяки тому, що був на 24 роки старшим за неї і нагадував батька, якого ніколи не мала: «Карло був незвичайним. Він ніби «вдочерив» мене, а я ніби вийшла заміж за «батька». Це саме він відкрив мене, ніби «народив» вдруге. Я потребую лише його і більше нікого».

Їхнє кохання тривало понад 40 літ, поки у 2007-му не стало

“
**Жінка, яка не любить
недоліків свого
чоловіка, не любить
і його самого.**

Карла... Нині, згадуючи про свого чоловіка, вона каже, що дуже шкодує, що не одягнула у день їхнього одруження білого весільного плаття, про яке так мріяла...

Сьогодні ми пропонуємо вам яскраві цитати зіркової Софі Лорен, яка, незважаючи на свій вік, й досі не зникає з газетних шпальт чи публікацій у мережі, а нещодавно зіграла головну роль у фільмі свого сина Едоардо Понті — драмі «Все життя попереду».

ЦЕ СКАЗАЛА ЗНАМЕНИТА СОФІ ЛОРЕН:

«Ніщо не робить жінку більш красивою, ніж віра в те, що вона красива».

«Найважливіший компонент смачної сімейної їжі — це любов: любов до тих, для кого готуєш».

«Я можу сказати «ні» дванадцятьма мовами. Для жінки цього цілком достатньо».

«Вважається, що недоліки потрібно приховувати. Але що таке недоліки? Дуже часто незвичайні риси краще підкреслювати, а не приховувати».

«Важко стати чарівною, якщо ти лінива».

«Зачіска впливає на те, як складається день, а в підсумку і життя».

«Жінка, яка не любить недоліків свого чоловіка, не любить і його самого».

«Якщо дівчина неймовірно красива в юності, але неухважна і нічого не доводить до кінця — краса швидко піде. Якщо ж вона має скромні зовнішні дані, але володіє сильним характером — чарівність із роками буде зростати».

«Одяг — найпростіший засіб розкриття особистості».

«Жіноче плаття — як загорожа із колючого дроту: має служити своїй меті, не загороджуючи вид».

«Красива зовнішність — це ще не все, але додайте шарму — і світ біля ваших ніг».

«Всьому, що ви бачите, я зобов'язана спагетті».

«Фантазії чоловіки — найкраща зброя жінки».

«Розумних жінок чоловіки відзначають, красивих — очима «вихоплюють із натовпу», і тільки чарівливих не забувають».

«Нічого не буває красивим зі всіх точок зору».

«Немає кращого приворотного зілля, ніж звичайна кава, зварена власноруч. Коли чоловік її спробує, він уже нікуди не дінеться».

«Кожна жінка, коли сідає за туалетний столик, стає художницею і занурюється у світ мистецтва. Точніше — вона отримує шанс».

«Краса варта того, щоб за неї боротись».

«Не можуть бути красивими очі, які ніколи не плакали».



«Я не боюся зморшок на обличчі, головне – мати світло радості в своїх очах».



Викиньте з голови усі забобони, бо навіть чорних котів може бути багато!!!

Що ж таке невдача у житті?

● Я ТАК ДУМАЮ!

Часто люди вважають, що невдача — це працювати дворником чи в 40 років жити з мамою. Чи в 45 не мати ні чоловіка, ані дітей і жити разом із котами. Та невдача — не така. Я вам розповім яка

Михайло ЛАБКОВСЬКИЙ,
психолог та психотерапевт



Це — жодного дня не прожити так, як ти хочеш.

Це — працювати на найбільш престижній роботі, але ненавидіти її.

Це — вийти заміж за найдобрішого, найкращого, наймудрішого чоловіка, та аніскілечки його не кохати.

Це — щодня рахувати калорії і носити «чуже тіло».

Це — все життя хотіти написати роман, та боятися навіть надрукувати першу главу.

Це — займатися сексом не з кохання, бажання, а з почуття обов'язку.

Це — жити з найбільш турботливою і доброю людиною на світі, але мріяти про сусіда.

Це — коли дитина постійно просить погратися, а ви — щоб вас ніхто не чіпав.

Це — мріяти поснідати круасаном, перегортаючи журнал, натомість давитися хімічною кашею швидкого приготування й сідати за кермо.

Це — щодня мріяти, щоб усе змінилося, але нічого для цього не робити.

Оце я вважаю невдачею.

volyn.com.ua

«Так ніхто не кохав»



«Великий гріх — шлюбні ікони красти...»

Фото axios.world.

volyn.com.ua

«Так ніхто не кохав»

Вінчальні образи

● **ЖИТТЯ, ЯК СЕРІАЛ** На іншому кінці селища лунала весільна музика. Мирон одружувався. А ще недавно освідчувався Валентині в коханні. Про них казали: гарна пара. Дівчина була щасливою. Подумки уявляла себе нареченою. Тепер заплаканими очима дивилася в дзеркало

Ольга ЧОРНА

— **Щ**о зі мною не так? — запитувала у власного відображення. — Тільки ні з того, ні з сього залишив. Тепер Мирон...

Тільки ще зі школи за Валею упадав. Тоді вона уваги на незграбного хлопця не звертала. Та згодом змужнів, гарним став. Почали зустрічатися. Якось поїхав він до тітки в сусідній район. І там «запав» на її гостю — колишню ученицю.

Ксеня, Валина мати, тихенько вислизнула з хати. Вона здогадувалася...

...Липки і Засухи були сусідами. Ніколи не сварилися. Липки вибудували нову хату. Жартували: майбутньому зятеві господарка сподо-

бається. Хотіли, аби Валя — єдина донька — біля них була. Та й роботу має: в селищі фельдшеркою працює.

А молоді Засухи подалися до міста. В старій оселі залишилася баба Маринка. Донька навідувалася до матері. Але Маринці все одно було тужно самій, особливо довгими вечорами, тому ходила до сусідів на вечорниці. Ксеня, коли корова доїлася, частувала Маринку молоком, сиром. А та запрошувала сусідів до свого розкішного саду. Ні в кого таких смачних яблук не було, як у Засух. Дід Дмитро садок викохав.

Баба Маринка відійшла тихо. Вранці Ксеня принесла їй молока. Двері не були зачинені зсередини. Зайшла до хати. Здивувалася, що сусід-

ка спить так довго, бо звикла прокидатися раніше за сонце. І зрозуміла...

Леся, Маринчина донька, після похорону зачинила хату, дала ключі Ксені й попросила наглядати за обійстям. Бо приїжджати тепер буде зрідка.

Ксеня провітрювала оселю. Її чоловік скошував бур'яни, аби подвір'я не заростало. Сіяв клопоть городу покійної. А влітку та восени смакували яблуками з сусідського саду.

Одного дня в селище приїхав незнайомий чоловік. Розпитував, може хтось погодиться продати старі ікони. Мовляв, збирає для власного музею. Гарно балакав і пропонував неп огані гроші. Зупинився й біля обійстя Засух. Ксеня поспішила дізнатися, хто такий і чого треба. Той повідав історію про музей. Ксеня не дуже повірила. Чолов'яга швидше скидався на комерсанта, ніж на цінителя старожитностей. Але... згадала, що в сусідській хаті є старі шлюбні образи покійних Маринки та Дмитра. Дуже ревно Маринка молилася біля тих ікон. Бо прожила зі своїм Дмитром у злагоді. Дякувала Богові за доброго чоловіка.

Неначе лихий під'юдив Ксеню. Гроші жінка любила. А тут ще й дармові...

— Почекайте-но, пане, продам вам пару образів.

Відчинила сусідську оселю, зняла ікони зі стіни й винесла покупцеві. Той оглянув. Задоволено кивнув головою. Заплатив гроші. Нікому Ксеня про це не сказала... Коли приїхала Леся, помітила пропажу. Засмутилася. Запитала в сусідів, може, бачили, хто до хати заліз. Ксенин чоловік від здивування чухав потилицю. Навіть подумати не міг, що якийсь злодій тут шастає.

— Ксеню! — гукнув. — Ти ніколи не бачила? Леся каже, що хтось образи з хати вкрав.

— От безбожники! — й оком не моргнула. — Може, дітиська залізли. Чи пияки. Я вікна відкривала, хату провітрювала, щоб пустою не віяло, от і...

— Шкода, — зітхнула Леся. — Мама дуже любила свої вінчальні ікони. Не принесуть вони щастя тій людині, яка на них посягнула. Та й узагалі, великий гріх — образи красти.

...Валя почала дівувати. Кавалери залицялися до симпатичної дівчини, але до весілля не доходило. Наче чиясь невидима рука відводила від неї долю.

Відчинила сусідську оселю, зняла ікони зі стіни й винесла покупцеві. Той оглянув. Задоволено кивнув головою. Заплатив гроші.

Після того, коли доньку залишив Мирон, Ксеня згадала про ікони та Лесині слова...

...Валентині на сороківку повернуло. Фельдшерці кістки перемивали, що в дівках засиділася. Вже й залицяльники перевелися. Та й сама чоловіків уникала. Хоча вродо ще квітла і серце добре мала.

Ксеня не раз поривалася розповісти про свій гріх. Покаятися. Картала себе, що через продані чужі вінчальні образи Валя своїх не має. Але не могла. Боялася, що донька не пробачить...

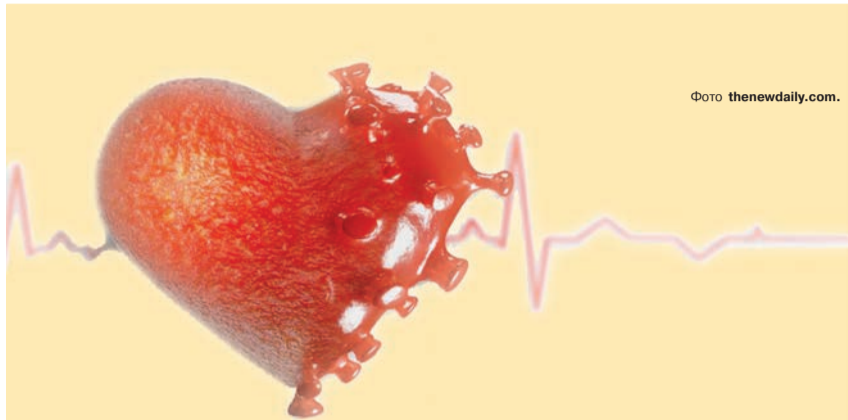


Фото thenewdaily.com.

● З ГЛИБИНИ ДУШІ

ВІРУС

Наталка МУРАХЕВИЧ, поезія зі збірки «Інкустації на лезах вечорів»

*Вміст тебе у крові став майже критичним
І не виробляються в мене до тебе антитіла.
При цьому наші реальності навіть не є дотичні,
Ти ж застряг у моєму серці, наче отруйна стріла.*

*Я тебе не виймаю, боюся, що то небезпечно.
Якщо я тебе вийму — я, мабуть, одразу умру.
Живу із тобою у серці — гострим і недоречним.
Граю сама з собою в якусь дурноверху гру.*

*Не знаючи правил, не можу збагнути залежності
Наступного ходу від всіх попередніх ходів.
Ще кажуть, що в світі притягуються протилежності.
Ми, мабуть, однакові.
Ти відштовхуєш. Я тебе — й поготів...*

*Я тебе відторгаю, бо ти чужорідний і вбивчий,
Інопланетянин, інакший, вигаданий, чужий.
Не знаю, на що я здатна, аби підійти якнайближче
І на твоє означення почати вживати — мій...*



«Живу із тобою у серці — гострим і недоречним».

Фото pixabay.com.

«ТАК НІХТО НЕ КОХАВ» можна виписати у будь-якому поштовому відділенні України. Передплатні індекси: 86771, 60305, 60392, 86772 (для читачів Волинської області), 60779 (для читачів інших областей).



№11(25) **17**

● РОЗУМОВА АТАКА

								Француз. письмен. ... де Бальзак
Солоне озеро в Україні		Українс. письменник Семен ...	Ілюзія, марні надії		Острів в Хорватії		Річка в Прибалтиці	
					Віз на двох колесах			Англійс. актор ... Серкіс
Зображення, що символізує ідею	Найдовша річка в США	Вулкан Сальвадору Санта-...			Японська боротьба	Музичний інструмент		
		Родовище нафти в Казахстані						Італійс. співачка Емма ...
Сильний руйнівний вітер			Щасливий збіг обставин		Лікарська рослина		Африканський огірок	Гідроакустичний прилад
		Урочиста пісня - символ держави						
Дерево-символ Японії				Штат в США Південна ...				
		Актор		«Вчепився, немов ...»			Острів в Японії	Ворог ельфа
Шведський футбольний клуб	Столиця Йорданії	Грузинс. співачка ... Катамадзе	Владислав					Архітектурна споруда, пам'ятник
		Роман Скотта «Квентін ...»		Знатний чоловік в Іспанії			Верхня плита капітелі колони	Гора в Індії
		«Зробив ..., гуляй сміло»				Еластична частина пера		
		Концертна ..., виставкова ...		Астероїд головного поясу	Бразильська акторка ... Лесса	Принадність, чарівність		
Сурогат							Ворог богів в індуїстській міфології	Приховані цінності
		Фігове дерево, смоква	Подруга Самсона (біблійн.)					
Жолоб для стікання води					Америк. співачка, актриса ... Мішель			
Сам днів не знає, а іншим указує				Гімн футболних фанатів			Арабська республіка	Позашлюбний син впливової людини
		Старший брат Авраама				Побічний продукт цукроваріння		
Акторка	Північний вітер					Хімічний елемент	Музичний телеканал	
Памела		Інструм. для розрізання деревини	Запас чогонбудь					

«Так ніхто не кохав»
 volyn.com.ua

ТАК НІХТО НЕ КОХАВ
 Місячник «Так ніхто не кохав»
 www.volyn.com.ua

Засновник: Товариство з обмеженою відповідальністю «Газета «Волинь»
 Головний редактор і відповідальний за випуск ЗТОРАНЕЦЬ Олександр Олександрович
 Зареєстрована 31 серпня 2018 року.
 Набрана і зверстана в комп'ютерному центрі ТзОВ «Газета «Волинь»
 Адреса редакції і видавця: 43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13

E-mail: takvolyn@gmail.com, reklama.volyn@gmail.com
 Телефонуйте: у приймально - (0332) 72-38-94, з питань реклами - (0332)77-07-70, приватних оголошень - (0332)72-39-32, розповсюдження - (0332)72-38-94.
 ТзОВ «Газета «Волинь» н/р UA20303440000026008055520122
 КБ «ПриватБанк», МФО 303440 ЄДРПОУ 02471695

Друк офсетний. Обсяг – 36 сторінок формату А-4
 Передплатний індекс: 60779
 Реєстраційний номер Серія КВ №23543-13383Р
 Віддруковано: ТОВ «МЕГА-ПОЛІГРАФ», м. Київ, вул. Марка Вовчка, 12/14, тел. (044) 581-68-15.
 Тираж 10000 Замовлення № 80872



Фото pikabay.com.

Тип № 10: А сьогодні пропонуємо поміркувати над підписом до цієї дівочої колоритної світлинки.

нада будь-яку кількість варіантів і надіслати їх нам на адресу: 43025, просп. Воли, 13, м. Луцьк, «Читанка для всіх», або на електронну — chytanka77@gmail.com.

Не забудьте вказати свої дані, щоб отримати 250 гривень призівих. Хай щастить!

Ще більше про конкурс — на сайті volyn.com.ua.



Відповідь на завдання із с.31: Виявляється, що крадіжку скоїв чоловік із вулкою! Тільки він міг дістати браслет, не залишаючи при цьому слідів на піску. Іо він справився із завданням? Тоді запропонуйте його своїм рідним і друзям!

Початок на с. 34



МАЙСТЕР-КЛАС

Ганзя — любка,
Ганзя — куща,
Ганзя — славна
молочуця!
Ой, скажіть, добрі люди,
Що менер із нами буде?
Якщо через
Гандю мшу,
Рубки ми не наловилу?

До біса ці канару
! Мальбіву —
Накращі курорт
на Голіссі мулімі
Чому рубка, — одна:
а «рубка» — одна:
Ось така вишшла
казка сумна...

Гарний пруз чум
завдлим рублакам
Запропонувала ця
зваблава панянка —
Тоу, хто набілішу
рубку снімає,
Тоу з нею на місточку
! позастагає!

«Не білітєся, я —
не русалка,
Не залоскочу до смерті!
нікого.
Тільки проту:
не перегинайте налку,
бо я — карпатська!
Чесне-пречесне слово!»

М. Любомль (Павло ОЛЕХ, Волинської області).

ПІДСУМКИ «СТОП-КАДР» № 9 (2020):

III МІСЦЕ (50 ГРИВЕНЬ ПРИЗОВИХ)
Яка там руда?
Що кляє?
Тут зовсім інша тема є.

I МІСЦЕ (125 ГРИВЕНЬ ПРИЗОВИХ)
Хтось снімає собі рубку
На пруманку на гачку.
Мама ж ловить собі зямя
На пруманочку-дочку!

II МІСЦЕ (75 ГРИВЕНЬ ПРИЗОВИХ)
Русалку витягли з води...
Лягла на клядоці, лежи!
А нам ще рубу туде
внїмати,

А мо дружинам
що казати?
(Дмитро ОНІШУК, м. Луцьк.)

I МІСЦЕ (125 ГРИВЕНЬ ПРИЗОВИХ)
Хтось снімає собі рубку
На пруманку на гачку.
Мама ж ловить собі зямя
На пруманочку-дочку!

Усі призери повинні надіслати на адресу редакції копії першої та другої сторінок паспорта (або ID-картки), а також ідентифікаційного коду.

М. Люцьк (Миколай ШОСТАК, Волинської області).

Голозавді наяду!
зараду
— На безруб'ї ми
всі на кляду:
Медитують
вругляду —
Рубка тут лише
P.S.
Буде вручено секс-пруз!

Переможцю —
в інтими:
Переходять вже
Глянь — змаганя
руб спортивні
інтими:
Глянь — змаганя
руб спортивні
інтими:
Накраща пруманка
на сомай
Нині ловля на живця:
В зловила всі серця!
Набагатіший цей улов:
На краску кляє Любов!

Сьогодні спокусниця
Тома —
Накраща пруманка
на сомай
Нині ловля на живця:
В зловила всі серця!
Набагатіший цей улов:
На краску кляє Любов!

Самі кляють
на Рубку Золоту!
Сьогодні спокусниця
Тома —
Накраща пруманка
на сомай
Нині ловля на живця:
В зловила всі серця!
Набагатіший цей улов:
На краску кляє Любов!

До біса рубу —
щуку чи лотву:
Самі кляють
на Рубку Золоту!
Сьогодні спокусниця
Тома —
Накраща пруманка
на сомай
Нині ловля на живця:
В зловила всі серця!
Набагатіший цей улов:
На краску кляє Любов!

Враштуюли
на рубачі конкурс
можновладці!
Ну, а пруз
для переможця
лежить вже на кляді!
(Валерій НЕКРАСОВ, м. Луцьк.)

Хрестиківка

Випишіть за напрямком стрілочок у кросворді назви речей, які з'являються в домі, коли народжується малюк.

Будьте уважні!

Поміняйте місцями літери у словах і прочитайте наважливішу фразу з мультфільму.

БІВЛОЮ ТИСВИТРАЧ МІСЮ

Загадки

Ніжна, ласіва і мила,
На цей світ нас народила.
Я до неї пружорнуся,
Це рідненька...
(матуся)

Хто усіх нас захищає,
Матінці допомагає?
З ним нічого не боюся,
Здогадались? Це...
(татусь)

Ще рідня у мене є!
Всім питання задає,
І вертлява, й невеличка,
Моя люба це...
(сестричка)

Зум ніколи не сварюся,
Іграшками поділюся.
Буду з ним дружити, зграю.
Познайомтеся, це мій...
(братик)

Розв'язка

Наша адреса:

43025, м. Луцьк, просп. Воли, 13, місячник «Читанка для всіх» з позначкою «Мультяндія», електронна скринька chytanka77@gmail.com, viber 0996634540.

Сторінку підготувала Олеся БАНАДА.



МУЛЬТЯНДІ

№ 10 (54)
 Сторінка для наймолодших



«Бебі бос»

ВІСНІВКА
 «Бебі бос» – американський комедійний фільм 2017 року про пружоду малюка, який потрапив у звичайну сім'ю для виконання завдання у ролі таємного агента корпорації малюків. Їхні стосунки зі старшим братом Тімом, втеча від няні та політ у Лас-Вегас захоплюють з перших секунд перегляду. Чи вдасться Френсіса подолати підступного злодія? — дивіться самі!



Знайдіть 10 відмінностей

ПІЛЬНИМ ОКОМ

Допоможіть Френсісу-Френсісу знайти відмінності!
 Вінонесука. Він з-поміж усіх щенят не має пару.



ЗАГОВКА «УНІВЕРСАЛЬНА»

фото uk-punchalio.com

Такий салатик і смакуватиме
взимку зі смаженою картоплею
чи гречаною кашею, і згодиться
для швидкого приготування
борщу, і для оселедців «під
шубою», і для бутербродів. Тож
нічого дивного, якщо наступного
року вам захочеться зробити
ного декілька порцій!

Інгредієнти: 3 кг варених буряків, 1 кг болгарського перцю, 3–4 великі цибулини, 1 скл. цукру, 1 скл. олії.
Приготування. Цибулю і перець поріжте соломкою, всипати у велику каструлю або миску, додати цукор, оцет і олію, перемішати й варити 20 хвилин із моменту закипання. Буряки потертими на грубій тертці, змішати із цибулею та перцем, посолити за смаком і тушкувати пів години, періодично помішуючи. Гарячим розкласти у стерильні банки і закатиати стерильними кришками.



фото cookery.com.ua

До різноманіття котлет – ще один рецепт. Чому б не спробувати?
Інгредієнти: 800 г буряків, 2 яйця, 4 збички часнику, 100 г манної крупи, 60 мл олії, 0,5 ч. л. солі.



Інгредієнти: 3 варені буряки, 3 со- лодкі яблук, 75 г ядєр волоських горі- хів, 1 лимон, 1 ст. л. олії волоського горі- ха (або оливкової), перець до смаку.
Приготування. Вичавіть лимонний сік. Почистіть і поріжте буряки на то- нецькі скибочки. Викладіть їх окремим каскадом на порційні тарілки. Вимийте і ретельно висушіть яблука, розріжте їх на порційні тарілки. Викладіть волоські горішки каскадом. Полейте горіхо- чіть. Викладіть яблука зверху на буряк ми, збризніть лимонним соком, попере- ми, збризніть лимонним соком, попере- ми, збризніть лимонним соком, попере-



КАРПАЧО З БУРЯКА ТА ЯБЛУКА

Приготування. Буряки запекти або віварити до готовності, почистити і на- терти на крупній тертці. Додати подріб- ненний часник, яєця, сік, манну крупу і ретельно перемішати. За допомогою столової ложки сформувати котлети і ви- класти їх на розігріту сковорідку з олією. Смажити по 2–3 хвилини з кожного боку.

Прекрасна італійська страва з досить простих продуктів! Хочете чогось особливого? Починайте готувати!

Інгредієнти: 3 варені буряки, 3 со- лодкі яблук, 75 г ядєр волоських горі- хів, 1 лимон, 1 ст. л. олії волоського горі- ха (або оливкової), перець до смаку.

Приготування. Вичавіть лимонний сік. Почистіть і поріжте буряки на то- нецькі скибочки. Викладіть їх окремим каскадом на порційні тарілки. Вимийте і ретельно висушіть яблука, розріжте їх на порційні тарілки. Викладіть волоські горішки каскадом. Полейте горіхо- чіть. Викладіть яблука зверху на буряк ми, збризніть лимонним соком, попере- ми, збризніть лимонним соком, попере-

Інгредієнти: 500 г буряків, 200 г си- чаків, 1 скл. олії, 1 скл. цукру, 1 скл. олії.
Приготування. Буряки поріжте соломкою, всипати у велику каструлю або миску, додати цукор, оцет і олію, перемішати й варити 20 хвилин із моменту закипання. Буряки потертими на грубій тертці, змішати із цибулею та перцем, посолити за смаком і тушкувати пів години, періодично помішуючи. Гарячим розкласти у стерильні банки і закатиати стерильними кришками.



ТАРТАР ІЗ КОПЧЕНОЇ РИБИ З БУРЯКОМ

фото Iveta.ua

Такого ви напевно ще не
куштували! Кажуть, дуже
смачне французьке частування.
Приготуйте та спробуйте!

Інгредієнти: 300 г копченої тріски (або іншої риби), 100 г вершкового сиру, 2 збички часнику, цедра половини лимо- на, 1 варений буряк (невеликий), перець.
Приготування. Наріжте невелики- ми кубиками рибу і буряк. Підготуйте миску для оформлення саттєв. Шар- кильця для оформлення саттєв. Шар- ка разів і поставте страву в холодильник- нік на 3 години. Можна й вимішати всі інгредієнти, а тоді красиво оформити. Подавайте закуску охолодженою.



ШУХИ

На гурманів цю страву традиційно готують на Святвечір, а до нього вже зовсім недалеко
Інгредієнти: 500 г буряків, 200 г си- чаків, 1 скл. олії, 1 скл. цукру, 1 скл. олії (найкраще ліна, 4 збички часнику, олія (найкраще – кунжутна та оливкова), лимонний сік, сік, перець за смаком.

Приготування. Риби замочити, потім віварити, нарізати соломкою, буряк зварити, почистити, натерти на крупній тертці. Цибулю порізати та по- смажити. Часник добре розтерти у ступі- ці. Змішати всі інгредієнти, посолити, поперчити, заправити оливковою та кунжутною олією, скропити лимонним соком. Для пікантності додати у буряк трішки цукру.

фото ukhealth.net

І на будень, і на свято, на сьогодні і про запас...

● А ви знали, що...

◆ Щоб буряк не втрапив кольору, у воду для варіння треба додати 1 ст. л. соку свіжого лимона або 1 ч. л. цукру, або 1 ч. л. оцту.

◆ Щоб червоний варений корінь не забарлював інші компоненти салату, збризніть уже нарізану олією і перемішайте. Жир обволікає шматочки салату, збризніть уже нарізану олією і перемішайте. Жир обволікає шматочки салату, збризніть уже нарізану олією і перемішайте.

◆ Щоб червоний варений корінь не забарлював інші компоненти салату, збризніть уже нарізану олією і перемішайте. Жир обволікає шматочки салату, збризніть уже нарізану олією і перемішайте.

◆ Надзвичайно корисно споживати буряк у період виводження дитини, адже цей овоч є джерелом фолієвої кислоти, яка запобігає деяким вродженим вадам.

◆ Буряковий сік вважається одним із найцінніших. Він очищує організм від шкідливих речовин і токсинів. А в поєднанні з морквяним покріплює нирки і роботу кровоносних судин, а також втягує від безсоння.

◆ Хоч нам більш відомі червоні різновиди буряка, у світі є величезне розма-

їття сортів, відмінних одні від одного за кольором, формою, смаком, вмістом корисних речовин. Окрім червоного, є як крабово-білий, золотисто-жовтий, рожевий, смугастий буряк.

◆ Буряк має дуже стійке забарвлення, він на відміну від вблук чи малини не втрачає свого кольору при еплікації чи варінні. В шістнадцятому столітті його сік застосовували як натуральний червоний барвник. Ним фарбували тканину та навіть використовували як фарбу для волосся.



Фото factday.net.

БУРЯКОВІ ДІЖЕЧКИ



Фото sookolanta.net.

Цікава подача смачної страви зі звичних продуктів

Інгредієнти: 8 невеличких буряків, філе 1 оселедця, 1 червона цибулина, 2 мариновані огірки, 1 кисле яблуко, майонез, зелень, горіхи волоські.

Приготування. Буряки зварити або запекти, охолодити й почистити. За допомогою ложки виняти серединку, залишивши тонкі стінки. Підготувати начинку: філе оселедця, цибулю, огірки та м'якоть буряка нарізати дрібними часточками, додати яблуко, натерте на тертку з великими отворами, заправити майонезом. Нарізану цибулю цією сумішшю бурячки прикрасити верху горіхами або зеленню.

ОСЕЛДЦЕВИЙ РУЛЕТ



Фото patelnya.com.ua.

Альтернатива звичному салату «Оселедець під шубою», але і готується швидше, і подати можна порційно

Інгредієнти: 2 філе оселедця, 1 варений буряк, 1 варена морква, 1-2 картоплини, майонез, сілб, зелена цибуля.

Приготування. Варені буряк,

терти на дрібній тертці. До кожнотого овоча додати трохи майонезу й посолити за смаком. Зеленьу цибулю помити і дрібно посікти. Філе викласти на харчову плівку і змастити його ововичевим маслом. У такий послідовності: буряк, морква, картопля. Зверху посипати зеленню цибулю і за допомогою плівки згорнути рибку. Локласти у холодильник як мінімум на 2 години. Готову страву порізати шматочками й припусити зеленнюу цибулюю.

КОНСЕРВОВАНІ БУРЯЧКИ



Фото vitlyka.net.

Цей рецепт стане у пригоді, якщо маєте багато дрібних коренеплодів: одразу використайте, а зберігати їх вони погано, швидко посохнуть. Заховайте їх у банки – взимку як знайдете!

Інгредієнти: буряки, оцет, сілб, коріньоплоди.

Приготування. Коріньоплоди дуже ретельно вимийте і відваріть у воді з 1-2 столовими ложками оцту. Коли схопнуть, виберіть через марлю, складену в кілька шарів. Заповніть буряками (більш порозрізайте наварні) літрові банки, залийте відфільтрованим маринадом, додайте на кожну банку по 1 ст. л. солі та по 2 ст. л. оцту. Стерилізуйте 25 хвилин і закатайте. Такі бурячки згодяться для приготування різноманітних салатів, борщу (до нього, до речі, можна додавати й маринад).



«БУКЕТ»

Такою стравою можна не тільки здивувати, а й освідчитися. Розкішно і смачно!

Інгредієнти: 2 буряки, 4 варені яйця, 200 г вареної моркви, 500 г вареного курячого філе, 500 г шампіньйонів (або маринованих опеньків), 300 г твердого сиру, 200 г волоських горіхів, 1 збичка часнику, майонез, сіль, перець.

Приготування. Дрібно нарізати варену моркву і курятину. Обсмажити окремо печериці й цибулю. Яйця та сир покравати кубиками, горіхи підсушити і натерти на терці або потовкти качалкою. Перемішати всі інгредієнти і заправити майонезом.

Для оздоблення змішати натерті на дрібну тертку буряк і 2 збички часнику, заправити 2-3 столові ложки майонезу і намастити цією сумішшю 2 завчасно приготовлені млинці, згорнути їх у рулет, нарізати невеликими шматочками (завтовшки приблизно 1,5 см). Викласти отримані «трояндочки» по всій площі салату, прикрасити зеленню.



Фото Соколюк Т. - 1.

БУРЯКОВИЙ САЛАТ ЗІ СМАЖЕНОЮ ЦИБУЛЕЮ

Стане у пригоді тим, хто планує посити. Смакуватиме страва і теплою, і холодною

Інгредієнти: 2 буряки, 2 цибулини, 3-4 ст. л. олії (краще оливкової), 1 ст. л. оцту, 2 ст. л. соєвого соусу, 1 ст. л. цукру, сіль, спеції.

Приготування. Натерти сирий буряк на тертці для корейської моркви, додати цукор і залишити настоюватися, щоб буряк пустив сік. Нарізати дрібно цибулю. На дуже маленькому вогні протушкувати буряк у власному соку, накривши кришкою, протягом пів години, періодично помішуючи. Цибулю обсмажити на олії до золотистого кольору (5-7 хвилин). Смажену

цибулю змішати з тушкованим буряком, влити соєвий соус і протушкувати ще 3 хвилини. Додати оцет, сіль, спеції. Салат має настоюватися хвилин 20.



Фото Vkazivka.com.

«СИТНА ВЕЧЕРЯ»

Нижній смак вареного буряка у поєднанні із сиром та яйцями розбавить сонликуватий чорнослив, а часник додасть легкої пікантної нотки

Інгредієнти: 1 варений буряк, 2 шт. чорносливу, 1-2 збички часнику, 2-3 ст. л. майонезу.

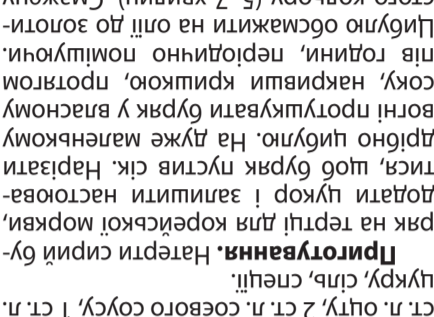


Фото Vkazivka.com.

РИСОВИЙ САЛАТ ІЗ БУРЯКОМ ТА ТУНЦЕМ

Цей рецепт стане справжньою знахідкою для тих, хто зовсім не капризний, але при цьому смачний і ситний

Інгредієнти: 150 г рису, 1 варений буряк, 1 банка тунця у власному соку (160 г), 2 червоні цибулини, для заправки – 3 ст. л. оливкової олії, 1 ст. л. бальзамичного оцту, сіль і перець – до смаку.



Приготування. Відварить та охолодити рис. Покравте буряк кубиками. Дрібно наріжте червону цибулю. Злийте з тунця рідину і розімніть його виделкою. У мисці змішайте всі інгредієнти. Окремо приготуйте заправку, полийте нею салат і добре все перемішайте. До подачі на стіл зберігайте в холодильнику.



Фото Iveta.ua.

«БАГРЯНА ТРОЯНДА»

Легкий салат із доступних продуктів не тільки смачний, а й ароматний, корисний, і красивий та ефектний

Інгредієнти: 2 варені буряки, 2 моркви, 2 ст. л. оливкової олії, зелень або горішки, сіль та чорний мелений перець – за смаком.

Приготування. Буряк, очищений від шкірки та серцевини з насінням, натраємо на тертці з великими отворами або нарізаємо красивою соломкою. Буряк чистимо і подрібноємо так, як і яблука. Сухофрукти викладаємо у дуршляк, ретельно промиваємо під протоочною водою, після чого просуємо на кухонному рушнику від рідини. Інгредієнти зсипаємо в миску, солимо, перчимо, додаємо в салат оцет, оливкову олію, перемішуємо і викладаємо в салатник. Можна прикрасити шматочками сухофруктів або дрібно посиченою зеленню чи чорними ками. Посередині викласти троянду зі скибочок вареного буряка.



Фото 1000.menu.



photo.meridell.net

«А без нього, кажуть люди, доброго борщу не буде...»

● **СМАЧНОГО!** Про це господарні добре знають. Як, зрештою, і про те, що приготувати з буряка можна не лише борщ. Він чудово поєднується із багатьма продуктами, причому нарізаномагнітнішими: від часнику – до чорносливу, горіхів і яблук. А отже, підійде ще й для приготування чудових салатів, закусок і соусів на будь-які смаки

● А ви знали, що...

- ◆ Буряк вирощують на всіх континентах, окрім Антарктиди, але батьківщиною цієї рослини вважають Далекий Схід та Індію.
- ◆ У якості продукту харчування буряк відомий здавна, але у Стародавньому Євразії та країнах Середземномор'я його коренеплоди використовували як ліки, а листя – як їжу.
- ◆ Цей плід – чемпіон серед овочів і фруктів за вмістом цукру. У ньому чимало таких мікроелементів, як залізо, калій, магній, а також вітамінів – С, В, РР та інших. Щоб їх збереглося якомога більше, краще відварювати буряки цілими, не зрізуючи навіть хвостика.
- ◆ Буряк одна з небагатьох рослин, які повністю їстівні. В їжу можна вживати всі її частини, починаючи від листя і закінчуючи коренеплодом.

Час передплачувати
наші видання:

«У нас було рівно 6 ночей»
Зупиніть коханця! Дізнайтеся, чи варто продовжити стосунки (100 грн)

ТАК НІХТО НЕ КОХАВ
17 жовтня 2019 року М(19) ціна 5,5 грн

Віцеє пенальті — ПОЦІЛЮЮ!
«Скільки ночей? У футболі це означає, що ти знову в грі» (100 грн)

«Я все одно забару»
«Я завжди мати коханця»
«Ось так, у чому стійте» (100 грн)

передплатні індекси:
86771, 60305, 60392, 86772

60779 (для читачів інших областей),
(для читачів Волинської області)

ВОЛИНЬ

Головний поліцейський Волині
Корна Грощук: «Вона не може бути жінкою» (100 грн)

Кіборг вижив у пеклі,
щоб через 5 років
відати нинішнім синонім
Наша війна
Транслюція: Як жити в умовах війни (100 грн)

Немовірна Галина Іванівно!
«Я не хочу бути жінкою»
«Я не хочу бути жінкою» (100 грн)

передплатні індекси:
30000, 60306, 60305, 86772

97847 (для читачів Волинської області),
61136 (для читачів інших областей)

Цікава

Чому ірина Іванівна
не спускає
романи в інтернеті?
«Друга дитина»
«Друга дитина» (100 грн)

Косця Ієрова —
перший єдиний чоловік
у многу жінок
«У мене немає любові»
«У мене немає любові» (100 грн)

Будемо повільніше
прогулюватися
«У мене немає любові»
«У мене немає любові» (100 грн)

передплатні індекси:
60304, 60306, 60392, 86772

60312 (для читачів Волинської області),
60307 (для читачів інших областей)

Тижневик «Цікава газета на вихідні»
Спеціалізований про червніх і величезних

Тижневик «Волинь-Нова»

місячник «Так ніхто не кохав»

чав виноград. Можливо, у вас в мо-
родинах є заморожені ягоди або
розливи, вони також містять багато
вітаміну С.

● **Зелені овочі та бобові.**
Ці зелені, броколи, листові капуста,
Ці зелені, броколи, листові капуста,
горшок. Іх все ж важче себе зму-
сити їсти, але пам'ятайте про опцію
овочевих супів. Ці інгредієнти містять
провітаміни А та багато магнію, фол-
ату і знову ж таки вітаміну С.

● **Не уникайте білків.** У разі
хвороби вони дуже важливі! Че-
рез брак рухової активності, коли
ви залишаєтеся на лікуванні вдома
і часом не проходите й сотні кро-
ків, джерела білка є різноманітні –
це безліч бобових: сочевиця, нут,
горох, м'ясо птиці, кисломолочний
продукт, м'ясо риби, яєця, риба, м'ясо
тварин. Вам може не хотітися такої
«тяжкої» їжі, втім можна знайти ви-
хід – випити чай з кількома горіш-
ками, додати в салат трохи нуту,
з'їсти шматочок сиру з цільнозер-
новим тостом. Пам'ятайте, що по-
ція може бути невеликою.

ТЕПЕР ПРО ВІТАМІНИ
Жодні добавки не замінять пов-
ноцінний раціон, і саме їжа, яку
ми вживаємо, має бути першою-
речовиною, а також корисних речовин.
Ці працює і коли йдеться про зви-
чайний щоденний раціон, і коли
ми хворіємо.
Звичайна їжа має безліч пере-
виг над пігулками, якими б вони
не були. Продукти є більш пожив-
ними, адже містять різноманітні
речовини, які неможливо додати
в пігулку, наприклад, кліткови-
ну, а також є хорошими джерела-
ми антиоксидантів – речовин, які
що призводить до пошкодження
уповільнюють природний процес,
клітин і тканин. Наразі немає до-
казів, що антиоксидантні добавки
мають ті ж самі переваги, що й ан-
тиоксиданти в їжі.
Тож не варто обирати між пі-
гулками та повноцінною їжею,
коли хворієте. Це нездоровий
підхід у лікуванні про себе.
Також, якщо не впевнені щодо
доцільності та наукової об'рун-
тованості своїх порад та дос-
від у лікуванні Covid-19, кра-
ще не поширюйте свої дописи
хоча б допоможуть вам, не оз-
начая, що це допоможе комусь
іншому, але точно може нашко-
дити.

наванні! хвороботворних мікробів,
мтованих клітин. Зате надто бага-
то найвінних клітин, тобто тих, що ні-
коли не зустрічалися з чужорідни-
ми молекулами та не пройшли всі
кола добору і дозрівання.

У людей з надто низьким індек-
сом маси тіла і неповноцінним хар-
чуванням імунна система досить
незріла, «слабка» і не готова давати
відсіч.
Попри те, що під час хвороби
з кашлем, підвищеною температурою
чи навіть без відчуття смаку,
вам не хочеться їсти та ви можете
не відчувати голоду, підтримувати
свій організм з допомогою нор-
мальної їжі важливо.

ЩО ЇСТИ У РАЗІ ХВОРОБИ?
Нижче наведені продукти
і страви, які рекомендують при за-
студі чи грипі, тож під час хвороби
на Covid-19 також можуть бути ко-
рисними.

“
У людей,
що недоотримують
їжі, значно менше
клітин імунної пам'яті,
В-клітин,
що утворюють
антитіла.

● **Овочевий суп чи курячий
бульйон,** які можна просто пити
та досить легко приготувати само-
стійно.

● **Прості вуглеводи.** Це різні
крупяни чи цільнозерновий хліб.
Майже прості вуглеводи, від яких
не болить живіт, а смак не дратує.
Ці важливо, адже під час хворо-
би часто нудить, і від запаху яєчні
з шинкою може стати потано. Тож,
приміром, звичайний рис чи тост
можуть гарно виконати цю функ-
цію.

● **Імбир.** Його також мож-
на заливати окропом і робити
з нього напій чи додавати в чай
або їсти маринований «пелюстки».
Імбир допоможе врятуватися від
нудоти.
● **Продукти з вітаміном С.**
У цьому випадку краще їсти шось
багате на різні нутрієнти, окрім ві-
таміну С. Тож обирайте перець чилі
чи просто паприку, ківі, полуни-
цю, брусницю, капусту, броколи



Жодні добавки не замінять повноцінний раціон.

Що треба їсти у разі застуди, грипу чи Covid-19

● ВАЖЛИВО ЗНАТИ

Початок на с. 36



Уяна СТРУХ,
політик, екочільниця
Міністерства охорони
здоров'я, лікарка,
громадська діячка, раніше
— директорка гуманітарних
ініціатив Світового конгресу українців

Нещодавно натрапила на схожі дописи. В них люди, які мають Covid-19, викладають фото з купою різних вітамінів і міне-ральних добавок та говорять про те, що саме пігулки складили основу їхнього раціону на найближчий

час. У чому проблема такого підходу? Перше, він створює хибне враження, що для того, аби побороти хворобу, потрібні лише таблетки, а також нівеює роль повноцінного та різноманітного раціону в разі хвороби. Повноцінний раціон та достатня кількість рідини є ключовими у відновленні під час хвороби. У разі інфекції організм повинен інтенсивно працювати, щоб забезпечити імунну відповідь та мати для цього енергетичні запаси. Йому також потрібні поживні нутрієнти — білки, жири, вуглеводи та харчові волокна не можуть вмістити жодні пігулки.

Затим збалансований раціон потрібен для запобігання хронічним хворобам і вдихленню індексу маси тіла в той чи інший бік від здорово-го, та для підтримки балансу мікро-організмів кишківника. Харчування, що якісно і кількісно не достатє, та низький індекс маси тіла пов'язані з неадекватним співвідношенням різних ланок імунної системи. Тож вона потребує «харчування» для своєї роботи. У людей, що недоотримують їжі, значно менше клітин імунної пам'яті, В-клітин, що утворюють антитіла, природних кілерів, моноцитів та клітин, що беруть участь в розпі-



Від анемії вагітних можуть урятувати здорове харчування і народна медицина.

foto tochka.net.

Чому майбутнім мамам смакують.. крейда і земля?

● РЕЦЕПТИ НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ Дані Центру медичної статистики МОЗ свідчать про те, що кожна 4-та вагітна українка страждає від анемії. Завдячай, пацієнткам призначають залізовмісні препарати. Але, можливо, варто спочатку спробувати під наглядом лікаря виправити ситуацію народними засобами?

Оксана КРАВЧЕНКО

Відомо, що недостатня кількість еритроцитів та заліза в організмі може спричинити передчасні пологи, недозрівання плаценти, родову кровотечу тощо. До того ж, і в дітей, народжених жінками, які страждають від цього захворювання, також проявляються всі ознаки дефіциту заліза. А вже в період внутрішнього розвитку плода не зміг сформувати необхідні його запаси. Стан анемії характеризується частими запамороченнями, слабкістю, сонливістю або, навпаки, порушенням сну, безсонням, блідістю, сухістю свідчать жовтушність шкіри, особливі ознаки проявляються в дітях: тріщинки на губах та «заїди» в куточках рота. Волосся стає сухим і ламким, випадає. Може турбувати нетримання сечі. Інші вагітні хочуть їсти крейду, землю.

Щоб уникнути цієї патології, харчування під час вагітності повинне бути повноцінним, містити продукти з високим вмістом заліза і білків тваринного походження. Це відварене м'ясо яловичини, печінка, риба, молоко і кисломолочні продукти. Слід більше їсти свіжих овочів і фруктів, салати з моркви, капуста, свіжі яблука. Хорошим профілактичним препаратом є гречана каша. Порадившись із лікарем, можна скористатися народними засобами проти анемії. Звечора вичавіть буряковий сік, залиште його в холодильнику на ніч. Бранці приготуйте сік із

Харчування під час вагітності повинне бути повноцінним, містити продукти з високим вмістом заліза і білків тваринного походження.

яблук зеленних сортів і моркви. Всі інгредієнти у рівних пропорціях змішайте і пийте по половині склянни між прийомом їжі. Якщо нема алергії на продукти бджільництва, жінки можуть збільшити рівень гемоглобіну в крові, споживаючи суміш з квіткового пилку, меду, маточного молочка. Для профілактики і лікування анемії можна використовувати кулябаду. Ця рослина містить ферменту кислоту. Гарненько промийте і обдайте окропом зібрані стебла разом із корінням, пропустіть через м'ясорубку. Потім із отриманої маси вичавіть сік, вичавіть через марлю. Пийте по 1/3 склянки соку, розведеного слабким відваром кропиви, тричі на добу. У периодах інжиру міститься велика кількість заліза, тому і його дуже корисно вживати під час вагітності. Розміньте 5-6 плодів, залийте 1 склянкою свіжого молока, залиште на годину. Потім з'їжте в два прийоми. Якщо не допомагає, слід приймати залізовмісні препарати, але тільки ті, які безпечні для малятка. Необхідно попросити повний курс лікування і не перебивати його, навіть якщо самопочуття значно поліпшилося.

Усе є під рукою, щоб приготувати помірні ліки

● ПЕРЕВІРЕНО НА СОБІ! Головне — не лінуватися дати про своє здоров'я. 10 років тому мені потрапив на очі цей рецепт. Оскільки моя мама померла від раку зовсім молодю, то сама назва «протиухлининий збір» привернула увагу. Вирішила зробити цей засіб і понити для профілактики. А через якийсь час зауважила, що перестали боліти суглоби. Тому тепер регулярно кожною осені підліковуюся. І вам раджу!

Марія Качук

Біомі лікар, винахідник, кандидат медичних наук Анастасія Потопацька розробив на основі чистотілу та інших лікарських рослин унікальні препарати, які допомагають хворим фіточаї, які допомагають хворим із пухлинами, поліартиритом, псоріазом, остеохондрозом, остеоартрозом, розсіяним склерозом. Ліки проти пухлин за рецептом Потопацького нескладно приготувати в домашніх умовах.

Треба підготувати три трилітрові банки з капроновими кришками. Чистотіл з коренями промити, дати стекти воді, дрібно порізати і перекрутити через м'ясорубку. Об'єм сировини має дорівнювати 3 л. По 1 л цієї маси розкласти в кожну з банок.

Листя і гілочки омели (бажано з плодівих дерев) перекрутити через м'ясорубку. Об'єм сировини має дорівнювати 3 л. По 1 л цієї маси розкласти в кожну з банок.

Свіжі квітки нагідок перекрутити через м'ясорубку. Об'єм сировини має становити 1,5 л. По 0,5 л маси розкласти в кожну з банок.

Свіжі корені айру дрібно порізати і перекрутити через м'ясорубку. Об'єм сировини має бути 1,5 л. По 0,5 л маси розкласти в кожну з банок.

За відсутності свіжих рослин всипати в кожну з банок по 200 г подрібненого сухого чистотілу і сухої омели, по 100 г сухих квіток нагідок і подрібнених сухих коренів айру.

Чистотіл, омелу, календулу та айру змішати і залити екстрактом (40-процентним спиртом, коньяком, горілкою або вином «кагор»), покривши рослинну масу на 2—3 см. Через 3 дні, після ввіврання розлити його в кожну банку, але того

Примати по 2 столові ложки тричі на день перед вживанням їжі до закінчення настою.

Аналогічно вчинити із другою третьою банками. Потім — переважити баночку. Після неї знову зробіть збір за цим же рецептом.

Для повного одужання курси повторюються регулярно, з першою трією місяці між кожним, а для заповігнанню розвиптк пухлин досягти одного курсу на рік.

Свіжий чистотіл і омелу, які не вимірюють, можна заготовляти будь-якої пори року, а нагідки і айру використовують сухими.

Цей же збір можна вживати для лікування інфекційного вірусного ревматоїдного поліартриту. При цьому разом із прийомом настою-розвиптк пухлинним після вживання їжі. При важких станах у хворих із

Перші 2 тижні приймати настої по чайній ложці тричі на день за 15—20 хв. до вживання їжі. Потім збільшити дозу до столової ложки. Рослинну масу не викидати, а натискати ложкою, щоб можна було відлити настоянку.

Колі з першої банки її використаєте, додайте до рослинної маси 1,5 л окропу, настоюйте ніч, віджміть і викиньте рослинну масу. А рідину поставте в холодильник.

Ф



Чистотіл, омела, нагідки, айру — доступні складніки для настоювання Потопацького.

Фотомодерн.ца.



Ще цвітуть хризантеми в саду

КВІТКОВА ПІДКОВА Уже відквітували майже всі однорічники та багаторічники, однак є такі рослини, які тішать нас своєю красою і зараз, в останні осінні місяці

Софія В'ЯДАЧ

Заразом доряд за хризантемою особливої складності не становить, але є певні правила. Наприклад, коли саджанці у відкритому ґрунті зміцніють і випустять восьмий листок, їх потрібно прищипнути для посилення гіллястості. А потім — і молоді бічні пагони, які з'являться незабаром, і тоді ви отримаєте симпатичний густий кущик, котрий у цвітінні виглядатиме, як пухнаста куля. Це не стосується великокоштових хризантем, у неї якраз бічні пагони краще везалати виділяти (вони легко вкорінюються), залишивши кілька високорослих. Деякі високорослі сорти потребують опори. Це можуть бути металеві кілочки, сітка або дротяні конструкції!

Та дуже скоро і це різнобарв'я загасне. Як підготувати хризантеми до зими?

У вересні ще раз підживляють ті сорти, які не викопуються, каліпти сорти, які не викопуються, щоб по-фосфорним добривами, щоб підвишити їхню стійкість до низьких температур. З початком заморозків

З початком заморозків обрізають надземну частину на висоті 10–15 см від поверхні, ретельно від поверхні, ретельно підгортають і мульчують шаром сухого листа завтовшки 30–40 см.

80%. Якщо у вас їх не так багато, посадять кожен в окрему посудину. Час від часу поливайте, щоб земля була злегка вологою. Можна зберігати кущі з ґрунками ґрунту просто в льоху на дольвіці за температури 0–4 °С. Щільно уклавши їх один біля одного. Є ще один спосіб: для цього в саду копають траншею завглибшки 50 см довільної ширини, в яку укладають маточники хризантем, відстань між ними заповнюють землею. Кущі зберігають у відкритому рові до самих холодів, щоб обшити збудовані в них хризантеми, а потім укладають цього року, а потім укладають покривний матеріал, який закріплюють, щоб не здуло вітром. Незручний цей спосіб тим, що важко контролювати стан рослин.

У відкритому ґрунті добре зимують дрібнокоштові корейські хризантеми і російські гібриди; хризантеми, вирощені в теплицях, слід викопувати, як і великокоштові зарубіжні гібриди та нові сорти, про які вам мало що відомо.

За матеріалами rastenievod.com, floristics.info

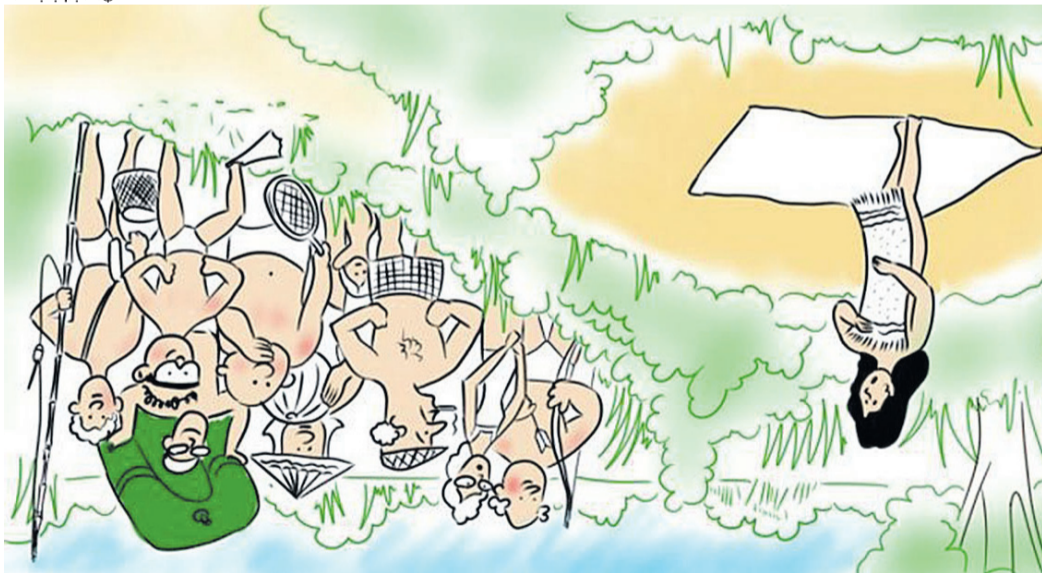


Фото InVln.ua

Розгадайте, хто ж злодій?

● **ЗАГАДКА НА УВАЖНІСТЬ** Уважно подивітьсяся

на картинку і спробуйте разом з інспектором Варніке розкрити злочин, що отримав від авторів назву «Сонячний день»

Одного разу спекотним літнім днем інспектор Варніке вирішив відпочити на березі річки. Раптово він почув жіночий плач і поспішив на допомогу: «Чому спрავа? Що сталося? Будь ласка, заспокойтеся і розкажіть все по порядку»

Жінка відповіла:

«Я приходжу на цей пляж щодня. Щоб рюка засмагла, я знала браслет і поклатала його поруч на книжку. Потім на трішки задріпмала, а коли прокинулася, його вже не було. Ви навіть можете, наскільки до уваги мене був цей браслет».

Інспектор Варніке на хвилину задумався. На піску біля жінки не було інших слідів, окрім відбитків ніг самої потерпілої. Сторонніх людей на пляжі сьогодні теж не було, інакше інспектор би їх помітив.

Вкраси браслет між тільки хтось із постійних відвідувачів пляжу, які зараз обступили інспектора щільною стіною. Детектив озирнувся навколо і через мить зрозумів, хто злочинець.

Ще раз подивіться на картинку. Хто, на вашу думку, злочинець? Правильна відповідь на с.19.

Щоб рюка засмагла, я знала браслет і поклатала його поруч на книжку. Потім на трішки задріпмала, а коли прокинулася, його вже не було.



Жінка розповідає по-други:
 — Учора заходжу в під'їзд, а там — маніак. Який жакі! — І він так сказав! втік.

Жінка розповідає по-други:
 — Учора заходжу в під'їзд, а там — маніак. Який жакі! — І він так сказав! втік.

Жінка розповідає по-други:
 — Учора заходжу в під'їзд, а там — маніак. Який жакі! — І він так сказав! втік.

Жінка розповідає по-други:
 — Учора заходжу в під'їзд, а там — маніак. Який жакі! — І він так сказав! втік.

Жінка розповідає по-други:
 — Учора заходжу в під'їзд, а там — маніак. Який жакі! — І він так сказав! втік.

Жінка розповідає по-други:
 — Учора заходжу в під'їзд, а там — маніак. Який жакі! — І він так сказав! втік.

Жінка розповідає по-други:
 — Учора заходжу в під'їзд, а там — маніак. Який жакі! — І він так сказав! втік.

Жінка розповідає по-други:
 — Учора заходжу в під'їзд, а там — маніак. Який жакі! — І він так сказав! втік.

Жінка розповідає по-други:
 — Учора заходжу в під'їзд, а там — маніак. Який жакі! — І він так сказав! втік.

● АНЕКДОТИ

Рабинович продає на базарі кавуни. На ціннику написано: «Один кавун — 3 гривні, три кавуни — 10 гривень». Підходить чоловік і купує кавун за три гривні, потім іще один кавун, потім іще один. На прощання радісно каже Рабиновичу: — Дивись, я купив три кавуни, а заплатив лише 9 гривень! Не вміеш ти торгувати!

Рабинович дивиться йому вслід: — І ось так завжди беруть по три кавуни замість одного, а потім учать мене комерції.

— Це просто неймовірно, чим зараз займаються люди під час роботи, — говорить начальник виробничого відділу. — Сьогодні Новікова відпросилася з роботи в поліклініку, а повернулася з новою зачіскою.

Зустрічаються два приятелі: — Я бачив учора через вікно, як твоя дружина цілувалася з сусідом. Треба, щоб ти вжив заходив!

— Ну що, ти вжив заходив?

— Так, повівся фіран-ки, дідька лисого ти те-пер щось побачиш.

— У тебе є фотокартка твоїх близнюків?

— Ось вона!

— Але тут тільки один! — Досить. Другий такий самий.

— з Василем Васильовичем Ко-
заком, який розробив унікальні
програми лікування з використанням
нам елементів хатха-йоги, нас по-
знайомила сусідка — тьотя Валя. Я
за своє життя бачила стільки різних
«товстопузих», старих і хворих про-
фесорів, що його уявляла таким же.
Але гість з Івано-Франківська був
особливим — підтягнутим, спортив-
ним, досконалим. І масаж, який він
почав робити, був зовсім іншим. Ле-
жаючи на масажному столі, я відчула
немає нічого з того, що я бачила в
«товстопузих», старих і хворих про-
фесорів, що його уявляла таким же.
Але гість з Івано-Франківська був
особливим — підтягнутим, спортив-
ним, досконалим. І масаж, який він
почав робити, був зовсім іншим. Ле-
жаючи на масажному столі, я відчула
немає нічого з того, що я бачила в
«товстопузих», старих і хворих про-
фесорів, що його уявляла таким же.

А бажання навчати інших усьому,
що вже вміла сама, моя співрозмов-
ниця все ж реалізувала. Навчання
в університеті вона поєднувала з
роботою інструктора з хатха-йоги
у двох львівських дитсадках. Коли її
запропонували прийти підготувати
щоб працювати з дітьми, Марта з ра-
дістю погодилася. І не тільки вона.
Той період Тарас Цибук вважає дуже
цікавим і результативним:

— Новий етап у розвитку «здоро-
вої волни» ми розпочали із занять
йогою з 6-річними малюками на
базі Львівського дитсадка № 32. Уже
через 3 місяці на спортивному святі
міста наші вихованці здобули най-
кращі результати у змаганнях з бігу,
стрибків, метання. Ми провели семі-
нар для інструкторів з фізичної куль-
тури дошкільних закладів міста про
результати впливу йоги на малечу.
Роботу з дітьми продовжили згодом
і в оздоровчому центрі «Едельвейс»,
який допomagав волонтерам віднови-
ти здоров'я. Загалом за рік у ньому
майже 2800 волонтерів пройшли необ-
хідну реабілітацію. Крім занять йо-
гідною реабілітацією. Крім занять йо-
гідною реабілітацією. Крім занять йо-

дом масажі й Тарас Мірославович
Цибук, який є учнем Василя Козака.
Він був для мене, як «швидка допо-
мога», — з вдячністю каже Марта.

УМІЄШ САМ — НАВЧИ ІНШИХ

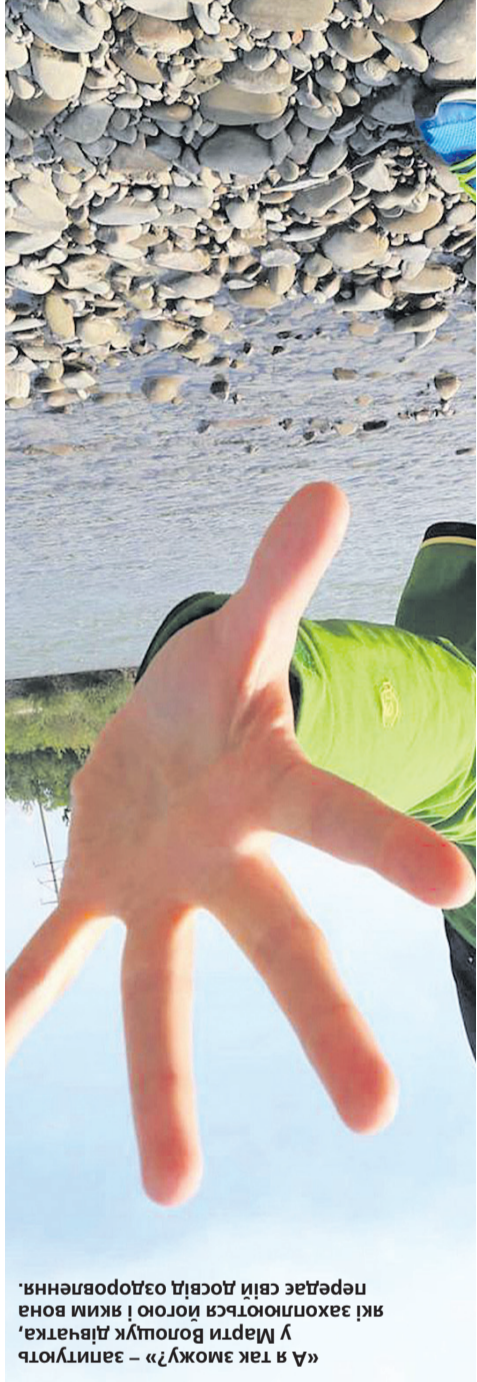
З того часу дівчина жила за ці-
лопланованою й продуманою
програмою на кожен день. Масаж,
очишувальні процедури, вправи,
скриповане харчування, а потім і
заняття у групі.

«Займатися я почала не відра-
ди, спочатку тільки приходила, щоб
«незнай-комплекс». Незнай-
ка» взагалі мені видавалася чимось
недосяжним. Я пробувала робити
тільки ті вправи, в яких мені не було
болі. Навіть не сиділа, як усі, в
медитації, а просто спала вранці. До-
бре, що на заняття ходила не сама,
а з сестрою, я за нею «тягнулася».
За три місяці в сходула з 86 кіло-
грамів до 70. Після першого курсу
очищення трохи розчарувалася, бо
позбулася всього двох кілограмів.

«Ефект був настільки
значним, що ніхто не міг
повірити у це диво. А от
сама дівчина на той час
уже знала, що свою юність
зможє «відвоювати»
у хвороб.

Але після наступних «скиннула» уже
чотиринадцять. Раніше, коли ще не
почала практикувати, спина болі-
ла постійно, зараз, навпаки, більше
типує той, коли мало займаюся»,
— писала Марта у рефераті, готу-
ючи до семінару з хатха-йоги, де
мала ділитися власним досвідом,
результатами першого року занять.
Ефект був настільки значним, що
ніхто не міг повірити у це диво. А от
сама дівчина на той час уже знала,
що свою юність зможе «відвоювати»
у хвороб.

— Я навіть зібралася в Інститут
фізіології вступити, вже й доку-
менти подала, — з усмішкою спо-
стеріає Марта за тією реакцією, яку
викликають ці слова. — Лікарі, до-
жик прийшла за медичною довід-
кою, теж зробили великі очі, мовляв,
куди ти тобі, іванчиду, у фізіологічний
З таким дітянозом не де до спорту.
Дівчина підрахувала, що її ліку-
вання у Тараса Цибуха включало



«А в так зможу?» — запитують у Марти Волошук дівчатка, які захоплюються йогою і яким вона передає свій досвід оздоровлення.

Марту врятувала

Від інвалідності... Йога

● **НЕДУГАМ НАПЕРЕКІВ** Важко повірити, що в дитинстві ця вродлива, гнучка і спортивна дівчина не могла ані зігнути ся, ані сидіти, ані ходити... Лікарі розводили руками. Але лучанка Марта Волошук не з тих, хто здається.

Ії старання та унікальна програма лікування з використанням елементів хатха-йоги допомогли одужати з використанням елементів хатха-йоги допомогли одужати

єрадує ті часи Тарас Цибух на сайті «Школи йоги». Серед тих, хто відчув це на собі, була й Марта. Ми познайомилися, коли вона вже стала студенткою факультету психології, виглядала здоровою і впевненою у своїх силах. Але цьому передувала велика праця над собою.

Фото з особистого архіву Марти Волошук.



призначали різноманітні ліки, про-
цедури. Але таблетки і уколи полет-
шеня давали нетривале, біль знову
повертався. До того ж від медика-
ментозного лікування «застрайку-
вали» внутрішні органи, до проблем
із хребтом додався цілий «букет» ін-
ших серйозних недуг.
— Куди тільки мене батьки не
возили, чого тільки не робили, а до-
помогти ніхто не міг. Скільки сеан-
сів мануальної терапії я виперпіла,
скільки разів «вправляли» мені хре-
бет різні знахарі й цілителі. А біль
не вшухав. Бувало, піднімусь з ліж-
ка, хочеться кудись вийти з хати, а
воно як схопить — мусиш, де стоїш,
якoti медики бачать матеріал для
дисертації.
— Я не знаю, як це можна пояс-
нити? У неї ж нема по сути хребта,
— точно такими ж словами вислов-
лював колись подив і stolинний
професор, розглядаючи рентген-
знімки, результати обстежень із
застосуванням найсучаснішого ді-
агностичного обладнання. Але ні
Цибух, який згодом заснував свою
«Школу йоги». Це й зіграло важливу
роль у долі дівчини.
— Унікальна система з елеме-
нтами йоги, засновником якої є Ва-
силь Васильович Козак, «приїхала»
на Волинь у 1995 році. Завдяки
показовим виступам, які відбулись
на святкуванні ювілею факультет-
у фізичної культури Волинського
університету, програма зацікавила
батьох людей. Ми розпочали за-
няття з групами дітей, студентів і
дорослих. Паралельно проводили
пробні уроки йоги у школах, тех-
нікумах, вишах. За перші 6 місяців
близько 1000 волинчан освоили ба-
зовий рівень методу, що дає над-
звичайні результати у вирішенні
батьох проблем зі здоров'ям, —

— Що то значить — молада, здо-
рова! Як же так можна зав'язати себе
у вузлик, наче й хребта в неї нема, —
дивувалася в редакційному кабінеті
одна з відповідувачок, побачивши на
столі залишені Мартою фотографії,
зроблені під час занять йогою.
Жінка скаржилася, що допікає
остеохондроз, що ні офіційна, ні
народна медицина не можуть зара-
дити. І я розповіла їй про лучанку
Марту Волошук, в історії хвороби
якої медики бачать матеріал для
дисертації.
— Я не знаю, як це можна пояс-
нити? У неї ж нема по сути хребта,
— точно такими ж словами вислов-
лював колись подив і stolинний
професор, розглядаючи рентген-
знімки, результати обстежень із
застосуванням найсучаснішого ді-
агностичного обладнання. Але ні
Цибух, який згодом заснував свою
«Школу йоги». Це й зіграло важливу
роль у долі дівчини.
— Унікальна система з елеме-
нтами йоги, засновником якої є Ва-
силь Васильович Козак, «приїхала»
на Волинь у 1995 році. Завдяки
показовим виступам, які відбулись
на святкуванні ювілею факультет-
у фізичної культури Волинського
університету, програма зацікавила
батьох людей. Ми розпочали за-
няття з групами дітей, студентів і
дорослих. Паралельно проводили
пробні уроки йоги у школах, тех-
нікумах, вишах. За перші 6 місяців
близько 1000 волинчан освоили ба-
зовий рівень методу, що дає над-
звичайні результати у вирішенні
батьох проблем зі здоров'ям, —

**ХРЕБТ У ДИТИНИ «СИПАВСЯ»,
ЯК У СТАРОГО ВАНТАЖНИКА**

Галина СВІТЛІКОВСЬКА

«Фотографія рибалки — Геть нічого без русалки!»

**Ув'яга:
конкурс!**

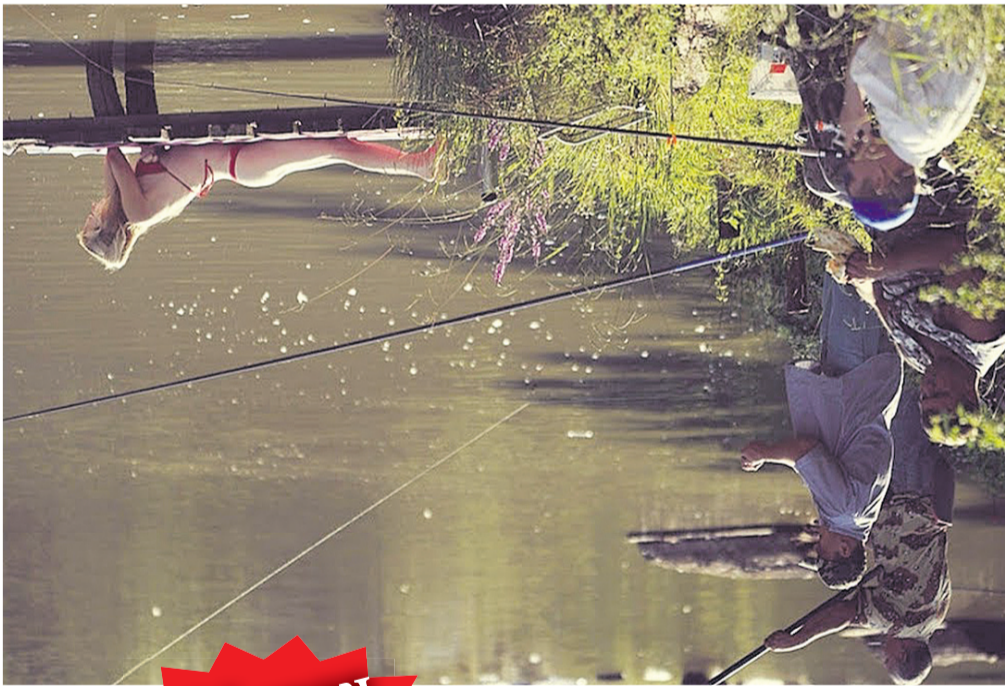


ФОТО: ANATOLIY LUKA

● **СТОП-КАДР** Знову тема риболовлі — і знову якщо не море, то точно озеро. Підписів до колбок у животі. І жодного про політику! Хоч я і розраховував почитати від вас щось типу «Кандидатка в депутати пішла у народ артивати» або «Хочеш потрапити в рай? — Марсю на голову ОТТ вибери!» чи «Кожна рибалка буде тепер незабутня, якщо проголосуєш за красуню із партії «За майбутнє»...

Олександр ЗОРАНЕЦЬ,
головний редактор газети
«Читанка для всіх»

! «Так ніхто не кохав»



А тему виборів я згадав ще й тому, що якщо політичні перетони, які відбуваються раз на 5 років, закінчилися, то наші — журналістські — знову стартували. І нам потрібен ваш голос. Тобто, щоб передати тили наші «видання «Так ніхто не кохав», «Цікаву газету на вихідні» і нашу маму — газету «Волинь-но-ва» (місячник «Читанка для всіх» наступного року йтиме тільки у продаж). Греку взамін не обіцяємо, але чесні журналістські матеріали, цікаві історії і позитивні емоції! Так, тож сподіваємось, що 82-літня газета «Волинь» і перші ювілеї!! «Доньок» ми зустрінемо разом! А нам уже час роздавати обіцяне. Розпочнемо із позитивних емоцій — веселих підписів на 9-й тур конкурсу «Стоп-кадр»

Колу руда не кляе,
Хоч якась надія є!

Фотографія рибалки —
Геть нічого без русалки!

«Не рибалка — просто бомба!» —
Думаємо кожен з нас.
І махаємо вудками
Так, на всякий, про запас.

**Колу руда не кляе,
Хоч якась надія є!**

Мама знає мольк в рибалці,
Бо її сама така була.
Тому радша Наталці,
Щоб та зручно прилягла!

Олександр НЕВОДНІЧК,
с. Межисить Ратнівського району
Волинської області).

Вільність іде до озера,
Тоб рибки зловити,
Але є там і дівчатка,
Щоб усіх звеселити.
Во такого кохано мрія
Дівчат мамі,
Щоб він зранку ловив рибку,
А їм — засмагати!

А ще краще би було,
Щоб сам приготував,
То це був би джектльмен,
Ну, просто чудовий!
Коханому щиро вдячна,
Що взяв на рибалку.
Бо де б я так ще змогла
Засмагати зранку?
(Марія ГАВРИЛЮК,
м. Луцьк).

Хлопці вудки закладають, на
дівчачину поглядують, підійти воні
близенько, бо затьоххало серденько!

У рибалок нині змагання, улов має
значення, хто найбільшу улітає,
той зарпосить красуню на побачен-
ня!

(Надія БАЄВА,
с. Озерце Ківерцівського району
Волинської області)

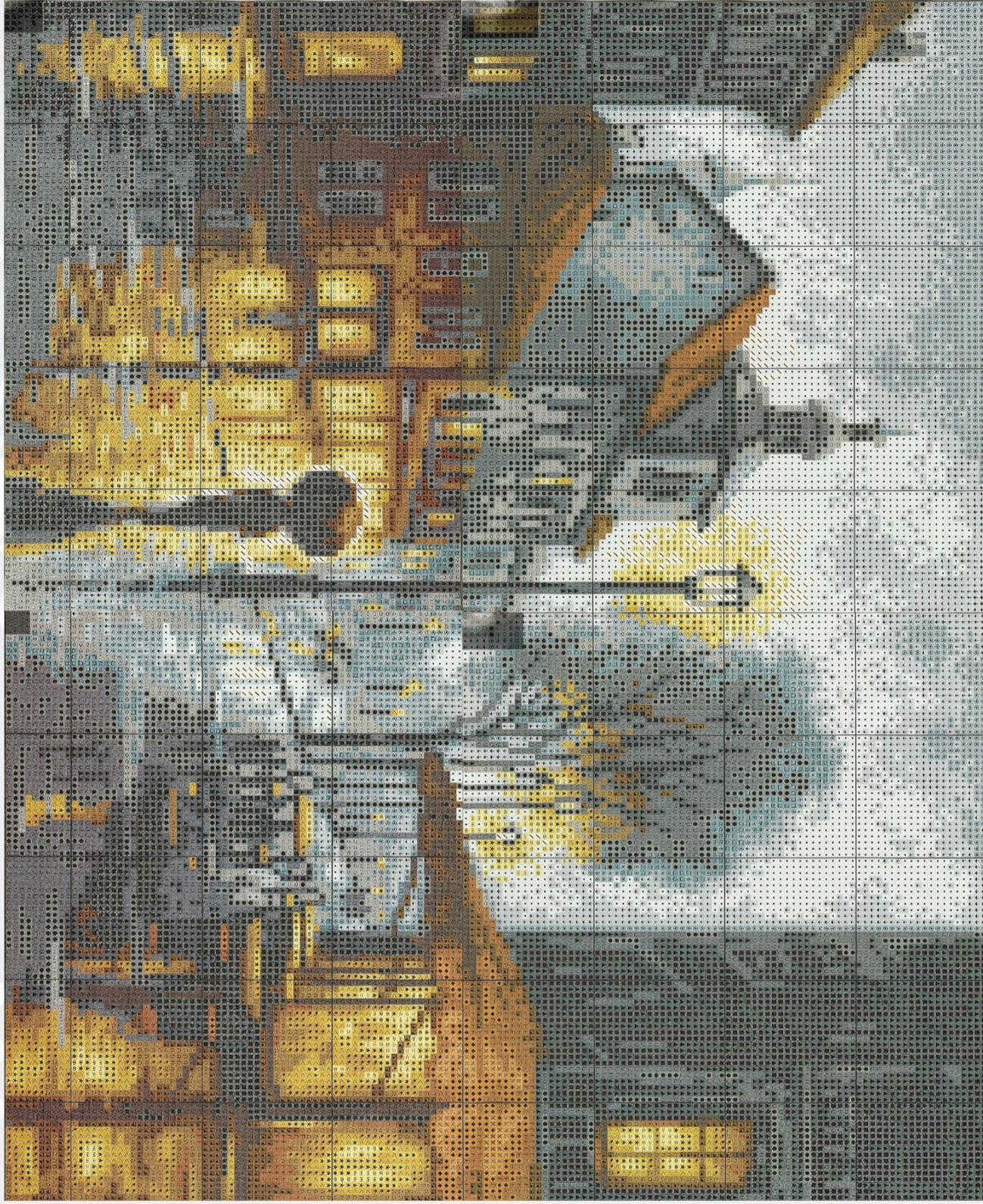
Русалка в купальниці —
Ллохая прумета,
Вот так и придет
Бабинно лето...

(Михайло ТИШИН,
с. Берестяне Ківерцівського
району Волинської області).

Щось з тою рудою не так —
Попалась дівка на черв'як.
Красуня вийшла із води,
— Ложу, красунечко, лежи!
А ми те прохи «порубачим»,
Що з того вийде, то подачим.

(Валентина КЛЮЧНИКОВА,
м. Луцьк).

А хто став переможцем
конкурсу — читайте на с. 19



Вадим Крищенко

**«З останніми листками саду
віддаленіли в і ти...
Доші багряні листопаду
вже нас не можуть віднайти...»**



● ЧАРІВНА ГОЛКА



Фото pikabay.com.

Які саме – читайте на с. 30»

Догляд за цими квітами особливої складності не становить, але є певні правила

● КВІТКОВА ПІДКОВА
НЕ БОЯТЬСЯ ЗИМИ?
А ваші хризантеми

Закінчення на с. 33–32»

Важко повірити, що в дитинстві ця вродлива, гнучка і спортивна дівчина не могла ані зігнути ся, ані сидіти, ані ходити... Лікарі розводили руками. Але лучанка Марта Волюшук не з тих, хто здається. І старання та унікальна програма лікування з використанням елемента хатка-йоги допомогли одужати

● НЕДУГАМ НАПЕРЕКІП
ЙОГА
Марту врятувала
від інвалідності...
Сьогодні її знають у Луцьку як талановиту інструкторку з йоги.



Фото з особистого архіву Марти Волюшук.

Закінчення на с. 27–26»

● ВАЖЛИВО ЗНАТИ Добре, що багато людей діляться своїм досвідом того, як вони хворіють на Covid-19, та лікуються вдома під наглядом свого сімейного лікаря. Це часто допомагає іншим людям бути більш обережними, розуміти особливості Covid-19 та краще піклуватися про своє здоров'я. Прогноз, коли вони пишуть небезпечні речі, наприклад, назви ліків, які не варто приймати кожному, чи діляться науково необґрунтованими порадами щодо тих чи інших особливостей свого лікування. Це спонукає інших людей робити те ж саме. На жаль, зараз це дуже поширене явище

Жодні добавки не замінять повноцінний раціон

Що треба їсти у разі застуд, грипу чи Covid-19

І хоч під час хвороби часто не відчуваємо голоду, про харчування не треба забувати, бо воно підтримує наш організм.



Фото glaxosmilia.

корисні поради

Читанка для всіх



Фото ukmedia.com.

Як удома приготувати помірні ліки с. 29»