



ТАК НІХТО НЕ КОХАВ

volyn.com.ua



Історії для душі №10 (24) Ціна договірна

**«Ми віримо,
що з Божою допомогою
справимося з усіма
випробуваннями»**

● **НЕДУГАМ НАПЕРЕКІП** «Перш ніж прийняти рішення про одруження, мусив пересвідчитися, що не стану тягарем для Оксани, — говорить Василь Патрашук із селища Турійськ на Волині. — Переїхав до райцентру, винайняв помешкання і почав жити окремо від рідних. Сам купував продукти, готував їжу, прибирав... Коли упевнився, що зі всім справляюся, тоді й запропонував Оксані стати моєю дружиною».

с. 11–13 »

*«Я впізнала тебе з усіх,
Я впізнала тебе без слів.
Серед тисячі інших сердець
Почула, як б'ється твоє...»
(Уривок з пісні «Наречена»).*



Фото із залу церкви «Еммануїл».



foto wikwand.com.

То в чие українське серце влучив амурчик «МайстерШефа» Ектора Хіменеса-Браво?



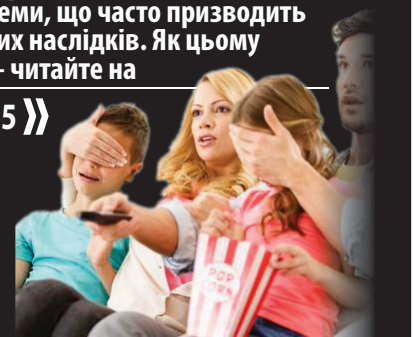
● **ГЕРОЙ НОМЕРА** Що, крім несподіваних кулінарних відкриттів, так довго тримає колумбійського кухаря в нашій країні?

с. 3–5 »

Як говорити з дитиною про секс

● **ВІДВЕРТО ПРО ЦЕ** Багато батьків соромляться, бояться та уникають розмов зі своїми чадами на інтимні теми, що часто призводить до небажаних наслідків. Як цьому зарадити — читайте на

с. 14–15 »



Запах кохання

● **ІСТОРІЯ ІЗ FACEBOOK** у Всесвіту прикольне почуття гумору. Ото почала нити подружкам, що мені ніхто не пахне. І мала на увазі не одну з ознак коронавірусу

Наталка МУРАХЕВИЧ

А тепер ліричний відступ. Я взагалі завершений кінстетик*, мені все треба жмякати і нюхати. Я люблю кінчиками пальців. Шкірою. Ну і носом.

Якщо хтось мені пахне, як «мій», — всьо. Я чую то, як вовчиця, за кілометри.

Кожну історію кохання пам'ятаю за запахом і на дотик. Тому іноді мене може вибити в іншу реальність запах індійських аромопаличок. Або запах конкретних парфумів, змішаний із запахом цигаркового диму.

Внутрішня Богиня моя дуже ведеться на пожертви у вигляді ароматів і приємних на дотик речей. Благоклонність росте, рейтинги підвищуються.

Вдома ще кілька штук таких ароматопоклонників. Ловим іноді одне одного по хаті і нюхаєм — ти чим сьогодні так класно пахнеш? А оце?

Ну і такі варіанти, як «мам, я більше туди не піду, там пахне безвихіддю і відсутністю духовного росту» чи «від нього пахне втраченим часом» — зрозумілі всім.

... Але те, що підносить тебе до небес, у своєму антонімічному вияві — тебе вбиває. Одного дня кажеш, що не пахне тобі ніхто. А наступного ідеш парком — а там такий шлейф якогось жуткого «дікалону» метрів на сто стоїть за дядечком, мало не вмреш, поки наздоганяєш і переганяєш. :)

А Всесвіт дивиться на то і рже — ну тобі ж не пахнув ніхто? Тепер пахне??? Значить, коронавірусу точно нема.

***Кінстетик** — той, хто сприймає інформацію через інші відчуття (нюх, дотик та інше) і за допомогою рухів.

****Бодігард** — особистий охоронець.



фото рixabay.com

«Так ніхто не кохав»

volyn.com.ua

2

№10(24)

Те, що збиває мене з ніг...

● **З ГЛИБИНИ ДУШІ** Кохання пахне. Тобою. Цей запах — не лише твої парфуми, змішані із запахом твоєї шкіри. Хоч, зізнаюся, і він збиває мене з ніг, коли я пригортаюся до тебе...

Мур КАА

Але це щось іще, змішане з відчуттям тебе всього — від твоїх очей, які так багато приховують, твоїх рук, які я люблю цілувати, до твоїх губ, які, торкаючись будь-якого міліметра мене, запалюють дивовижний вогонь пристрасті. Це той запах, яким я пахну ПІСЛЯ — він оточує мене ще довго, я кутаюся у нього, аж поки він не розтане у запахах звичних і щоденних...

Й однаково — це ще не все.

Запах є і в мого відчуття твоєї влади наді мною, твоєї ніжності й сили, якою ти вмєш мене упокорити... Він невловимий, але гострий, так чують одне одного ті, хто зв'язаний нерозривною ниткою, хоч я і не доберу слів, щоб його описати. У світі, де найбільш недоречні присвійні прийменники, ти — МІЙ.

Є запахи, наражаючись на які, я не можу не думати про тебе.

А ти цього річ жодного разу не приїхав улітку. Тому моя любов досі з присмаком жасмину і весняних вечорів. А ще вона пахне осіннім парком і трояндами дивного кольору, подарованими тобою колись. Любов з дощем і гірчинкою опалого листя. З післясмаком листя спаленого. А іноді засніжена й пронизлива. Зі смаком рому і журавлини в цукрі... В ній щось, що так і не вкладається в слова, але примушує божеволіти від того, як давно я не вдихала цей запах...

Ти приїдеш. Я знаю, так буде.

Мріями про тебе — стомленого підкилимними битвами в жорстоких чоловічих світах, я потроху розхитую Всесвіт, наближаючи їх втілення. Ти далеко, але карта випаде. Пасьянс складеться. Складеться дуже дивно й непередбачувано. Неочікувано для тебе...

Я уявляю, як твій автомобіль вирине із безодні вечора, як я занурюся в твій запах (парфуми, шкіра, влада, сила і пристрасть), як обніму тебе, як зникнуть уламки чужих реальностей, котрі ти носиш на собі... Я скажу, що дуже скучала. За тобою. Бо ти... Ти особливий. Для мене. Я питаю, де ти так довго був. Ти поцілуєш мене. А далі...

Все це любов, яка пахне. Все це музика, під яку хочеться кохатись. І знову здасться, що реальність зникла. Звична реальність. З'явилася інша — реальність з назвою «ми».

І хоч ти навіть телефонуєш нечасто, ЦЯ реальність не зникає. Ще не час.

Айсберг, я знаю, що ти приїдеш. Покинеш колись на трохи свій щоденний убивчо-банальний, а іноді страшний і небезпечний світ з багатоходовими комбінаціями набридлих ігор, в яких ти не довіряєш ні своїм, ні чужим.

Бо я тобі не своя й не чужа. Я в паралельній реальності. Я просто хочу, щоб іноді ти відкладав зброю. Я хочу тебе любити. Такого. Хочу вдихати твій запах.

Бо любов пахне тобою...



volyn.com.ua
«Так ніхто не кохав»

“ Я мив посуд пів року, потім почав готувати для персоналу, а пізніше мені довірили процес нарізання і заправки салатів.

Ектор Хіменес-Браво: «Шефом я буду завжди, бо це моя суть. І навіть якщо мій бізнес колись рухне, зі мною залишаться руки та досвід, і я зможу готувати і продавати їжу у вуличному кіоску».

Фото foodandmood.com.

Ектор Хіменес-Браво: «Україна — це однозначно кріп»

● **ІСТОРІЯ НОМЕРА** Що, крім несподіваних кулінарних відкриттів, так довго тримає колумбійського кухаря у нашій країні?

Понад 10 років тому Ектор Хіменес Браво приїхав до України. Його запросили бути головним суддею відомого та рейтингового у світі проєкту «МайстерШеф», який якраз запускали на вітчизняному телебаченні. Тутешнє життя гостеві припало до душі. Він уже відкрив у Києві кілька ресторанів. А ще — ледь не одружився!

Інна ПІЛЮК

**«Я ПРАЦЮВАВ БЕЗ ВИХІДНИХ,
ЩОБ МАТИ МОЖЛИВІСТЬ
ПОЇСТИ НА РОБОТІ»**

Його заклади харчування не дешеві, але від того не менш затребувані. Із кулінарним мас-маркетом Ектор тепер не працює. Каже,

якраз із нього починав кар'єру, тож добре пам'ятає, як це — готувати швидко й багато, але вже давно його переріс і тепер любить дивувати клієнтів виключно делікатесами високої кухні.

Чоловік не приховує, що у професійне ресторанне життя взагалі прийшов із підсобного працівника:

«Я мив посуд пів року, потім почав готувати для персоналу, а пізніше мені довірили процес нарізання і заправки салатів. Учився всьому, що бачив, спостерігав за кожним у команді — від шефа до прибиральника. На роботі нас годували. Я працював зовсім без вихідних, щоб мати можливість поїсти за-дарма. Зміни тривали до півночі, а починалися о шостій ранку. Але це не означало, що я спав по шість годин.

Продовження на с. 4-5



№10(24)

3



«Про моє життя, як і про професію, можна писати книгу: мешкав на 4 континентах, бачив 3 війни, 3 рази був на межі життя і смерті, пережив шалене кохання та розчарування, бізнес та телебачення і, звісно, готування на сотнях різних кухонь світу. В житті є сумні і страшні моменти, але ми сильніші, ніж думаємо».

Фото glamurchik.tochka.net.

«Так ніхто не кохав» volyn.com.ua

Кухар зізнається, що в Анні Тягун його найперше привабив її зріст, бо завжди любив високих жінок. Але на одних сантиметрах, як бачимо, любов не збудуєш...



Початок на с. 3

У мене був тільки один кітель, тому, щоб підтримувати охайний вигляд, доводилося щодня прати його руками, а вішати на решітці холодильника, бо там завжди тепло. Прокидався на годину раніше, щоб досушити одяг праскою. Згодом почав заробляти трохи більше грошей і незабаром уже міг орендувати окреме — ні, не житло, не кімнату, — всього лише ліжко. На той час у Колумбії це був успіх».

Родина Ектора, де виховувалися ще старші брат і сестра, жила бідно. Тому підробітки своїх чад дуже цінувала їхня мама. Абсолютним дисонансом у цьому контексті звучить те, що батько дітей дон Хіменес був заможним, керував магазинами побутової техніки. Але він нелегально мав ще кілька сімей і допомагав здебільшого їм.

Перші зароблені гроші у майбутньої зірки кулінарії з'явилися у 17 років: «Хотілося придбати все і відразу. Новий одяг, взуття, музичний програвач, але найбільше я хотів порадувати маму, тому купив маленький телевізор. Тоді на весь район не було жодного. Вона досі його зберігає».

«З РУК» ЕКТОРА ЇЛИ МАДОННА ТА ПРЕЗИДЕНТИ

Дружні та довірливі стосунки з матір'ю ще не раз стануть хорошою підтримкою в кар'єрі сина. Вона, сама того не знаючи, прищепила йому любов до кухні. Вдома



Дружні та довірливі стосунки з матір'ю ще не раз стануть хорошою підтримкою в кар'єрі сина. Вона, сама того не знаючи, прищепила йому любов до кухні.

готувала завжди смачно і — головне — красиво. Цим дала зрозуміти юнакові, що їжа — це мистецтво, нічим не менш вартісне за живопис чи музику. Тому без вагань підтримала його рішення навчатися в Колумбійській кулінарній академії.

Із вступом до профільного вишу професійно, Ектор почав розвиватися навдивовижу стрімко. Якось у столиці Колумбії — Боготі — його помітили американські менеджери і запросили працювати у ресторан всесвітньо відомої мережі готелів Hilton. Далі була успішна робота в Канаді (згодом він отримав громадянство цієї країни

і навіть одружився з канадійкою Керолайн) і в Росії, після чого вирушив на Мальдіви, де захопився східною кухнею. Також працював у Сінгапурі та Гонконгу, відкривав ресторани в тамтешніх топових готелях. Їжу «з рук» Ектора Хіменеса Браво куштували Мадонна, коро-





Археніс Браво, мама 48-річного кулінара, тепер часто гостя в Україні. Нашу кухню вважає схожою на колумбійську, бо вона дуже ситна.

фото smachno.24tv.ua.

лева Єлизавета II, Дженніфер Лопес і сила-силенна персон, що займаються політичною діяльністю.

НЕ ЩАСТИТЬ У КОХАННІ — ПОТАЛАНИТЬ У НАВЧАННІ?

Україна теж мала стати для нього черговою країною, де завданням було дати нове життя ресторанам у кількох п'ятизіркових готелях. Але тут на кухаря чекав і новий досвід — телевізійний. Завдяки «МайстерШефу» він став відомим не тільки у професійних колах. Його за неповторну харизму одра-

зу полюбили мільйони глядачів.

Українська сторінка біографії Ектора триває і донині. Одинадцятий рік він успішний у столиці, відкрив там не тільки власні заклади харчування, а й заснував кулінарну школу та консалтингову агенцію, яка також працює у сфері, дотичній до ресторанної.

Численні повідомлення у ЗМІ стверджують, що насправді в Україні чоловіка тримає не тільки робота. До нас він приїхав уже розлученим — дружина Керолайн нібито не захотіла покидати Кана-

ду, і тому шлюб розпався. Красенів частенько приписували романи з нашими співвітчизницями. Спочатку це була учасниця шоу «МайстерШеф» Тетяна Стребкова, потім — співачка Наталя Могилевська, а незабаром сторінки таблоїдів займали знімками чоловіка з його колегою по бізнесу Анною Тягун. Вони багато подорожували разом, і їм навіть пророчили весілля. Але через три роки пара заявила про розрив стосунків. Що стало причиною — не відомо й досі. Тож Ектор залишається холостяком і жодних публікацій із потенційними супутницями життя наразі не робить.

Натомість узявся за справу куди важчу, аніж амурна, — почав вивчати українську мову. Чи то часу у нього побільшало, чи так звабити українок планує, але факт є фактом: відтепер усі повідомлення на своїй сторінці він пише нашою солов'їною. Наперед попросив вибачення за помилки в правописі і підтримки його рішення змінити мову спілкування: «Впродовж багатьох років я вивчав російську, бо все оточення розмовляло нею. Але в душі завжди мріяв знати українську». Шанувальники шеф-кухаря вважають, що його успіхи навіть за невеликий проміжок часу просто колосальні.

За матеріалами maximum.fm, smachno.24tv.ua, viva.ua.

«Я асоціюю кожну країну з певними спеціями і травами»

Колумбія в мене поєднується з кумином, США — з океанічною сіллю, Канада — з кленовим цукром, Росія — з часником, Мальдіви — з куркумою, Сінгапур — із сичуанським перцем, Гонконг — з устричним соусом. Україна ж — це однозначно кріп.

Його я завжди вважав специфічним інгредієнтом і використовував тільки з морепродуктами. А українці додають цю зелень у різні страви: супи, салати, соуси. У вас я заново для себе відкрив таку приправу, спробував її в поєднанні з іншими продуктами і радий своєму маленькому відкриттю. А найдивніша страва, яку я куштував у вас (якось нею пригощали і в Росії), — це окрошка. Я не можу цього осягнути: картопля, огірок, яйце, м'ясо і кефір. А коли це все як варіант заливали замість кефіру квасом, який мені нагадає кока-колу, мозок мій просто вибухав.



Маніпулювати закоханим партнером дуже легко.

Фото pro-suerte.ru.

volyn.com.ua



«Так ніхто не кохав»

Коли любов стає хворобою...

● **Є ТАКА ДУМКА** Відомо, що взаємна закоханість зміцнює імунну систему, активізує гормони радості й щастя. Але у вашої «половинки» почуття може бути недовговічним. І тоді важко справитися з депресією, стресом

Оксана КРАВЧЕНКО

За забезпечення будь-якої емоції на біохімічному рівні відповідають гормони, які в свою чергу запускають цілу серію реакцій з боку нервової, кровоносної, імунної та дихальної систем. Якщо людина закохується, то її видають прискорене дихання, палаючі очі, приплив енергії. Коли стосунки складаються, ми відчуваємося чудово.

Гормон окситоцин дає особливе відчуття щастя, спокою, повноти буття і комфорту. Вчені впевнені, що підвищення рівня окситоцину знижує кров'яний тиск і зменшує чутливість до болю.

Дофамін регулює не тільки стан закоханості, але й такі життєво важливі функції, як соціальна поведінка і настрої (наприклад, викликає ейфорію, після якої настає осьсь схоже на стан сп'яніння).

“**Сильна любов може впливати на здоров'я людини так само, як стрес, і завдавати певної шкоди.**”

Фенілетиленамін викидається в кров, провокуючи серцебиття і вегетативні реакції (пітливість долонь, відчуття «провалу в животі»), як тільки ти побачиш об'єкт закоханості.

Ендорфіни — гормони радості — діють наче вакцина, яка дає змогу не хворіти, нехтувати сном і їжею, забувати про все неприємне.

А що ж відбувається з нами, коли ми переживаємо нещасливе кохання? Науковці стверджують, що почуття, які викликає розлучення з партнером, призводить до

активації тих же зон мозку людини, які відповідають і за формування в організмі наркотичної залежності. Тож вилікуватися однаково складно, потрібен час і праця над собою.

Психіатри порівнюють любов із психозом. У людини, яка закохана, відключається критичне, раціональне мислення, і вона здатна на вчинки, котрі в результаті можуть шкодити. Уже згаданий гормон дофамін впливає на кору головного мозку, що послаблює контроль над сексуальними бажаннями, по суті, робить нас дурнішими. Тому маніпулювати закоханим партнером дуже легко.

Сильна любов може впливати на здоров'я людини так само, як стрес, і завдавати певної шкоди. Активізується робота нирок, посилюється потяг до сечовипускання. Іноді це позначається на товстому кишківнику, виникає діарея. А деякі лікарі-кардіологи вважають, що любов справді здатна «розбити серце», нашкодити йому фізіологічно, збільшуючи ризики виникнення ішемічної хвороби та інфаркту міокарда. Негативний стрес, яким може обернутися нерозділена пристрасть, активізує пульс, порушує серцевий ритм, підвищує тиск.

«Священнику у селі жити, то не тільки в рясі ходити...»

● **НІХТО, КРІМ ТЕБЕ** Вони віддано служать Богу, людям і своїй сім'ї — так і хочеться сказати про настоятеля храму волинського села Шельвів Локачинського району Григорія Федоріва і його дружину Наталію, в яких росте четверо дітей — дві доньки і два сини

Катерина ЗУБЧУК

«Йшли однією духовною дорогою»

Коли мова зайшла про статус матушки, жінка сказала, що її життя складалося так, ніби з юності до нього готувалась.

— Щоб із дитинства прихильною була до храму — то ні, — говорила Наталія. — Бо народилася у селі Коритниця Володимир-Волинського району, де церкви не було. Пізніше батьки переїхали у Володимир-Волинський. Знову ж таки церква від місця проживання далеко була. І ось відкрили новий Юріївський храм. І я, певно,

Сім'я Федорівих у храмі села Шельвів.

Від мами запалилася бажанням шити, вишивати для церкви — внести свою лепту в її облаштування.

від мами, запалилася бажанням шити, вишивати для церкви — внести свою лепту в її облаштування. Там же нічого не було — починали з нуля. Потім ненька у церковному хорі стала співати, і я знову — біля неї.

Це, вважає жінка, значною мірою вплинуло на вибір життєвої дороги. В 1995 році Наталія вступила у духовну семінарію в Луцьку (нині це православна Богословська академія). Вчилася на регентському відділі. Там же і свого майбутнього чоловіка Григорія зустріла. Він, правда, пізніше на рік став семінаристом. Ясно, що знали одне одного — у студентському середовищі спілкувались. Але подружилися, почали зустрічатись, коли Наталія закінчила семінарію і залишилась тут же на роботі — при Свято-Троїцькому соборі була регентом студентського хору, а ще секретаркою отця-ректора.

Григорій — із Тернопільщини. Його рідне село — Сорока Гусятинського району. Чому вибрав духовну семінарію і до того ж саме на Волині? З цього приводу він розповідає:

Продовження на с. 8

volyn.com.ua
«Так ніхто не кохав»



Фото з домашнього архіву родини ФЕДОРІВИХ.



Повінчали їх у Юріївському храмі Володимира-Волинського, три священники здійснювали таїнство.

«Так ніхто не кохав»

volyn.com.ua



Початок на с. 7

— Відразу скажу, що ще змалку хотів стати батюшкою. Відколи себе пам'ятаю, то ходив з дідусем, батьками до сільського храму. Спостерігав за священником, який проводив богослужіння так, що воно було доступне не тільки дорослим, а й дітям. Це був перший поштовх до мого вибору. І я собі поставив за мету навчатися у семінарії...

На другому курсі був Григорій, коли почав зустрічатися з Наталією. А ще через рік вони одружилися. Повінчали їх у Юріївському храмі Володимира-Волинського — там, де Наталію знали як ревну парафіянку. Три священники здійснювали таїнство.

— У липні 1998 року було наше весілля, — пригадує він, — а 1 серпня у Свято-Троїцькому кафедральному соборі Луцька митрополит Яків рукоположив мене у сан диякона. 21 вересня, на Різдво Богородиці, я вже пройшов другий ступінь священства.

**«У КОГОСЬ БУДИНОК
ПОБУДОВАНИЙ ІЗ ДЕРЕВА,
У КОГОСЬ — ІЗ ЦЕГЛИ,
А В НАС — ЗІ СКЛА»**

У подальшому обставини склалися так, що навчання у семінарії, зокрема на четвертому курсі, отець Григорій поєднував уже із богослужінням у храмі Шельво-

ва. Це і є його перша парафія, де він настоятелем 22-й рік. А було так. У цьому селі церква залишилася без батюшки. Наближався Великдень — треба було комусь замінити його. Григорію випала ця місія. Замінив, відслужив і залишився. З 12 квітня 1999 року остаточно затверджений указом на парафію у це село. У 2000-му їх було вже троє — старший син Тарас народився. Ще через чотири роки поті-



**Життя священника —
то свічка, яку не ставлять
під столом, а яка має
горіти на столі, щоб
те світло всі бачили.**

шила своєю появою на світ донька Соломія. І аж через десятиліття Федорівим довелося знову ставити у хаті колиску — Бог дав Оленку, а за нею — і найменшенького синопка Дмитрика.

Ось така сім'я священника у Шельвові. Коли мова зайшла про те, що непросто бути завжди на виду, то матушка Наталія сказала образно:

— У когось будинок побудований з дерева, у когось — із цегли, а у священника — зі скла. Бо він завжди на видноті. Люди бачать і оцінюють його вчинки, його сім'ю,

стосунки між подружжям, ставлення до ближніх — сусідів, усіх парафіян. Я знала, що бути матушкою — відповідальність велика. Але що це настільки складно — то ні. Відчуття цього прийшло з роками.

І в отця Григорія на все життя залишився ось такий спогад:

— Це було невдовзі після того, як ми з матушкою поселилися у Шельвові. Одного дня, пам'ятаю, така зустріч була. На підводі їхала місцева жінка і, порівнявшись зі мною, запитала: «Ви що, у нас батюшкою будете?» — «Буду, бо вже маю указ до вас на парафію», — кажу їй. І тоді вона мовила такі слова: «Життя священника — то свічка, яку не ставлять під столом, а яка має горіти на столі, щоб те світло всі бачили». Це говорила проста жіночка, яка працювала на фермі. Я не сподівався почути від неї такий філософський висновок. І вже тоді зрозумів, що, потрапивши на пара-



Подружжя вже 22 роки у шлюбі.



Отець Григорій тепер на хазяйстві має доброго помічника – сина Тараса.



Фото з домашнього архіву родини ФЕДОРВИХ.

фію, повинен усвідомлювати своє високе призначення. Ми ж молодими були. Це та пора, коли всього хочеться, і життєвих спокус чимало. Але завжди треба було пам'ятати, хто ти. Я ту жінку не забував ніколи і з'явив, що треба поводити себе так, аби десь собі не нашкодити.

**«КОЛИ САМ У ДОРОЗІ,
ТО НАТАЛІЯ ДЗВОНІТЬ:
«ТИ ДАЛЕКО?»»**

Отець Григорій, осмисливши слова про свічку, яка має горіти на столі, а не під столом, прагне до того, щоб їхня з Наталією сімейна свічка й іншим світила. Він завдячує Богу, дружині і людям, що ось так у подружжі вони з матушкою живуть, «насихуючись, накармливаючись тим, що є».

Слухала я ці зізнання і вже ніби й не випадало питати, чи не шкодують Федоріві, що одне одного вибрали. Та все ж зайшла про це мова. І я почула від глави сімейства:

— Моя дружина — це велика підтримка. Ось так скажу: у різних товариствах буваю, бо ж священник, і є випадки, що чоловіки додому не поспішають. Я — поспішаю. Чи я кудись поїду, чи дружина, то хвилюємося одне за одного. Коли сам десь у дорозі, то Наталія дзвонить: «Ти далеко? Може, я почекаю, щоб разом повечеряти».

І дочекається. Така вже у них традиція.

...Зайшовши того дня на подвір'я батюшки, я в першу мить побачила звичайного сільського трудягу. За декілька хвилин отець Григорій переодягнувся. Але все одно це був з вигляду світський чоловік. Ніби відчувши це, сказав:

— У селі жити, то не тільки в рясі ходити. Доводиться брати вила в руки, адже хазяйство маємо. Поля трохи обробляємо (а це «трохи», то гектарів три. — **Авт.**), садимо картоплю, сіємо зернові. Зараз вже легше, бо добрий помічник виріс — старший син Тарас, який навчається на четвертому курсі Луцького національного технічного університету. Соломія — студентка Волинського коледжу культури і мистецтв імені Ігоря Стравінського — влітку для молодших дітей друга мама, а він зі мною по хазяйству, біля техніки.

І все ж отець Григорій одягнув того дня рясу священника, коли все сімейство йшло до церкви.

...Коли якогось літа у Шельвові горіло пшеничне поле, то отець Григорій із сином Тарасом був там з односельчанами, які боролися з вогнем. А матушка Наталія покликала жінок до храму, до старовинної чудотворної ікони Божої Матері «Отроцька», яка зберігається в святині села. Так завжди було, що у важкі години люди молилися й просили у Бога помочі. І Господь чув цю молитву.

Аби дізнатись, що вам потрібно в стосунках, виберіть... кота

● **ТЕСТ** Погляньте на цих милих тваринок на фото і скажіть, кого з них ви насамперед прихистили б вдома. Це дасть відповідь на питання, що ви шукаєте в любові

КІТ №1: ПРИГОДА

Якщо ви вибрали чорну кицьку, очевидно, вам не важлива думка оточуючих. Адже у таких тварин погана репутація — вважається, що вони приносять невдачу. Однак вас не цікавить, що говорять інші: ви прислухаєтеся лише до свого серця в усьому, що відбувається у вашому житті.

Вам хочеться, щоб і ваш партнер міг порушувати правила. Ви шукаєте того, з ким можна відправитися в подорож екзотичними місцями і хто ризикне зайнятися екстремальним видом спорту. Але і це не обов'язково. Ви мрієте про стосунки, в яких не буде монотонності.

Ви — з тих, хто вміє дарувати любов і знає, як це робити. На таку ж самовіддачу розраховуєте і від партнера.

КІТ №2: ВІРНИТЬ

Якщо ви вибрали перську кішку, ви — ніжна людина, яка веде спокійне гармонійне життя. Так само, як і ця кішка, добрі і ласкаві. Від своєї другої половинки вимагаєте вірності і відданості.

Ви також хочете бути в центрі життя вашого партнера. Вам важливо, щоб він приділяв вам достатньо уваги і часу. Ваш ідеал — людина, яка буде завжди поруч: серцем і душею. З таким партнером ви можете подолати будь-які перешкоди і будете по-справжньому щасливі.

КІТ №3: ЧУТЛИВІТЬ

Якщо ви вибрали третю кішку (99% триколірних кицьок — жіночої статі), то це тому, що ви — людина, яка не байдужа до того, що відбувається навколо. І вам хочеться, щоб ваша друга половинка була такою ж чуйною і співпереживала.

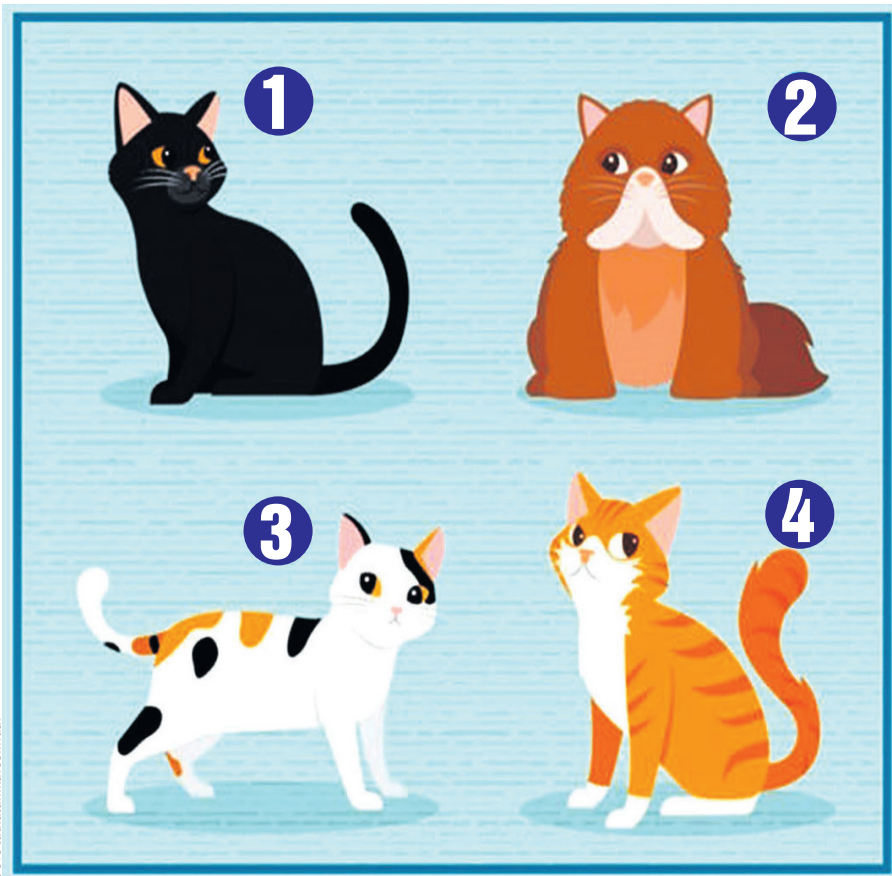
Однак, можливо, вам більше

підійде партнер, який володітиме сильнішим характером. Він буде вас доповнювати і приймати складні рішення, через які ви час

У чорних кицьок погана репутація — вважається, що вони приносять невдачу.

від часу впадає в ступор. Але це не означає, що ця людина черства. Поруч із вами він може бути і ніжним, і пристрасним. Він не боїться

То кого з цих тваринок ви пустили б у своє помешкання?



висловлювати свої почуття і емоції, але просто знає, коли їх варто притримати.

КІТ №4: СВОБОДА

Якщо ви вибрали останню кішку, це тому, що ви — дуже незалежна людина. І шукаєте того, хто б був так само повноцінною особистістю, як і ви. Такий партнер розумів би, що вам потрібен час на себе і свої захоплення.

Ви знаєте переваги самотності і не боїтеся бути без другої половинки. Вирішуєте почати стосунки тільки тоді, коли впевнені, що знайшли «свою» людину. Але навіть якщо це сталося, вам все одно хочеться трохи простору і свободи.

Тому ідеальний партнер для вас — це той, хто не залежить від вас. Ви не розчиняєтеся в ньому і можете існувати навіть окремо один від одного.

Джерело:
tutkatamka.com.ua

Перш ніж одружитися, влаштував собі «екзамен»

● **НЕДУГАМ НАПЕРЕКІР** Чудовими змінами у своєму житті Василь Патращук із селища Турійськ на Волині завдячує Богу. Нині він допомагає іншим людям у важких ситуаціях не втрачати надії

Галина СВИТЛІКОВСЬКА

ПІРНУВ — І СТАВ ІНВАЛІДОМ

Василеві тоді ще й 22 не виповнилося, світ видавався веселим і сонячним, енергії було через край. Усе вдавалося заввишка: ліцей закінчив із відзнакою, здобув спеціальності електромонтера і водія, відслужив у війську. Як і всі моло-

ді хлопці, мріяв заробити грошей, одружитися. Їздив на заробітки, а коли стягнувся на автомобіль, почав курсувати на «гендель» до Польщі. На Любомльщині, звідки Василь родом, — це поширений спосіб примноження статків.

— 28 липня 2013 року друзі запросили на храмовий празник. Після застілля хтось із хлопців запро-

понував продовжити відпочинок на місцевому ставку. Пішли купатися, і я вирішив з розгону стрибнути у воду. Шубовснув — і всього наче обпекло. За ті секунди, поки лежав на дні, не маючи змоги поворухнути руками й ногами, уже встиг попрощатися з життям. «Господи, невже це все?! Я ж іще нічого не встиг», — промайнуло у голові. Не скажу, що на той час був безбожником, як і всі в селі, ходив на великі свята до православної церкви. Але тоді, у критичний момент, я зримо відчув присутність Бога, який і врятував мене руками когось із друзів, — згадував Василь.

Продовження на с. 12



Фото із сайту церкви «Бірмануїл».

У травні цього року Василь Патращук і його обраниця Оксана відсвяткували весілля.

№10(24) **11**



Початок на с. 11

Коли його знерухомлене тіло винесли на берег, він, очікуючи на «швидку», сподівався, що найстрашніше вже позаду. Було неімовірно гаряче. Заспокоював себе думкою: накладуть гіпс, за якийсь місяць вилікують.

Із Любомля Василя відправили в обласну клінічну лікарню. Нейрохірург Бобрик перервав свою відпустку на Світязі, щоб прооперувати пацієнта з важкою травмою шийного відділу хребта. Але на сприятливий прогноз розраховувати не було жодних підстав.

— У реанімації черговий лікар лише докірливо поспівчував: «Що ж ти наробив, хлопче, і собі, й рідним життя скалічив». А я на перших порах навіть дихати не міг самостійно. Та все ж поки був у лікарні, надія ще жевріла. Але одного дня мені сказали, що нічим більше допомогти не в силі, й виписали додому. Рідні шукали різних цілителів, возили до реабілітологів, але лише викидали гроші на вітер. Ті обіцяли золоті гори, однак жодних зрушень не було. Від цього я ще більше впадав у депресію. Три роки лежав пластом, ні з ким не хотів спілкуватися, мучився, живцем гнив від пролежнів, а ще через три...знайшов своє кохання, одружився, — усміхається Василь, помітивши, що заінтригував мене таким поворотом подій.

А на той час хлопцеві було не до сміху. Готувався помирати. Брат якось довідався, що при церкві «Фіміам» у Луцьку є реабілітаційний кабінет, про який чув дуже схвальні відгуки. Але спочатку потрібно було загоїти глибокі гнійні рани на тілі Василя, які сягали кісток. Привезли ледь живого пацієнта в остеомієлітний центр в обласному госпіталі ветеранів.

— Лікарка, оглянувши мене, була майже впевнена, що до всіх моїх бід додався ще й остеомієліт, страшна хвороба, яка «з'їдає» кістки, — розповідав хлопець. — До того ж терпів страшні муки, але попереду, як мені сказали, чекало ще більше жакіття. У великому розпачі тоді вголос звернувся до Бога. Знав, що молилися за мене і у церкві «Фіміам». І коли нарешті ми дочекалися результатів аналізів, то хірург не могла повірити своїм очам. Лабораторні дослідження не виявили тієї небезпечної інфекції!



«Ми віримо, що з Божою допомогою справимося з усіма випробуваннями».

ФОТО з особистого архіву Василя ПАТРАЩУКА.

Так я відчув, що Господь не залишив мене...

ЩОБ СТВОРИТИ СІМ'Ю, ТРЕБА ДАВАТИ СОБІ РАДУ

Із Василем ми зустрілися торік у центрі Турійська. Симпатичний молодий чоловік вправно маневрував візком, минаючи перехожих. Похвалив місцеву владу: скрізь, куди

Три роки лежав пластом, ні з ким не хотів спілкуватися, мучився, живцем гнив від пролежнів, а ще через три...знайшов своє кохання, одружився.

потрібно, можна у селищі дістатися майже безперешкодно — і на базар, і в аптеку, і на прийом до сімейного лікаря, і в магазини. І в районній раді, і в райдержадміністрації знаходить підтримку, щоб поїхати, наприклад, на спортивні змагання для людей з інвалідністю чи на інші заходи.

Як вдалося прикутому до ліжка юнакові так круто змінити своє життя за неповних три роки? Відповідь на це запитання важлива для десятків інших травмованих людей, які страждають не тільки від болю, а й

від безнадії та відчаю. Василь готовий ділитися своїм досвідом з усіма.

— Коли мене вперше привезли у кабінет реабілітації при церкві «Фіміам», я сподівався почути щось втішне. Але там чесно сказали, що після подібної травми на ноги поставити не обіцяють. А от повністю обслуговувати себе можуть навчити. І поступово, рух за рухом, зі мною почали займатися. Я довірився цим спеціалістам, бо вони не жаліли, не співчували, а ставилися до пацієнтів, як до здорових, — зізнається наш співрозмовник.

Про людей, завдяки яким Василь Патращук зміг навчитися давати собі раду, наша мама — газета «Волинь-нова» колись розповідала читачам. Це — Наталія і Сергій Большуки, які знають проблеми візочників не з чужих слів. Під час автомобільної аварії жінка, рятуючи дитину, зазнала важких травм, через які втратила можливість ходити. Але власна біда не заступила їй чужого горя. Відчувши на собі важливість повноцінної реабілітації, подружжя Большуків вирішило допомагати іншим.

— Тоді центр «Агапе» у селі Боратин, поблизу Луцька, ще не був завершений. Але навіть у невеликому кабінеті справжні фахівці могли дати хворим дуже багато. Рідні мене возили із Заозерного на заняття, намотуючи за тиждень по 600 кіло-

volyn.com.ua



«Так ніхто не кохав»

метрів. Поступово відновлювався і фізично, і морально. Став тренувати руки вдома. Піднімав пляшки з водою, гантелі. Через пів року вже зміг самостійно їздити електровізком. Пригадую, як вперше вдалося одягнути светр. На це пішло пів дня. Але то була перемога, і я так голосно кричав від радості, що брат прибіг з надвору, — розповідав Василь, знову переживаючи ті хвилюючі моменти, за які не перестає дякувати Богу.

Згодом хлопець за підтримки небайдужих людей потрапив у реабілітаційний комплекс «Агапе». Створений за американським зразком, центр є одним із найкращих в Україні. Спеціалісти зі США запровадили новітні методики, є необхідне обладнання, приміщення облаштовані за світовими стандартами. Не дивно, що сьогодні потрапити сюди мріють не тільки з Волині, а й з інших областей.

Спілкуючись з багатьма пацієнтами, Василь зрозумів, що може бути їм корисним. Розказував, показував, передавав те, чому зміг навчитися сам. Розширювалося коло знайомих, друзів. Допомогали в цьому й соціальні мережі. Завдяки

інтернету знайшов хлопець і своє кохання. Листи Оксани змогли остаточно звільнити його серце від вагань і сумнівів. Уже через кілька місяців Василь зрозумів, що скромна чарівна турійчанка — його поло-

Для мене найважче, коли чую, як Оксані співчують, бажають терпіння. Мені ж, як і кожному чоловікові, хочеться бути для дружини опорою.

винка. Але, як зізнається, зважився сказати про це не відразу.

— Перш ніж прийняти рішення про одруження, я влаштував собі екзамен. Мусив пересвідчитися, що не стану тягарем для Оксани, зможу давати собі раду в побуті. Тому переїхав до Турійська, винайняв помешкання і почав жити окремо від рідних. Сам купував продукти, готував їжу, прибирав... Коли упевнився, що зі всім цим справляюся, тоді й запропонував Оксані руку й серце. Ми не планували справляти

весілля, але наші брати й сестри з церков «Фіміам» та «Еммануїл» організували справді незабутнє свято...

Запитую про перші труднощі, неминучі в житті кожного подружжя. Чоловік на хвилинку замислюється.

— Для мене найважче, коли чую, як Оксані співчують, бажають терпіння. Мені ж, як і кожному чоловікові, хочеться бути для дружини опорою. Відчуваю відповідальність і за дітей. Хотів би знайти роботу, можливо, буду здобувати нову професію. Ми віримо, що з Божою допомогою справимося з усіма випробуваннями, — сказав тоді на завершення розмови Василь Патрашук.

— Радію за цю чудову молоду пару. Між ними панують любов і злагода. Василь багато часу віддає громадській роботі, часто їздить на змагання сам і організовує молодь з інвалідністю. Ось і зараз він у Білорусі на спортивному чемпіонаті, тому й не може до нього додзвонитися, — розповідала керівник Центру первинної медико-санітарної допомоги у Турійську Жанна Бучко, яка приятелює з Патрашуками. — Такі люди гідні захоплення!

volyn.com.ua
«Так ніхто не кохав»

● РЕКЛАМА

Пам'ятка від Порошенка: «Хочеш жити, як в Росії, — голосуй за ОПЗЖ»

● П'ятий Президент України про місцеві вибори-2020

«Якщо ти хочеш жити, як в Росії, — голосуй за ОПЗЖ. Якщо хочеш жити, як в Білорусі, — голосуй за «Слуг народу». Хочеш жити, як в Європейському Союзі, — голосуй за «Європейську Солідарність». Іншої альтернативи немає!



Від результату цих виборів залежить не лише яскравість лампочок, стан ваших мостів чи стан ваших доріг.

Хочеш жити, як в Європейському Союзі, — голосуй за «Європейську Солідарність».

Це вибори про Україну, про нашу державність. Це — можливість захистити армію, захистити мову, захистити віру, децентралізацію, європейський вибір, членство в НАТО, безвізовий режим.

«Європейська Солідарність» йде на вибори, щоб захистити українців!»



Головне – не соромитися і запастися терпінням.

Фото obozrevatel.com.

volyn.com.ua



«Так ніхто не кохав»

Як говорити з дитиною про секс

● **ПРО ЦЕ...** Багато батьків соромляться, бояться та уникають розмов зі своїми чадами на інтимні теми. Стільки ж дітей не наважуються їх про це питати, тому шукають інформацію в інтернеті, обговорюють це з друзями чи однолітками. Тема сексу та репродуктивного здоров'я досі залишається табуованою, незручною і небажаною у суспільстві. Вона окутана безліччю міфів — про гріх, аморальність, неприпустимість чи ганебність сексу та прояву сексуальності. Ці печерні стереотипи потрібно ламати

Уляна СУПРУН,
політик, ексміністр
охорони здоров'я,
лікарка, громадська
діячка, раніше
директорка гуманітарних
ініціатив Світового конгресу українців



Сексуальна освіта — це передусім про виховання відповідального ставлен-

ня до стосунків та репродуктивного здоров'я. Її мета — забезпечити дітей і підлітків науковою та об'єктивною інформацією, яка дасть змогу обдуманно ухвалювати рішення та знизити ризики, пов'язані зі статевим життям та здоров'ям. Поки в Україні цей напрямок лише формується. У школах бракує спеціальних класів, у яких навчатимуть

дітей основ сексуального здоров'я, здоровим стосункам чи онлайн-безпеці. Деякі спроби впровадити схожий напрямок є відверто провальними. Як приклад згадайте підручник «Основи сім'ї», в якому автор відстоював антинаукові твердження, приміром про те, що контрацепція вбиває дітей.

Короткий підсумок — уроки, на яких розповідають про частини тіла, статеве дозрівання, хвороби, що передаються статевим шляхом, зокрема про ВІЛ-інфекцію та захист від них, про здорові партнерські стосунки, безпеку та здоров'я і багато іншого, розпочинають ще в молодшій школі.

Наприклад, в Австрії освітня програма щодо сексуального здоров'я є обов'язковою з 10-літнього віку. Естонія була першою країною колишнього Радянського Союзу, яка офіційно запровадила шкільну сексуальну освіту — з 1996 року. Відтоді про-

грама виховання сексуальності поступово розширюється і вводиться в усіх школах. У Швеції це взагалі обов'язковий предмет ще з 1955-го. З 7–10 літ — учням розповідають про здоровий спосіб життя, розважливий та обдуманий початок статевого стосунку, анатомію і безпеку. У цьому році сексуальна освіта стане обов'язковою для учнів початкової школи у Великій Британії.

Чому це важливо? Підлітки, які розмовляють зі своїми батьками про секс чи мають уроки щодо сексуального здоров'я у школі, частіше відкладають інтим до досягнення старшого віку.

Вони також частіше роблять виважений вибір, наприклад використовують презервативи, аби запобігти хворобам чи вагітності, якщо вже вирішили займатися сексом.

Тож велика роль у питанні сексуальної освіти належить батькам зокрема. Є безліч порад, матеріалів, відеокурсів чи лекцій про те, як розпочинати розмову з дитиною будь-якого віку на цю тему. Головне — не соромитися, запастися терпінням, бути чесним та відкритим і в жодному разі не засуджувати питання чи поведінку. Основне — це довіра.

Практичні поради з цього приводу: не бійтеся розпочати розмову та загалом про це говорити.

Якщо ви уникатимете цієї теми, діти знайдуть інформацію без вас. У такому разі вони навчатимуться на поведінці та ставленні, змодельованих іншими дорослими, зі ЗМІ та у своїх однолітків. Займіть проактивну позицію у цьому питанні.

Це не означає, що потрібно одразу ж розпочати серйозні розмови про секс чи вагітність. Важливо бути відкритими до запитань дитини та використовувати влучну нагоду, аби пояснити ті чи інші теми, які вважаєте доречними. Таким приводом може бути наступне: повідомлення, що хтось із близьких чи друзів вагітний, коли у кіно чи на телебаченні з'являються теми про

статеве дозрівання, побачення, секс чи кохання, коли в рекламі, книгах чи будь-якому іншому місці висвітлюються гендерні стереотипи, коли натрапляєте на рекламу чи продаж прокладок, тампонів, протизаплідних засобів, презервативів тощо. Приводів — безліч. Головне завдання — розпочати відкриту та довірливу розмову.

Розпочати її ніколи не пізно. Звісно, теми і пояснення важливо обирати за віком, аби дитина все зрозуміла та могла поставити відповідні запитання. Наприклад, як тільки малюки починають говорити, ви можете навчити їх правильних назв частин свого тіла. Як тільки вони стають контактувати з іншими дітьми, варто навчити їх поважати інших людей і говорити про їхні почуття. В маленькому віці також важливо навчити ваше чадо дбати про свою безпеку, розуміти порушення особистого кордону і казати «ні». Ці речі закладають основу для здорової сексуальності та стосунків пізніше.

Підлітки, які розмовляють зі своїми батьками про секс чи мають уроки щодо сексуального здоров'я у школі, частіше відкладають інтим до досягнення старшого віку.

У початковій та середній школі можна дати дитині книгу про анатомію чи статеве дозрівання для самостійного дослідження. Час від часу важливо запитувати школяра, про що він чи вона дізналися, що заплутало, і пояснити незрозуміле.

Найголовніше — дати зрозуміти дитині, що вона може поставити запитання або звертатися за підтримкою, не боячись сорому чи осуду.

Говоріть про секс чи сексуальне здоров'я не лише в контексті заборони. Адже більшість розмов та пояснень відбувається саме так: «Не займайся сексом», «Не можна завагітніти», «Не хворій на ту чи іншу хворобу, яка передається статевим шляхом».

У такому разі питання, що можна робити і як, залишається поза розмовою. Виходьте за межі «не» та заборон. Пояснюйте, що таке сексуальний потяг, що можна робити, аби залишатися сексуально здоровим? Як про це говорити з партнером чи партнеркою? Що вони можуть зробити, щоб бути сексуально здоровими з партнером? Розповідайте про переваги та важливість використання контрацепції. Навчайте дітей правильних назв інтимних частин тіла, розуміння особистого простору, здоровому вмінню казати «ні», коли його порушують. Ці теми повинні бути невід'ємною частиною будь-якого обговорення здорової сексуальності.

Розмовляти з дитиною про секс — означає давати їй дозвіл це робити? Це не так. Це шкідливий стереотип, якого варто позбутися. Такі бесіди не означають батьківство без цінностей. Це про навчання доньки чи сина розумінню, що сексуальні думки та почуття є нормальними, про важливість безпеки, захисту здоров'я і поваги. В майбутньому це дає батькам можливість продовжувати розмови на більш серйозні теми, приміром про аборт, проституцію чи порнографію.

Будьте уважним слухачем. Дізнайтеся, про що думає ваша дитина, розповідаючи про свої стосунки чи сексуальні переживання. Що означає для неї чи нього мати хлопця чи дівчину? Також корисно поговорити про друзів. Підлітки можуть розповідати більше про них, ніж про себе, але, слухаючи те, що роблять їхні друзі, ви зможете зрозуміти, як почуваються і про що думають ваші донька чи син.

Завжди пам'ятайте, що коли йдеться про здоров'я та безпеку дітей — незручних тем не існує.

volyn.com.ua
«Так ніхто не кохав»

«ТАК НІХТО НЕ КОХАВ» можна передплатити у будь-якому поштово-відділенні України (індекс — 60 779).





volyn.com.ua

«Так ніхто не кохав»

Після цього випадку Степанівна у кожного стрічного прощення просить.

Фото odnaminyta.com.

«Подякуйте Всевишньому, що взяв грошима...»

● **ЖИТТЯ, ЯК СЕРІАЛ** — Ще нікого просто так не залишили у нашому селі лежати. І мене, як час прийде, на той світ спровадять, а так хоч гріх який спишетесь, — говорила Степанівна, віддаючи заплаканій незнайомці 30 тисяч. Усе, що відклала на кінець життя. — Тримай, дитино, тут усе, що маю. Може, яку хатину чи хоч кут у кого на перший час із дітьми знайдеш. А я своїм знайомим скажу, то тобі ще знесуть. Незнайомка дуже дякувала і, ковтаючи сльози щастя, вийшла за ворота

Анна КОРОЛЬОВА

— Ти, Марусю, не про блага земні думай, а про душу свою. Ач, які люди нещасні. Має дев'ять діток, і хата геть

згоріла. Як грошей не даси, то хоч одержину яку чи крупу. Ми, коли малими були і з евакуації повернулись, теж по людях ходили. І досі є у мене та хустинка, яку на мене жі-

ночка одна добра тоді одягла. Дотепер за неї молюся.

Так Степанівна обдзвонила чи не всіх своїх знайомих. Скоро до авто з жінкою черга вишикувалась. Кожен ніс що мав. Тут і кури квотали, і одяг, і продукти. А Шкілиха велосипеда дідового притягла: «На, доню, най дітки катаються».

Рік відтоді минув. Уже й донька Степанівни на маму за її вчинок необачний сердитись перестала, як поїхали вони паломниками до монастиря. І треба ж таке: автобус спинився коло якогось села, і все тут — не їде. Посиділи люди трохи, чекаючи евакуатор, а потім вирішили шукати місцевий магазинчик. Їсти всім хотілось, та й води немає. Напевне, якби знали, чим скінчиться, і не виходили б.

Ідуть жіночки незнайомим селом, дорогу розпитують. Вулиці гарні, багаті, здивились на щось, та, видно, не туди звернули. Мусили заходити у найближчий двір знов дороги питати. Аж тут вражена Степанівна побачила, що двері їм відчинила саме та жінка, якій усім селом допомагали.

— Дочечко, — радісно вигукнула, — от бачиш, я ж права тоді була, а ти плакала. Диви, яка у тебе хата гарна, добрі люди змогли, і маєш тепер де з дітьми жити.

Що тут почалось! Молода господиня почала гнати непрошених гостей, які її упізнали, із двору. Кричала і бажала такого, що старі бабусі, які довгий вік прожили, таке від жінки почули вперше.

Далі йшли понурі. Магазин усе ж знайшли і вже у продавця почали розпитувати, чому ж їх так негарно зустріли.

— То ви про Машку? — махнула рукою. — Ой, про неї недобра слава йде. Живуть із чоловіком, як вареники в маслі. Мають чотирьох дітей, але якщо сама ходить рознаряджена і з найновішим телефоном, то малі, прости Господи, у лахмітті і завше брудні та голодні. От ви дім її бачили. Я тут вже десять років день у день стою, а й половини їхніх статків не маю. Кажуть, пооформлювала всі



Ми, коли малими були і з евакуації повернулись, теж по людях ходили. І досі є у мене та хустинка, яку на мене жіночка одна добра тоді одягла. Дотепер за неї молюся.

можливі допомоги та ще по фондах і депутатах їздить, аби її «бідну» спонсорували. А якби ви чули, як вона голосити вміє. Тільки починає про своє нелегке життя говорити, а сльози рікою. Ось нещодавно якийсь благодійник їм бус презентував і путівки на відпочинок для всієї родини. Навіть сюжет на місцевому телебаченні про їхню родину зняли. Тьху, най її, гріха через таку-сяку набиратись.

До автобуса повертались не в найкращому настрої. На Степанівну взагалі страшно було дивитися. Старенька, здається, ще більш зігнулась і все шепотіла: «Скільки трудилась, скільки складала. Не дитині рідній — чужинці віддала. Ай-яй!».

Уже в монастирі, плачучи, розповіла все старенькому монаху.

— Прийми, Боже, за милостиню! — сказав той тихо. — Поставте свічку за здоров'я тієї жінки і подякуйте Всевишньому, що взяв грошима...

Тиха з тих пір Степанівна. Соромно їй перед родиною і людьми. У кожного стрічного прощення просить. Хоч люди і забули вже той випадок, а бабці й досі прикро.

Любовні листи

● **ХАТА-ЧИТАЛЬНЯ** Один чоловік кілька місяців поспіль безуспішно добивався побачення із жінкою, котру кохав. Він дуже страждав, коли чув відмову. Врешті-решт та поступилася і погодилась на зустріч

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



«Ось тобі година й місце. Приходь!» — сказала вона.

У призначений час, у призначеному місці чоловік нарешті сів побіля своєї коханої. Він сягнув до кишені і вийняв стос любовних листів, які написав за ті місяці.



Який ти дурень. Твої листи — про мене і про те, як ти мене кохаєш. І зараз, коли ми сидимо разом, ти порпаєшся у своїх паперах.

Листи, сповнені хвилювання, свідчили про біль і гаряче прагнення досвідчити радість від подружньої любови. Чоловік став читати їх своїй коханій. Минали години, а він усе читав і читав.

Нарешті жінка сказала: «Який ти дурень. Твої листи — про мене і про те, як ти мене кохаєш. І зараз, коли ми сидимо разом, ти порпаєшся у своїх паперах».

Є люди, які сідають на коліна Господу Богу і бурмотять молитви, перегортаючи десятки сторінок у старому молитовнику.

Фото: pikaau.com.



«Усе віддав би, щоб тільки побачити ваші очі...».

volyn.com.ua
«Так ніхто не кохав»

● РОЗУМОВА АТАКА

										Острів-коса в Україні
Граф в Англії	Гідролокатор	Короткий нарис	Сестра матері	Виступ проти когонебудь	Види на майбутнє					
				Піше пересування, перехід						
Акторка	Вид доходу	Співачка, ведуча ... Пекун			Супутник Сатурна				Грошова одиниця В'єтнаму	
Кейт ...										
	Британс. співак ... Маккартні	Держава в Південній Америці	Акторка	Українс. націонал. герой ... Кармалюк	Місто в Україні					
	Острів на Дніпрі	Кохана Петрарки	Америк. актор Роберт де ...	Син Троя й Каллірої						
					Вправа або твір для голосу	Глава Католицької церкви	Найдовша річка в Антарктиді		Залізничний транспорт	
	Офіційна валюта Бразилії	Америк. письменник Марк ...			«Зробив ... гуляй сміло»					
				Промовець					Накладні шкряні халяви	
Один з 12 апостолів	Кавовий напій з молоком				Краса, зовнішній вигляд людини					
									Виражає здивування	Заряджений атом
										Дія, що сприяє комусь
					Так (антонім)	Ведуча ... Мазур				Розряд в карате
	Місто, курорт в Туреччині	Українс. режисер ... Бадоев	Акторка							Листопадний квітучий кущ
			Ім'я							
					Молитва «... Марія» Казкар Шарль ...	Укр. письменник ... Довженко				
	Америк. кіноактор Марк ...	Вулкан в Індонезії ... - Кракатау	Річка в Європі	Картина Рембрандта						Одна з вершин в Антарктиді
						Українс. мережа «...-маркет»	Опійна квітка			
	Лінія поведінки когось		Англійс. акторка ... Чалотра							Почесний титул шийтських лідерів
		Співочий птах	Персонаж роману Войнич «Овід»		Француз. ФК Удав із «Мауглі»					Вигнута півколом картина

«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: ЗГОРАНЕЦЬ 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 прийнятно - (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 - 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 **9000** Замовлення № **80208**



Початок на с. 34

МАЙСТЕР-КЛАС

Ми — браття! Всі ми однієї крові —
 Посвячуєм тебе у родичі котові!
 Причислений ти до котячих лав,
 Бо з нами на чотири лапи став,
 І молоко — священну
 Страву страв —
 Як рівний нам на трапезі
 хлебтав.

Чув, браття, я від дідуся Івана,
 Що в світі є «земля обітована».
 Тече вона вся медом з молоком,
 Лиш не сказав, що —
 в хаті під столом.

То — в кайф! Але було раз,
 хлопці, сміху,
 Коли всім ворогам своїм на втіху,
 Мій тато так лакав горілку,
 Розливу сп'яну на долівку.

Попри весь наш котячий хист
 і пенд,
 Нам цей Малий — серйозний
 конкурент!
 Братва, на наше зазіхнув
 цей кент:

Давай, лакай скоріш —
 лови момент!

Кото-монія плюс Кото-Васія:
 Моньо-спасальна іде операція.
 (Миколай ШОСТАК,
 м. Луцьк).

Геть малувато в хаті молока,
 тому й світлина вийшла ось така.

Всіх карантин тримає в облозі:
 одне лиш тішить — що не миші на
 підлозі.

(Валерій НЕКРАСОВ,
 м. Луцьк).



**Увага:
 конкурс!**

ФОТО anekdoty.net.ua.

Тур № 9:

Сьогодні як спогад про літо або в передчутті Бабиного літа пропонуємо поміркувати над підписами до цієї доволі колоритної світлини.

Кожен учасник може запропонувати **до 26 жовтня** будь-яку кількість варіантів і надіслати їх нам на адресу: 43025, просп. Волі, 13, м. Луцьк, «Читанка для всіх», або на електронну — chytanka77@gmail.com.



**Першим, хто дійде
 до краю,
 Буде бонус —
 кварта чаю!**

Ці «віскаси» вже усім надоїли —
 Наші котики зовсім питу
 розучились.
 Мусила молочко по підлозі
 розілляти
 І вчити їх його лизати.

Не подумайте, що я Мауглі
 новоспечена —

Я слухняна мамина доця,
 І лизати молочко з котами
 не навчена —
 Просто усього спробувати
 хочеться.

Ох, як незручно з підлоги лизати!
 Недарма в тата змучений
 вигляд,
 коли приходить, «нализавшись»,
 до хати...

Тре' мамі сказати,
 щоб не сварила бідного.

(Павло ОЛЕХ,
 м. Любомль
 Волинської області).

ПІДСУМКИ «СТОП-КАДРУ» № 8 (2020):**III МІСЦЕ (50 ГРИВЕНЬ ПРИЗОВИХ)**

Гуртом — і молочко смачніше!
 (Надія БАЄВА, с. Озерце
 Ківерцівського району Волинської області).

II МІСЦЕ (50 ГРИВЕНЬ ПРИЗОВИХ)

Молоко я розлила
 ненароком з кружки.
 А щоб мама не сварила, —
 прибираєм дружно!
 (Ігор КОВЗОЛОВИЧ, с. Велика Глуша
 Любешівського району Волині).

I МІСЦЕ (150 ГРИВЕНЬ ПРИЗОВИХ)

Першим, хто дійде до краю,
 Буде бонус — кварта чаю!
 (Поліна ДРАБАТА,
 м. Вінниця).

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



Ще більше
 про конкурс —
 на сайті
VOLYN.COM.UA

Яскрава палітра

З'єднайте точки за номерами і розфарбуйте.



Будьте уважні

Розгадайте ребуси і дізнайтеся, як по-іншому в Україні називають лелек.



O → Ъ

--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--

Заплутані доріжки

Оберіть шлях, яким Джуніор зможе доставити немовля в сім'ю.



Наша адреса:

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



Сторінку підготувала Олеся БНАДА.



№ 9 (53)

Сторінка для наймолодших



«Лелеки»

ВІЗИТІВКА

Цей американський мультфільм 2016 року про те, як птахи, котрі колись приносили дітей, стали займатися доставкою посилок для величезного інтернет-сайту. Джуніор, кращий лелека з кур'єрської компанії, випадково активує машину для створення дітей і отримує чарівну, але абсолютно незаплановану дівчинку. Намагаючись доставити цю «посилку», Джуніор і його подруга Тюльпанка вирушають у шалену й насичену пригодами подорож.

Записник цікавинок

Сьогодні дізнаємося деякі факти про птахів, яких у нас дуже шанують і чекають щовесни їхнього повернення.

- Бузьки їдять жаб, слимаків, гризунів, черв'яків, комах і навіть отруйних змій.
- Найстарішому з відомих гнізд, у якому прожило багато поколінь буслів, — понад 380 років.
- Коли в Україну приходять холоди, відлітають в Африку, з настанням літа безпомилково повертаються у свої гнізда.
- Перший політ здійснює у віці 2 місяців.
- Діаметр гнізда білого лелеки досягає 1,5 м, вага — до 250 кг.
- Вночі яйця висиджує самка, а вдень — самець.
- Викидають зі своїх гнізд хворих або слабких дитинчат.
- Під час польоту в теплі краї долають десятки тисяч кілометрів.
- Розмах крил досягає 2 м.
- Сплять на одній нозі, при цьому змінюють ноги, не прокидаючись.
- Білі лелеки прагнуть будувати гнізда як можна ближче до людей, у той час як чорні, навпаки, воліють жити далеко від них.



Фото kolomyia.today.

Пильним оком

Знайдіть міні малюків.





ІНОГО КВАШЕННЯ

Металеві кришки як гніт використовувати не варто.

◆ **Зберігайте квашену капусту за температури від 0 до 2 градусів. При цьому вона має бути повністю покрита розсоллом, інакше потемніє і зіпсується.**

◆ **Багато хто довіряє місячному календарю. Згідно з ним вважається, що капуста буде смачною, якщо її квасити, коли Місяць росте, особливо в п'ятий і шостий місячні дні. Не підходить для цього час, коли світило уповні і коли спадає. Найвдаліший для квашення період, коли Місяць перебуває в Овні, Тельці, Леві, Стрільці, Козерозі. Така капуста вдається хрумкою і соковитою, добре зберігається всю зиму.**

◆ **У народі кажуть, що найкраще квасити капусту у «чоловічі» дні: понеділок, вівторок, четвер. Останній з-поміж них називають найкращим.**



Фото lh3.googleusercontent.com.

... З КМИНОМ

Інгредієнти: 10 кг капусти білоголової, 50 г кмину, 50 г коріандру, 3 ст. л. солі.

Приготування. Капусту добре промити, зняти верхні листки. Пошкоджені викинути, а цілими й чистими застелити дно посуду, в якому вона буде кваситися. Тонко нашаткувати капусту, вона повинна мати красивий та апетитний вигляд. Зсипати її у велику миску, додати сіль, кмин і коріандр, добре вимішати. Потому скласти в підготовлений посуд, це може бути дерев'яна бочка (до речі, в ній капуста виходить найсмачніша), емальована каstrуля або скляна банка. Утрамбувати капусту руками, щоб виділився сік. Накрити бавовняною тканиною і поставити, притиснувши чимось важким, у приміщенні з кімнатною температурою на 4–5 днів, час від часу протикати капусту дерев'яною паличкою і знімати піну. Як тільки процес бродіння закінчиться, винести на холод.

МІСЬКА

Інгредієнти: 2,5 кг капусти, 3–4 моркви, по 2 ст. л. солі й цукру, 0,5 л води.

Приготування. Капусту нашаткувати, викласти в глибоку миску. Моркву натерти на крупній тертці і додати до капусти. Руками перемішати, не надто притискаючи, щоб не стала м'якою. У чисту 3-літрову банку скласти капусту з морквою, злегка утрамбуваючи. Наповнивши її, зверху всипати сіль і цукор, залити холодною некип'яченою водою (не хлорованою!) до шийки банки. Проткнути капусту в кількох місцях дерев'яною паличкою, щоб вийшли гази, які утворилися внаслідок бродіння. Це бажано повторювати хоча б раз на день. Банку накрити марлею, стежити, щоб

розсіл покривав усю капусту. За кімнатної температури вона повинна простояти 2–3 дні, потому можна її закрити кришкою і прибрати для зберігання в холодильник або підвал.

... З БУРЯКОМ



Фото ukrainians.today.

Інгредієнти: 2 кг капусти білоголової, 1 сирий буряк середньої величини, 1 л кип'яченої води, 1 ст. л. солі без гірких.

Приготування. Капусту помити і порізати. Буряк вимити, почистити від шкірки, обсушити. Натерти на крупній тертці або краще нарізати тонкими брусочками. Буряки блідо-червоного кольору з білими прожилками, а також прив'ялі коренеплоди для квашення не придатні. У велику посудину викласти шарами капусту і буряк, добре утрамбуваючи. У воді розчинити сіль, залити овочі. Вміст ємності добре придавити, накрити пласкою тарілкою трохи меншого діаметру, ніж посудина, в якій квасити капусту, і притиснути гнітом (можна скористатися трілітровою банкою з водою).

До речі. Капустяно-буряковий сік, що утворився при квашенні, як і сам буряк, можна використовувати для приготування борщу.

Чи знаєте ви, що...

- **Квашена капуста корисніша за сиру. Окрім вітамінів, у ній міститься молочна кислота, завдяки якій у кишечнику зберігаються корисні бактерії.**
- **Майже всі великі мореплавці, які зробили великі географічні відкриття, брали із собою на корабель квашену капусту. Саме вона допомагала морякам під час тривалих мандрівок уникнути розвитку гіповітамінозу та цинги.**
- **За однією з версій, кислу капусту придумали в Стародавньому Китаї, причому її вимочували у вині: ще у III столітті до н. е. капустою, квашеною на рисовому вині, годували будівельників Великої китайської стіни.**

● АНЕКДОТИ ДО ТЕМИ

Збиралися з подругою капусту квасити... Вже третю годину квасимо, капусту ще не чіпали.
:):)

Квашена капуста — найкраща закуска: і виставити не соромно, і зжеруть — не шкода...
:):)

Маска для обличчя: берете 100 г квашеної капусти, викладаєте на тарілочку, поливаєте олією. В чарку наливаєте горілки, випиваєте, закушуєте капусточкою — і обличчя одразу свіжішає, ви усміхаєтесь.

Жовтень – час квасити капусту

- Це дуже популярна у нас страва зимового раціону. Адже чудово поєднується з печеною, вареною, смаженою, тушкованою картоплею, різноманітними кашами, макаронами, може використовуватись для тушкування, для приготування рагу, бігосу, борщів, пиріжків, вареників... А ще це прекрасна альтернатива майонезним салатам і найкраща закуска! Наші винахідливі господині успішно використовують традиційні родинні рецепти і продовжують експериментувати з різноманітними способами квашення капусти та цікавими доповненнями до неї. Пропонуємо і вам спробувати

КЛАСИЧНА

Інгредієнти: 3 морквини середніх розмірів, 4 кг білоголової капусти, 2 ст. л. кам'яної солі.

Приготування. Помити капусту під проточною водою, зняти верхні листки, видалити пожовклі, підгнилі і пошкоджені. Нашаткувати капусту. Моркву помити, почистити і натерти на крупній тертці. Скласти овочі в миску, посолити і добре перемішати. Після цього дуже щільно укласти в банки, трохи утрамбовуючи. Слоїки для квашення капусти слід добре промити, бажано з содою. Упродовж 3 днів капуста має кваситися при кімнатній температурі. Періодично (по кілька разів на день) її слід проколювати ножем до самого дна, щоб виходила гіркота. Потому закрити слоїки чистими капроновими кришками і поставити в холодне місце (холодильник, льох).

...З БРУСНИЦЯМИ



Фото ukrainians.today.

Інгредієнти: 5 кг білоголової капусти, 200 г моркви, 50 г солі, 300 г брусниць.

Приготування. Капусту шаткуємо. Моркву тремо на крупну тертку. Змішуємо овочі, пересипаємо сіллю і розминаємо руками, щоб капуста швидше

пустила сік. Шарами (завтовшки 10–15 см) укладаємо цю суміш у підготовлену ємність і пересипаємо кожен пласт ягодами. Останнім шаром має бути капуста, зверху на нього можна покласти пряні гілочки. Притискаємо пласкою тарілкою чи кришкою від емальованої каструлі, накриваємо тканиною і ставимо гніт. Поки капуста буде вкисати (2–3 доби) при температурі приблизно 20 градусів, обов'язково слід знімати піну. Після завершення бродіння зберігати в холодному місці.

...З ЯБЛУКАМИ

Інгредієнти: 3 кг капусти, 800 г яблук, 500 г моркви, 3 ст. л. кухонної кам'яної солі, 1 ст. ложка цукру.

Приготування. Нашаткувати капусту. Робити це краще порціями, оскільки її потрібно буде перетирати з сіллю. Кожну порцію капусти і моркви (натертої на крупній тертці) посолити, посипати цукром і щільно укласти в бочку або іншу тару. Між капустяними шарами викладати шар яблук, порізаних на половинки або четвертинки. Необхідно утрамбовувати капусту, інакше вона буде м'якою і не дасть соку. Зверху покласти гніт і залишити кваситися на кілька днів. Строк залежить від самої капусти і температури у приміщенні. Періодично треба протикати дерев'яною шпаклюю, щоб вийшли гази, що утворюються при бродінні. Крім того, слід регулярно знімати піну на поверхні і перевіряти, чи немає нальоту. Коли капуста закваситься (вона повинна мати кислий смак і бути хрусткою), її перекладають у банки, накривають капроною кришкою і виносять на холод.



● Секрети успіш

◆ Найкраще робити цю заготовку у жовтні—листопаді.

◆ Щоб ваша капуста була хрумкою, дотримуйтеся пропорції: вміст солі не повинен перевищувати 2% від ваги капусти. В ідеалі на 1 кг білоголової треба класти 1 ст. ложку солі, не більше.

◆ Використовуйте звичайну кам'яну сіль – йодована та екстра для заготовок на зиму не годяться.

◆ Обирайте пізні тверді сорти капусти.

◆ Квасити треба у скляному або емальованому посуді. У жодному разі не використовуйте пластиковий, оцинкований чи луджений.

◆ Під час вкисання на капусту треба покласти гніт – гранітний камінь, банку з водою тощо.



САЛАТ «МЕДОВИЙ»

Швидка у приготуванні вітамінна закуска



Фото menunedeli.net.

Інгредієнти: 500 г квашеної капусти, 100 г сметани, 1 яблуко, 2 ст. л. меду, зелень петрушки.

Приготування. Капусту дрібно порікти, яблуко очистити від шкірки та серцевини й нарізати невеличкою соломкою або стерти на бурякову тертку. Змішати інгредієнти, заправити салат медом і сметаною. При подачі до столу притрусити посіченою зеленню.

КАПУСТА ПО-СЕЛЯНСЬКИ

Надзвичайно смачна й ароматна



Фото youtube.com.

Інгредієнти: 1 кг свіжої капусти, 1 л води, 3 ст. л. цукру, 4 ст. л. оцту, 2 ч. л. солі, 1 головка часнику, 2 ст. л. зерен гірчиці (або французької із зернятками), 4 ст. л. олії (запашної), чорний перець горошком.

Приготування. Капустину розрізаємо на 4 частини, складаємо в пакет для запікання, зав'язуємо і ставимо в духовку при 150°C на годину. У воду для маринаду всипаємо сіль, цукор, кілька горошин перцю, кип'ятимо, вливаємо оцет і відразу знімаємо з вогню. Охолоджуємо. Теплу печену капусту нарізаємо шматочками, заливаємо маринадом і лишаємо на 2 доби. Головку часнику чистимо, подрібнюємо, змішуємо з гірчицею та олією. Капусту відціджуємо від маринаду і змішуємо із заправкою

(можна все скласти в лоточок, закрити кришкою і кілька разів струснути). На-стоюємо ще добу і подаємо до столу, посипавши посіченою зеленню.

МАРИНОВАНІ ГОЛУБЦІ З МОРКВОЮ

Це одна з найпопулярніших страв на бенкетах, весіллях, днях народження. Є безліч варіантів її приготування. Ми вам пропонуємо один із них



Фото povar.net.

Інгредієнти: 1 капуста, 0,5 кг моркви, 1 головка часнику, 0,5 л води, 0,5 скл. рафінованої олії, 0,5 скл. оцту, 1 ст. л. (з чубком) солі, 0,5 скл. цукру.

Приготування. Для маринаду закип'ятити воду, додати олію, оцет, сіль, цукор, перемішати й охолодити. Капусту (бажано брати невеликі головки, щоб голубці виходили акуратними) приварити, охолодити й розібрати на листки, за потреби зрізати з них потовщення. На тертці для корейки потерти моркву, додати потовщений часник, ретельно вимішати і фарширувати цією начинкою капустяне листя. Голубці залити маринадом і залишити в холодильнику на 1 добу.

БІГОС

Це традиційна для польської, литовської, білоруської кухні страва з капусти та м'яса. Полюбляють її і в Західній Україні



Фото gastronom.com.

Інгредієнти: капуста квашена, свіжа капуста, нежирна свинина, грудинка

копчена, бекон, ковбаса, розсіл з капусти, морква, цибуля, спеції, м'ясний бульйон, олія.

Приготування. Нашаткувати свіжу капусту, поставити її тушкувати, додавши натерту на грубу тертку моркву й пасеровану цибулю. Всі види м'яса нарізати невеликими шматочками й обсмажити. Покласти до м'ясних продуктів промиту квашену капусту, влити бульйон і трохи розсолу, додати свіжу тушковану капусту, приправити, перемішати, протушувати все разом 5 хвилин. Можна використовувати для приготування бігосу тільки один чи два види м'яса – все одно буде смачно!

КАПУСТЯНИКИ

Ці соковиті котлетки смакуватимуть із тушкованими в сметані грибами, картопляним чи гороховим пюре тощо



Фото receptik.interez.sk.

Інгредієнти: 1 кг капусти білоголової, 1 скл. манки, 1 велика цибулина, 1 яйце, олія для смаження, томатний соус або кетчуп, сіль та перець – за смаком.

Приготування. Ретельно подрібнити капусту за допомогою шатківниці або кухонного комбайна (чим дрібніше, тим краще), присолити і пом'яти руками (інакше котлети погано триматимуть форму). Додати манну крупу, яйце, сіль, перець, добре вимішати і дати овочевому фаршу настоятися 10–15 хвилин. За цей час капуста максимально виділить сік, а манка розбухне. З отриманої маси формувати котлети й обсмажувати в розігрітій олії по кілька хвилин з кожного боку. Капустяники скласти в каструлю з товстим дном. Кожен шар котлет перемастити томатним соусом і протушувати близько 10 хвилин. Замість соусу можна використати підсмажену ріпчасту цибулю та/або моркву з томатами, покласти кілька гілочок селери для аромату.

А ви знали, що...

◆ **За легендою, з'явилася капуста у Стародавньому Римі, коли з голови бога Юпітера на землю скотилися краплі поту. А назва цієї сільськогосподарської культури походить від давньоримського слова «капутум», що означає «голова» і нагадує не тільки про легенду, а й про форму капустини.**

Фото koruveno-znattu.in.ua.



«Сидить на городі бабуся, у неї сто кожухів на кожусі...»

● **СМАЧНОГО!** Капуста – один із найпоширеніших і найдешевших (а отже, й найдоступніших) овочів. Але любимо ми її не тільки за це. Страви з білоголової надзвичайно смачні, корисні, поживні, вітамінні. А ще – дуже різноманітні. Воно й не дивно, адже перші згадки про появу капусти на території України датуються 1073 роком, та, мабуть, грецькі колоністи завезли її сюди значно раніше. Тож протягом століть кулінарна фантазія витворила незліченну кількість наїдків із капусти, і процесові цьому не видно кінця. Тож, хоч у кожного свої харчові уподобання, сподіваємося, що котрась із запропонованих у добірці страв припаде вам до смаку

● А ви знали, що...

- ◆ Капуста на 91% складається з води.
- ◆ Наразі не з'ясовано, де виявили цю рослину в дикому вигляді, адже та, яку ми знаємо і споживаємо, є культивованою. За право називатися батьківщиною капусти вже багато століть сперечаються Грузія, Греція та Італія.
- ◆ Перші згадки про цей овоч, виявлені під час археологічних розкопок, відносяться до кам'яного і бронзового віку. А в XV столітті до н. е. капусту активно вирощували в Древньому Єгипті. До речі, там її вважали надзвичайно корисною, а лікарі при дворі фараона рекомендували включати цей овоч у дитяче харчування.
- ◆ Про цілющі властивості цієї рослини говорили й давньогрецькі та давньоримські лікарі, приписуючи їй здатність усувати головний біль, виліковувати глухоту та безсоння.
- ◆ Лідером із вирощування рослин сімейства капустяних є Китай – 31,759 млн тонн на рік.



фото Юліани ПАРАНЬКО.



«Зростати крилами,
як тектонічними плитами,
маскувати розломи
під гречністю
світських розмов
скажи, це ще дружба?
чи вже любов?»

«Коли навіть осінь просить за нього, як за злочинця...»

● ІЗ ГЛИБИНИ ДУШІ

Ольга ОЛЬХОВА,
членкиня Національної
спілки письменників України,
літоб'єднання «Радосинь»,
доцентка Київського
національного університету імені
Тараса Шевченка, поезія з нової
збірки «Русла зап'ясть» (2020)



фото litgazeta.ua.

«ЩЕ ДРІБКА ДОЦІВ...»

ще дрібка доців
і з цього зіпрілого листя
учиниться тісто
на осінь пісну
а там жменька снігу
кухлик мірний
різдвяного світла
кавальчик морозу
і мить дочекатись весну

Що мені, коли на
двосторонньому
скотчі тримаються
сонце і серце, не
роздереш.

«ЩО МЕНІ ГОРИЗОНТІВ НАДЩЕРБЛЕНІ ВІНЦЯ...»

Що мені горизонтів
надщерблені вінця,
чи дощі, порозхлюпувані
на ходу?
Коли навіть осінь
просить за нього,
як за злочинця,
а я йому і вини ніяк не складу.
Що мені,
коли на двосторонньому скотчі

тримаються сонце і серце,
не роздереш.
Осінь носить доноси і підкидає у ночі, –
певно, не знає,
що я не безгрішна теж.

«ПАЛЬЦІ ЙОГО РАХУЮТЬ МОЇ ХРЕБЦІ – ЯК ХЛІБЦІ...»

*Дорогою до лісу Гензель
кришив хліб у кишені, часто зупинявся
і кидав крихти на землю, позначаючи дорогу.
«Гензель і Гретель», брати Грім*

Пальці його рахують мої хребці — як хлібці,
ніби по них він шукає дорогу додому.
Ніби без крихт цих він зблудить на манівці —
отак обійме

не мене.
Та й по всьому.

Мисливським собакою стягує з серця борги,
вишіптує знахарем здавнені зваби і згуби.
І водночас боїться утратити береги,
якщо поцілує

не прямо
у губи.

І лишається бути бовваном його роздоріж.
Його Грінвичем. Стопчиком ртуті у ньому.
І невідворотно наближати собою рубіж,
коли більш

не прийде.
Та й по всьому.

www.olhova.com

Чому все ж треба носити захисну маску?

● ПРО ЦЕ ГОВОРЯТЬ

Вони знижують дозу інфекції, яку людина може отримати, а отже, і вірусне навантаження

Євгенія ЖУРАВСЬКА

Ковід поділив українців на тих, хто свідомо носить маски в громадських місцях, і на коронаскептиків. Останні не вірять в існування небезпечного вірусу, який забрав чимало людських життів у світі, і одягають їх лише для того, щоб зайти до магазину чи у транспорт. І то у разі, коли без них не пускають. Та користь від масок таки є. Деякі дослідники вважають, що носіння їх підвищує рівень імунізації від коронавірусу. Вони висувають версію, що маски оберігають від інфекції, яку може підхопити людина, знижують дозу її, і вірусне навантаження на організм менше. А це дуже важливо. Адже є шанс, що захворювання проходитиме безсимптомно, або ж легше. Дослідники вважають, що його форма залежить не тільки від того, чи є у пацієнта, який заразився коронавірусом, супутні недуги — проблеми із серцем, судинами, діабет, ожиріння та інші, а й від кількості вірусу, який отримав.

У журналі New England Journal of Medicine була опублікована стаття, в якій йдеться про формування додаткового імунного захисту від ковіду у людей, котрі користуються масками. Спеціалісти зауважують, що у тих з нас, хто дихає повітрям з аерозолем вірусних частинок, імунітет справляється з їхнім невисоким навантаженням. І пояснюється це просто. Краплини, які мі-



Краплини, які містять вірус чи його фрагменти, осідають на масці. Тож у дихальні шляхи потрапляє їх набагато менше, ніж без неї.

тять вірус чи його фрагменти, осідають на масці. Тож у дихальні шляхи потрапляє їх набагато менше, ніж без неї. І вони не можуть викликати захворювання з яскраво вираженими симптомами. Їх дуже мало для запуску ланцюгової реакції, але вони стимулюють вироблення імунітету. Не факт, що він буде таким же потужним, як імунна відповідь на повноцінне захворювання, але все ж сформується. Людина, яка перехворіла у легкій формі, випаде, хай і не надовго, з ланцюжка поширення вірусу. Можливо, на кілька місяців чи тижнів. Однак це добре, бо ж має шанс дочекатися вакцини.

Словом, у випадку з кові-

дом уже доведено, що ймовірність появи симптомів і важкість захворювання залежить від вірусного навантаження. Тобто, чим більшу дозу людини підхопила, тим важче проходитиме воно. Через те небезпечні тісні приміщення з великою кількістю потенційних його носіїв і відносно безпечні мимовільні контакти.

— Реально маску має одягати носій вірусу, щоб блокувати краплі слюни та інших рідин з носа та рота. А оскільки безсимптомних носіїв більше, то мають носити всі. Це знижує кількість аерозолів у повітрі, — стверджує науковець.

Джерело: Факти, Green Post.

● АНЕКДОТИ

— Спочатку я зняв з неї спідницю, потім повільно стягнув блузку, потім ліфчик, а труси просто впали до моїх ніг...

— Колю! Можна без всього цього пафосу? Я тебе раз у житті попросила зняти суху близну з мотузки!



— Марічко!?

— Га..

— Заміж підеш?

— Ні. Тато каже, субсидій не буде.



Коли вранці Циля продала подарований їй ввечері букет, Мойша зрозумів: це таки його жінка.



Венеролог:

— І де ж ви, красуне, такий букет спіймали?

— У подруги на весіллі...



Затонув корабель. На безлюдний острів впливло 100 чоловіків і одна жінка. Через рік пані не витримала і померла... Ще через рік чоловіки не витримали і поховали жінку.

ВІДПОВІДІ НА СКАНВОРД ІЗ С. 18

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

тримати вдома спирт, зеленку і йод. Рекомендують шкірні антисептики на водній основі або на основі пропанолу, найчастіше це перекис водню 3%, хлоргексидин. Їхнє завдання — змити і спробувати знищити мікроби, які потрапили в рану, а не сушити шкіру, утворюючи кірку.

3. «УНІВЕРСАЛЬНІ» МЕДИКАМЕНТИ — ІБУПРОФЕН ТА ПАРАЦЕТАМОЛ

Існує думка, що ці препарати застосовуються лише при лихоманці, але це не зовсім так. Основний їхній ефект — протизапальний, а знеболювальні та жарознижувальні властивості — додаткові. Ліки приймаємо, коли температура 38,5 і вище, коли турбує біль будь-якого походження (ГРВІ, травми, опіки, застуда тощо). Для парацетамолу разова доза — 15 мг/кг, для ібупрофену — 10 мг/кг. Поширені ароматизовані шипучі «протизастудні препарати» — той же парацетамол, але втридорога.

4. СОРБЕНТИ Й АНТИБАКТЕРІАЛЬНІ ЗАСОБИ

Вони знадобляться в разі харчового отруєння чи кишкової інфекції. При проносі — лоперамід чи імодіум. Активоване вугілля або препарати на його основі дітям не варто давати на власний розсуд. Дозволено їхнє екстрене застосування при серйозних отруєннях у дозуванні один грам активованого вугілля на кілограм маси тіла (і в дітей, і в дорослих). Для відновлення водно-електролітного і кислотно-лужного балансу застосовують регідрон (при зневодненні внаслідок тривалої блювоти, діареї).

«У ВАС ЧОГОСЬ «ВІД ГОЛОВИ» НЕ ЗНАЙДЕТЬСЯ?»

Якщо плануєте поїздку на відпочинок, зокрема й за кордон, невеликий пакунок із ліками має бути у вашій валізі. Для тих, хто подорожує літаком, рекомендовано перед польотом випити препарат, що розріджує кров. Особливо це важливо для людей із ризиками тромбозу. Стандартний набір для аптечки мандрівника передбачає медикаменти для дорослих — таблетки, для дітей — у сиропачках та свічках.

Враховуйте температурний режим зберігання ліків. Краще мати їх в оригінальній упаковці — це допоможе уникнути зайвих запитань на кордоні. Збережіть інструкцію, щоб можна було уточнити в будь-який момент міжнародну назву або дозування.

Із поширеними стандартними медикаментами від застуди, розладів шлунка при перевезен-

ні проблем зазвичай не виникає. А ось якщо ви мусите взяти сильні знеболювальні або інші рецептурні препарати, то треба знати, що в деяких країнах контролюють ввезення ліків, які містять речовини, що викликають звикання. Це деякі снодійні, засоби від кашлю, антидепресанти, стимулятори і навіть корвалол із валокордином, бо в їхньому складі є фенобарбітал. Такі медикаменти можна мати при собі тільки за наявності рецепта, перекладеного англійською та завіреного печаткою лікувального закладу.

Звичайно, склад аптечки буде залежати від того, куди саме ви зібралися. Літній чи гірськолижний

“ **Поширені ароматизовані шипучі «протизастудні препарати» — той же парацетамол, але втридорога.**

відпочинок не обійдеться без сонцезахисних засобів, якщо подорожуєте до країни з екзотичною кухнею, візьміть ліки, необхідні при розладах роботи кишківника (ентерол, ніфуроксазид). Ферментні препарати допоможуть при переїданні (фестал, панкреатин, мезим). Коли їдете з дітьми, яких «загойдує», запасіться таблетками драміна, бетасерк, авіа-море.

Навіть якщо у вас ніколи в житті не було алергічних реакцій, у нових умовах вони можуть виникнути. Тому важливо прихопити будь-який з антигістамінних препаратів другого покоління, що містить лоратадин, дезлоратадин, цетиризин.

А ось антибіотики купувати «про всяк випадок» не варто, їх має призначати лікар після обстеження. Стосується це і препаратів від кашлю, який може бути викликаний різними причинами.

Звичайно, ліки від діареї, краплі в ніс, жарознижувальні можна придбати скрізь. Але часто медикаменти, які в нас продаються вільно, в іншій країні можуть виявитися рецептурними. Тому краще перестраховатися, аби не довелось жалібно просити: «У вас чогось «від голови» не знайдеться?».

Аптечки

орієте істо ліки, зеликі репаратів, елося алишки ітів, коли читьсь датності. ікщо застуд, олів дуг, для рить имально аковках.



Для домашньої аптечки краще брати ліки, випущені недавно. Чим більший залишок терміну зберігання, тим ліпше. При хронічному захворюванні препарат приймається регулярно, іноді щодня, тож дата випуску не настільки важлива. А якщо медикаменти використовуються рідко, це збереже кошти на оновлення аптечки.



у вигляді мазей, же купувати їх, оскільки юго іня вони суються.



Скільки ліків потрібно мати «на всяк випадок»?

- **САМ СОБІ ПРОВІЗОР** — Чоловік вважає, що надмірно перестраховуюся у всьому, що стосується здоров'я. Наприклад, у березні, коли заговорили про коронавірусну інфекцію, я суттєво поповнила домашню аптечку. Дякувати Богу, в нашій родині всі здорові. Але, на мою думку, краще викинути ліки, якщо термін зберігання закінчився, аніж не мати під руками необхідного. Як ви вважаєте? — просить розсудити наша читачка Олена М. із Луцька

Оксана КРАВЧЕНКО

ХТОСЬ ВВАЖАЄ ПАНАЦЕЄЮ, А ХТОСЬ — «ФУФЛОМІЦИНОМ»

У кожній родині свої традиції та можливості формування та оновлення домашньої аптечки. Люди старшого покоління, які ще не забули митарств із «діставанням» ліків, коли вони були дефіцитом, намагаються заздалегідь придбати медикаменти, на які може виникнути підвищений попит. Навесні був ажітаж із відомим противірусним препаратом, котрий буцімто рятує від COVID-19. А нині в деяких групах у соціальних мережах протезфлазид пропонують за пів ціни. Але й за таких умов охочих придбати «модні» ліки не знаходиться, у коментарях дехто їх називає «фуфломіцином».

Отож, у всьому має бути здоровий глузд і твереза оцінка ситуації. Не варто перетворювати свій дім у філіал фармскладу, але й через день «стріляти» таблетки в сусідів теж не годиться.

В ідеалі ваша домашня аптечка повинна містити засоби, які можна застосувати в загальних поширених випадках, приміром антисептики для обробки рук і поверхонь у період епідемії, а також те, що можна використати в нагальній ситуації, коли хтось травмувався, раптово занедужав.

1. ІНДИВІДУАЛЬНІ ПРЕПАРАТИ

Їх багато хто приймає постійно за призначенням лікаря або періо-

дично при наявності хронічних захворювань. Наприклад, якщо у вас гіпертензія, то таблетки для нормалізації артеріального тиску мають бути з вами завжди. Коли часто турбує печія, логічно зберігати в аптечці ліки для боротьби з нею. А у випадку захворювань серця слід

“ **Літнім людям бажано придбати, окрім термометра, тонометр для вимірювання тиску і глюкометр для визначення рівня цукру в крові.**

тримати напоготові рятівні пігулки чи краплі, призначені кардіологом. Літнім людям бажано придбати, окрім термометра, тонометр для вимірювання тиску і глюкометр для визначення рівня цукру в крові.

2. ПЕРЕВ'ЯЗУВАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ ТА ШКІРНІ АНТИСЕПТИКИ

Справитися з раною допоможуть стерильні бинти, марлеві серветки, бактерицидний лейкопластир. Джгут кровоспинний також потрібен.

При серйозних травмах його треба накласти вище місця кровотечі й обов'язково записати час, коли це зробили. Тепер не радять

4 правила домашньої аптечки



Якщо ви хвилюєтесь і нечисто приймаєте купуйте невеликі упаковки ліків, щоб не доводити до закінчення терміну придатності. І навпаки: якщо ви схильні до економії, беріть головних ліків та інших невеликих ліків в максимальних великих упа-

1

Стежте за терміном зберігання медикаментів, перебираючи аптечку раз на рік. Якщо він закінчується через рік-два, позначте ці ліки. Складіть список таких препаратів, зазначивши конкретну дату, коли вони стануть не придатними. Це зручно, щоб потім не шукати, де вказано термін. Як правило, його важко знайти (іноді треба відкривати упаковку, аби подивитися невразні штампи на блістерах).



3



Препарати розчинів, і гелів краще брати в невеликих упаковках, після першого застосування швидше по-

Успішні і впевнені люди вибирають жоржини

- **КВІТКОВА ПІДКОВА** Перші їх бульби було привезено до Європи з Мексики наприкінці XVIII століття. Таку назву цим квітам дав у 1803 році ботанік Карл Вільденов на честь відомого ботаніка, етнографа й географа з Петербурга академіка Йоганна Георгі. Налічується близько тридцяти видів і майже 15000 сортів жоржин. Ці квіти надзвичайно гарні, але при цьому зовсім не вибагливі. Головне, що потрібно для їхнього успішного росту й пишного цвітіння, – правильно вибрати місце посадки, забезпечити необхідний склад ґрунту, своєчасні полив і підживлення. Нині ж поговоримо, що робити із жоржинами восени

Олена МІСЮК

Після перших заморозків бульби потрібно викопати, обрізати листя і пагони, залишивши п'ять-десять сантиметрів стебла. Шийка бульби дуже тендітна, тому беріться до справи вранці за сухої погоди, щоб вони встигли просохнути на повітрі й стати менш ламкими. Спочатку обкопайте рослину з чотирьох боків на відстані приблизно 30 см від стебла, щоб обрізати довге коріння, а тоді вилами виштовхніть її із землі. Ретельно очистіть бульби. Коли зберете всі, промийте їх із садового шланга від ґрунту, в якому містяться мікроорганізми, що викликають захворювання. Не запізнитесь з викопуванням, тому що після перших заморозків нерідко буває потепління, і бруньки на бульбах, котрі ще сплять, можуть прокинутись і почати проростати, що згубно для рослин у цей час.

Правильне зберігання жоржин узимку — 90% успіху в їх вирощуванні. Посадковий матеріал не повинен занадто висихати, бо навесні дасть слабкі паростки. Недостатнє ж просушування призводить до того, що він загниває. Якщо виявлено якісь пошкодження, їх потрібно зрізати, а потім присипати ці місця деревним вугіллям. Щоб кореневі шийки під час зберігання не гнили, припудрюють золою або крейдою. Найкраще зберігати бульби жоржин за температури 3–5 градусів тепла при вологості повітря 60–70% у добре провітрюваному приміщенні. Підходить для цього сухий підвал, але овочі, що лежать поруч, можуть створити під-

вищену вологість, яка збільшить ризик появи гнилі та грибкових захворювань. Можна покласти бульби в ящик на шар сухого торфу і ним же присипати або використати тирсу хвойних порід чи пісок. Якщо рап-

Протягом зими не забувайте оглядати жоржини, щоб вчасно усунути можливу появу гнилі.

том вони почнуть підсихати або в'янути, ізолюючий матеріал злегка зволожують. Коли ж у підвалі немає вентиляції, доведеться тричі на тиждень на пів години вмикати вентилятор. Якщо у вас немає ні підвалу, ні погреба і доводиться зберігати

посадковий матеріал у квартирі, помістіть ящики в найбільш прохолодному місці (наприклад, поруч із балконом). Можна скласти бульби в поліетиленові пакети з ізолюючим матеріалом (тирса, пісок, сухий торф) і туго зав'язати. Деякі квітникарі, загорнувши кожну в газету, а тоді в поліетиленовий пакет, укладають у картонну коробку і ставлять у прохолодне місце, приміром на застелену лоджію. Однак доведеться весь час стежити за температурою на вулиці, щоб різке похолодання або заморозки не знищили ваш посадковий матеріал. Найменше для його зберігання підходять теплі й вологі приміщення, проте якщо покрити бульби парафіном — і це можливо. Розтопіть його на водяній бані, занурте на секунду посадковий матеріал, через кілька секунд, як плівка затвердіє, знову опустіть у рідкий парафін. Потому помістіть бульби разом із сухим торфом, піском або тирсою в целофановий пакет і щільно його зав'яжіть. Перед посадкою їх потрібно буде злегка потерти, щоб плівка потріскалася. Протягом зими не забувайте оглядати жоржини, щоб вчасно усунути можливу появу гнилі. Уражені ділянки потрібно очистити до здорової тканини й обробити порошком деревного вугілля з листяних порід або зеленкою.

За матеріалами agrarii-razom.com, floristics.info.



Поселите їх на своїй клумбі — і вони тішитимуть вас цвітом з липня аж до заморозків.

Чудотворні ікони українських храмів

**Почаївська ікона
Божої Матері**



Відома з 1550 року. Ще у 1559-му грецький митрополит Неофіт подарував її поміщиці Анні Гойській за те, що вона надала йому притулок. У її будинку ікона знаходилася 30 літ, а потім вона стала випромінювати світло. Сліпий від народження Філіп, брат Анни, помолвився перед цим образом і прозрів. Гойська в 1597-му передала святиню Почаївському монастирю, від якої ось уже більше 400 років відбуваються чудеса.

**Ікона Пресвятої Богородиці
«Призри на смирення»**



Вперше згадується у Псковсько-му літописі у 1420 році. Образ «Призри на смирення» не дійшов до наших днів. Проте один із списків стародавньої ікони у київському Свято-Введенському чоловічому монастирі 1 серпня 1993 року дивним чином відобразився на склі, яке прикривало ікону, але не торкалося її. Вчені, провівши дослідження, дійшли висновку, що зображення є нерукотворним, та не змогли дати наукового пояснення диву, що сталося.

**Ікона Матері
Божої в Гошеві**



Цей образ — копія чудотворної ікони Ченстоховської Матері Божої. Коронована 28 серпня 2009 року. Шанується Греко-католицькою і Римо-католицькою церквою. Зберігається в Гошівському монастирі на Івано-Франківщині. Тільки до кінця XVIII століття у літописі обителі вже було зафіксовано 117 чудес через заступництво Божої Матері в Гошеві.

**Ікона Божої Матері
«Ізбавительниця»**



Була написана на Афоні 1788 року та передана у 2003-му до Манявської обителі архимандритом Філагрієм (Камінським) після того, як уві сні йому вдруге з'явилася Пречиста Діва Марія і звеліла передати ікону до Українського Афону. З того часу образ Божої Матері незмінно перебуває в Українському Афоні, у недавно відбудованому за старими кресленнями храмі Воздвиження Чесного Хреста скиту Манявського.

**Ікона Зимненської
Божої Матері**



Це одна з найдревніших пам'яток православ'я. Як свідчить літопис, її приніс на Волинь хреститель Русі благовірний князь Володимир, віддавши в благословення своєму синові — волинському князеві Всеволоду. На початку XX століття, коли монастир закрили, ікону зберігали черниці. Потім вона знаходилася у Корецькій обителі на Рівненщині. У 1995 році образ повернувся до Зимненського монастиря на Волинь.

**Касперівська ікона
Божої Матері**



Найвідоміша християнська святиня півдня України. Касперівська ікона прибула в Україну з Трансильванії із сербською сім'єю у середині XVIII століття як родинна реліквія. У 1809 році власницею цього образу стала херсонська поміщиця Іуліанія Касперова. Нині ікона зберігається в одеському Успенському кафедральному соборі. У XX столітті найвідомішим чудом, пов'язаним із цим образом, вважають позбавлення села Ігнільякове на Одещині від епідемії холери у 1922 році.

Інфографіка ukrinform.ua.

**Ікона Зарваницької
Божої Матері**



Образ зберігається нині у храмі Пресвятої Трійці, збудованому ще у 1754 році. У XIX столітті галицька делегація з огляду на масові свідчення чудотворних зцілень біля джерела та святого образу їздила в Рим і звітти привезла благословення Папи Пія IX на коронування ікони Зарваницької Матері Божої. У 1867 році відбулась її урочиста коронація. Папа надав Зарваниці відпустового значення. Тобто, це таке місце, де відпускаються гріхи. І з того часу тут розпочинаються великі прощі.

**Ікона Святителя
Миколая Чудотворця**



Древній Крупицький монастир Святителя Миколая розташований за 7 км від Батурина на Чернігівщині. Чудотворний образ, прославлений багатьма зціленнями, знаходиться в Свято-Преображенській церкві обителі. На поклоніння до Миколая Чудотворця за допомогою в бідах, напастях і хворобах до монастиря приїздять звідусіль.

**Ікона Святителя
і Чудотворця Миколая**



Образ із Чернобиля згадується ще з XVIII століття, як «Микола, який зціляє багатьох». Коли ікону хотіли на деякий час вивезти з міста на реставрацію, то на річці Прип'ять завжди відбувалась буря. Після аварії на ЧАЕС у покинутому місті Миколай Чудотворець декілька разів рятував храм від нашествия мародерів — щоразу злодії сприймали ікону за живого сторожа.

**Ікона
«Ігуменя Манявська»**



У 1652 році скит, як і увесь край, охопила морова язва. Померло дуже багато людей. У відповідь на молитви ієромонахові Філарету з'явилася Матір Божа у багряній мантії, яка увійшла в Царські врата храму Благовіщення Пресвятої Богородиці та пообіцяла врятувати людей. З цього дня страшна пошесть припинилася.

● «Роздавай, поки живий»

10 життєвих принципів засновника Duty Free:

1. «Я переконався, що куди більше задоволення отримувеш, коли віддаєш гроші і бачиш, як завдяки їм щось з'являється, наприклад госпіталь. Це ж логічно — віддавати кошти на добрі справи, а не класти на рахунок у банку і дозволяти їм накопичуватися і накопичуватися».

2. «Не те, що я не люблю гроші, просто мені потрібно рівно стільки, скільки зможу витратити».

3. «Не варто чекати старості, щоб починати жертвувати свої фінанси. Краще починати робити це якомога раніше, поки є сили й енергія, щоб змінити світ на краще».

4. «У багатих є певні зобов'язання. Я не можу за них вирішувати, як розпорядитися грошима, лише пораджу: витрачайте їх з розумом».

5. «Чому у мене немає яхти? Мене дуже швидко заколисує».

6. «Який сенс літати у бізнес-класі, якщо все одно швидше не долетиш?»

7. «Якщо я можу дізнаватися час за допомогою годинника за 15 доларів, навіщо мені возитися з «Ролексом?»

8. «Коли в тебе багато грошей, ти повинен займатися масштабними проблемами. І навіть якщо ризик невдачі високий, ти все одно повинен займатися ними».

9. «Насправді невдач не буває. Одна вирішена проблема полегшить життя мільйонам».

10. «Мені здається, я відчуваю себе щасливим, якщо те, що я роблю, йде на користь людям, і нещасним, коли це не так».

личесні проблеми?» — додав президент і виконавчий директор Atlantic Philanthropies Крістофер Ехслі.

За словами Ехслі, Фіні буде захоплювати таких людей, як Джефф Безос (засновник Amazon, вважається найбагатшим у світі), «обрати глобальну проблему, яка його цікавить, та виділити свої кошти для її вирішення».

Повідомляється, що на Фіні свого часу вплинуло есе Ендрю Карнегі «Євангеліє багатства», в якому йдеться, що «мільйонер буде лише довірною особою для бідних».

«Я завжди співчував тим, кому у житті важко. І світ повний людей, яким не вистачає їжі», — сказав бізнесмен у 2010 році в інтерв'ю ірландському RTE.

«Фіні вів надзвичайно ощадливий спосіб життя, не маючи автомобіля чи будинку, а лише одну пару взуття. Він був відомий тим, що літав тільки в економ-класі, навіть коли члени його сім'ї та колеги подорожували в бізнес-класі», — пише The Guardian.

Президент і виконавчий директор Atlantic Philanthropies Крістофер Ехслі, який працював із Фіні більше 30 років, сказав, що його шеф колись намагався жити розкішним життям, але це його не влаштувало. «У нього були гарні будинки та інші приємні речі. Він спробував і зрозумів, що це було не для нього», — додав Ехслі.

«Він не має свого будинку, не має авто. Він дійсно має годинник Casio за 10 доларів та носить папери в поліетиленовому пакеті. Він такий. Це те, з чим він почувається комфортно», — сказав президент і виконавчий директор Atlantic Philanthropies.

Зазначається, що у 1960-х роках Фіні разом із партнерами почав розвивати мережу магазинів безмитної торгівлі Duty Free Shoppers — у 1980-х це приносило величезні прибутки. Так, у 1988 році Forbes поставив Фіні

на 31 місце у рейтингу найбагатших людей США зі статками в 1,3 млрд доларів.

Проте, як зауважує Meduza, ці кошти вже були не його — 4 роками раніше він передав свою частку в Duty Free Shoppers — 38,75% — своїй благодійній організації Atlantic Philanthropies.

«Про передачу активів знали лише найближчі», — пише видання.

При цьому, у 1996 році Фіні та його партнери продали свої частки акцій у Duty Free Shoppers концерну LVMH Бернара Арно (зараз він один із найбагатших людей світу). Саме тоді Фіні і був змушений публічно розповісти про свою благодійність — через суперечку із співзасновником компанії Робертом Міллером таємна філантропія Фіні «була викрита» перед судовим засіданням.

«Ставлення Фіні до грошей має суттєвий контраст із співзасновником DFS Робертом Міллером (293 місце у рейтингу найбагатших у світі, статки оцінюють у 6 млрд доларів). Міллер має розкішні будинки в Гонконгу, Нью-Йорку, Парижі та Гштааді, а також замський парк Gunnerside у Йоркширі площею 14 500 гектарів», — пише The Guardian.

Також зазначається, що за секретність, з якою Фіні жертвував гроші, Forbes в 2012 році назвав його «Джеймсом Бондом від благодійності».

При цьому у 2012-му в розмові з Forbes Фіні оцінив свої статки приблизно в 2 мільйони доларів — саме стільки він відклав на життя собі і своїй дружині.

Переклад: epravda.com.ua.

● Коментарі до публікації на epravda.com.ua:

«Портрет цієї людини має висіти у Верховній Раді, Кабміні, Офісі Президента. З інформацією, як за життя витратити на благодійність все, що заробив!»

(Леонід Шкляр).

«Багаті люди, які заробили свої гроші з нуля, без обкрадання бюджету і держвласності, знають ціну і призначення багатства на відміну від наших «геніїв-олігархів». З собою все в могилу не забереш...»

(Ростислав).

«А ось пограбувати на 5,5 млрд доларів вкладників свого банку,

а потім ще і вимагати компенсації у кілька мільярдів, цей бізнесмен навряд би додумався»

(Yevgen Skhar).

«Серед українців також є меценати, але їм далеко до Фіні, він — велика людина! Це йде від розуму і виховання. Стосовно так званих олігархів краще напишу коротко — це люди? Навряд, бо душі їх уже не в тілі, їх забрано від них давно»

(Vladyslav Serdiuk).

«Беня прочитав і покрутив пальцем біля скроні»

(Євген Гончарук).

Джеймс Бонд від благодійності: «Який сенс літати у бізнес- класі, якщо все одно швидше не долетиш?»

- **ЩЕДРА ДУША** 89-літній американський бізнесмен і філантроп Чак (Чарльз) Фіні витратив на доброчинність 8 мільярдів доларів — майже все, що заробив за життя, причому 13 років він віддавав кошти на благодійність таємно

Руперт НІТ, the guardian.com

«Протягом останніх 38 років Чак Фіні, який отримав мільярди доларів на імперії магазинів безмитної торгівлі, робив пожертви благодійним організаціям та університетам по всьому світу з метою «прагнути віддати все це до нуля», — пише газета The Guardian.

Зазначається, що нещодавно Фіні досяг своєї мети — фонд Atlantic Philanthropies, який він створив таємно у 1982 році і через який передав майже все своє багатство, оголосив

//

На Чарльза Фіні свого часу вплинуло есе Ендрю Карнегі «Євангеліє багатства», в якому йдеться, що «мільйонер буде лише довіреною особою для бідних».

про закриття.

«Тим, хто цікавиться, як це — дарувати мільярди за життя — спробуйте: воно вам сподобається», — заявив Фіні.

Бізнесмен, який віддав значну частину своїх статків на благодійність таємно, сподівається, що більше мільярдерів наслідуватимуть його приклад та використовуватимуть свої кошти для вирішення найважливіших проблем у світі.

«Багатство приносить відповідальність. Люди повинні відчувати її за використання деяких своїх активів для поліпшення життя своїх ближніх», — говорив раніше бізнесмен.

«Фіні не буде проповідувати свою ідею іншим надбагатим мільярдерам, але він скаже: «Скільки яхт або пар взуття вам ще потрібно? У чому полягає сенс всього цього накопичення багатства, коли ти можеш бачити і вирішувати такі ве-

Продовження на с. 32



Чарльз Фіні: «Не те, що я не люблю гроші, просто мені потрібно рівно стільки, скільки зможу витратити».

«Кото-монія плюс Кото-Васія: Моньо-спасальна іде операція...»

● **СТОП-КАДР** «Кажуть, що вживання молока робить людину сильнішою. Тоді випийте його п'ять склянок — і спробуйте відсунути стіну. Переконаний, у вас нічого не вийде. А тепер випийте п'ять склянок оковитої і... вуаля! — стіна сама зарухається...»

Олександр ЗГОРАНЕЦЬ,
головний редактор газет
«Читанка для всіх»
і «Так ніхто не кохав»



Вдаватися до таких експериментів із анекдоту я вам не раджу. Хоча великий респект тим, хто майстерно використав тему «тато нализався» у підписах до нинішньої конкурсної світлини. Але ще одну пораду все ж висловлюю. Із серії «Жінкам на замітку»: «Мужчина — як молоко: його можна доводити до кипіння, але не допускати, щоб він пінівся. Бо залишиш без догляду — збіжить. А якщо довго не використовувати — може скиснути». ☺

Хоча, переконаний, що фанатів кислого молока є не менше, ніж солодкого. Головне, щоб не було кислим обличчя. Сподіваюся, що конкурс «Стоп-кадр» цього сприяє. Тож будьте з нами!

Ще так молочко не пив
Разом із котами.
Зараз мама як заїде,
Що ж то буде з нами?

(Валентина КЛЮЧНИКОВА,
м. Луцьк Волинської області).



Фото pixabay.com.

“
**Маша рибу малювала,
Молоком все заливала.
Риба вийшла хоч куди –
Вам підтвердять
три коті!**

А у нас на кухні молочні ріки —
кисільні береги, і я пила-пила — не
випила, і котики пили та вдячно
муркотіли.

Ой, молочко розлила, допомагай-
те, котусики, швиденько прибрати,
доки мама не повернулася.

Котики, а що це ви п'єте таке
біленьке? Дайте покуштувати.
Ммм... і справді смачно, а я відмов-
лялася.

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

«Молочко вкуснее, чем поми-
дору», — сказав д'Артаньян (вто-
рой справа) своим мушкетерам.

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

Пропозицію вніс кіт –
запросив всіх на обід:
Кицю Муру, кицю Фросю,
Та іще хазяйську доцю.

В доганялки разом грали,
Молоко порозливали,
Приберем на задрість всім,
Адже це наш рідний дім.

Маша рибу малювала,
Молоком все заливала.
Риба вийшла хоч куди –
Вам підтвердять три коті!

(Поліна ДРАБАТА,
м. Вінниця).

А хто став переможцем
конкурсу — читайте на с. 19

Наш **YouTube-**
канал



Наш **Telegram-**
канал

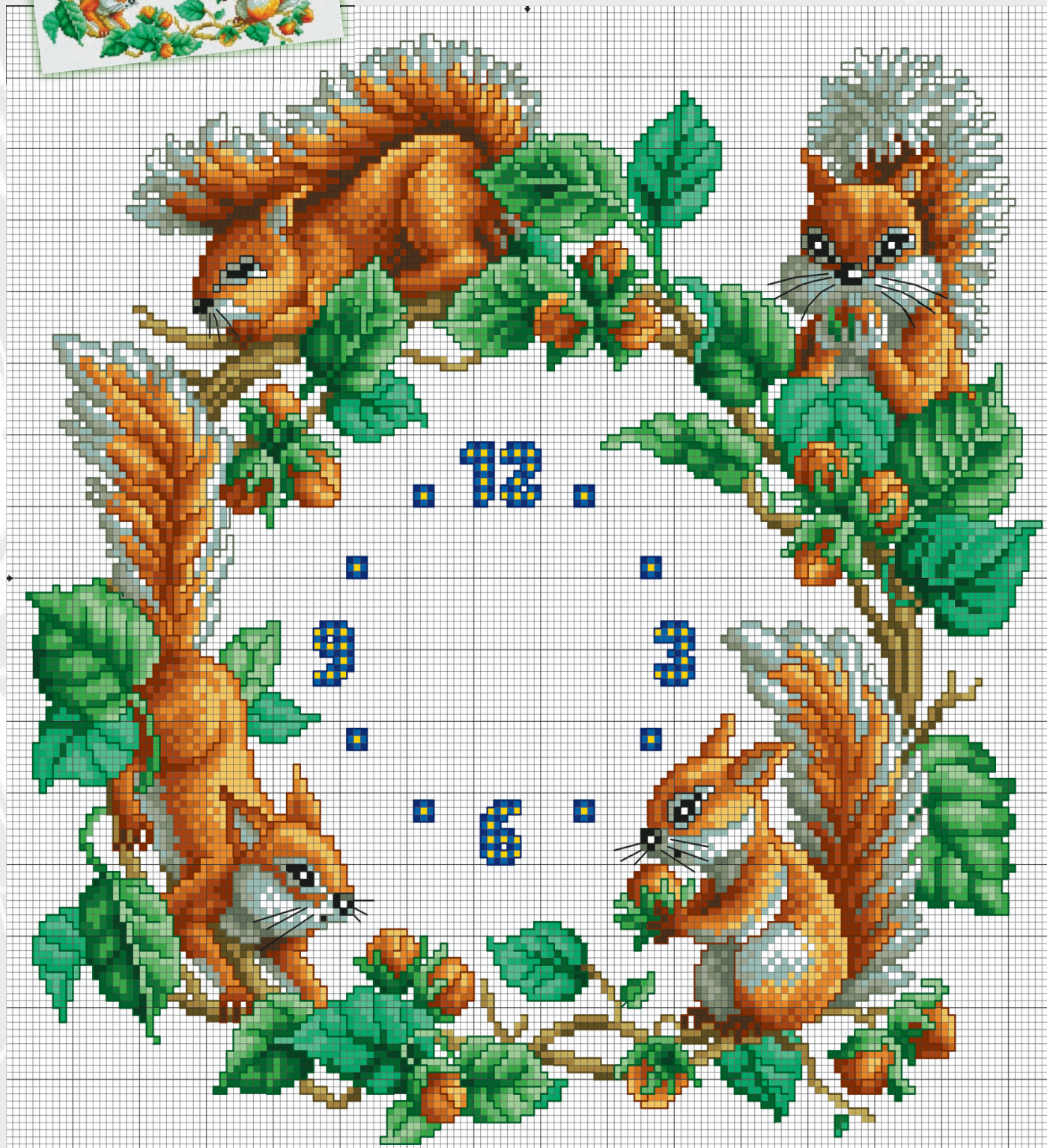


● ЧАРІВНА ГОЛКА: ВИШИВАЄМО ГОДИННИК



*Бігла білка по стежині
до старенької ліщини.
Їй сказав сьогодні щиглик,
що горішки вже достигли.*

Лєся МЕДИК-ЯРЕМЧУК.



Читанка для всіх

корисні поради

ЗИМНЕНСЬКИЙ МОНАСТИР



**Зимненська Богоматір
і сьогодні творить дива:
повертає зір, лікує від
безпліддя, позбавляє пухлин...**

● **НАШІ СВЯТИНІ** Це – одна з найдревніших пам'яток православ'я. Як свідчить літопис, її приніс на Волинь хреститель Русі благовірний князь Володимир, віддавши в благословення своєму сину – волинському князю Всеволоду

Марія МРІЯ

На початку ХХ століття, коли монастир закрили, ікону зберігали черниці. Потім вона знаходилась у Корецькій обителі на Рівненщині. У 1995 році образ повернувся до Святогорського Успенського Зимненського ставропігійного жіночого монастиря (на фото) на Волинь.

За свідченнями очевидців, напередодні повернення ікони сталося диво: опівночі від Троїцької церкви до небес спалахнув вогненний стовп, із храму залунала Херувимська. Гурт прочан, подумавши, що розпочалося богослужіння, поспішив до святині, але двері порожньої церкви були зачинені. Напевно, то божественним піснеспівом вітали чудотворну ікону ангели.



Цю ікону тримав у руках хреститель Русі благовірний князь Володимир.

Сьогодні, за свідченням вірян, Зимненська ікона творить дива: повертає зір, лікує від безпліддя, позбавляє пухлин і дає розраду у складних життєвих ситуаціях.

І таких чудотворних образів у нашій країні є чимало. Про деякі з них читайте в сьогоднішньому номері у публікації «**Чудотворні ікони українських храмів**»

Закінчення на с. 31 >>>



● **ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШ!**
**Час квасити
капусту:** у номері
– 11 суперових
рецептів

с. 22–25 >>>



Стежте за терміном придатності медикаментів!

**Домашня аптечка:
скільки ліків
потрібно
мати «на всяк
випадок»?**

● **ЦЕ ВАЖЛИВО** – Чоловік вважає, що я надмірно перестраховуюсь у всьому, що стосується здоров'я. Наприклад, у березні, коли заговорили про коронавірусну інфекцію, я суттєво поповнила домашню аптечку. Дякувати Богу, в нашій родині всі здорові. Але, на мою думку, краще викинути ліки, якщо термін зберігання закінчився, аніж не мати під руками необхідного. Як ви вважаєте? – просить розсудити наша читачка Олена М. із Луцька

Закінчення на с. 28–29 >>>

Попередні номери наших видань — на сайті volyn.com.ua.