

# Щікава

ГАЗЕТА + TV  
на вихідні

12 січня 2022 року №1-2 (214-215) Ціна 7 грн

Путін хворий  
на смертельну недугу?



Фото із сайту regnum.ru.

с. 8

● ПРО ЦЕ ГОВОРЯТЬ



Скриншот із відео «Мандруй Україною...».

А ви вірите у дівість таких ритуалів?

## «Він піде сам»: мольфарка спрогнозувала майбутнє Президента Зеленського

Мабуть, кожному цікаво було б знати, що його чекає. Але якщо острах дізнатися щось погане особисто про себе може відлякати від візиту до знахаря, то почути прогноз для своєї країни хочуть-таки всі. Відомий мандрівник Дмитро Комаров завітав до карпатської ясновидиці Марії Цвилінів і поцікавився, що чекає нашу державу і її главу найближчим часом



Фотоколаж із сайту bbc.com.

«І це мине». Але коли?

Закінчення на с. 8

● НЕСПОДІВАНИЙ ПОВОРОТ

Фото із сайту nnovosti.info.



«Господь спрямував нас на цю стежу, і ми віримо, що все буде добре».

## Черниці стали ще й пожежницями

На Черкащині від вогню рятуватиме унікальна команда — п'ятеро монахинь з ігуменею на чолі

Репортаж про незвичайну місію на с. 6

● ШОК!

Фото із сайту obozrevatel.com.



Важко уявити, як рідна людина може таке вчинити.

## На Різдво намагався спалити живцем доньку і вбити всю сім'ю

Історія про жахіття на с. 5

## Мати наклала на себе руки, коли знайшла сина повішеним

Страшні подробиці на с. 2

ЗАМОВТЕ РЕКЛАМУ:  
0967731037, 0668247160



4 820230 060027 >

## ● ПУЛЬС ТИЖНЯ

# Загинули навіть діти: Росія ввела в Казахстан війська, щоб придушити повстання

Найрезонансніші події в країні та світі очима наших журналістів

## У людей стріляли без попередження і на ураження

Спочатку обурені казахи масово вийшли на вулиці через різке підвищення — удвічі — ціни на скрапленний газ, але потім демонстранти висунули владі інші економічні та політичні вимоги

Народна буря стала наслідком 30-річного незмінного правління клану Нурсултана Назарбаєва, який два роки тому пішов з поста президента, але фактично і далі керував державою з крісла голови Ради безпеки Казахстану. Оскільки опозиція у цій країні розгромлена, повсталий народ не мав політичного представництва та єдиного координаційного органу. На цьому тлі свою чорну справу зробили провокатори та мародери, які стали громити магазини та установи. Влада в особі чинного президента Токаєва оголосила усіх демонстрантів терористами та іноземними агентами і звернулася по допомогу у придушенні виступів до ОДКБ, яке називають «російським НАТО» і куди, крім РФ, входять Білорусь, Вірменія, Киргизстан та Таджикистан. Кремль



Стабільність таких країн, як Білорусь та Казахстан, яким інколи українці навіть заздрили, виявилась оманливою.

швидко ввів своїх так званих миротворців у Казахстан. Почались масові розстріли демонстрантів без попередження. Скільки людей загинуло, точно не відомо, кажуть про щонайменше 164 жертви, серед яких троє дітей — 4, 11 та 15 років. 4-літню дівчинку хтось убив, коли вона в машині разом з родичами їхала по продукти повз центральну площу Алмати. Повстанці деморалізовані, а чинний режим під наглядом путінських де-

сантників проводить «зачистку» — за грати уже потрапило 8 тисяч людей.

**Сподіваємось, наш Президент Володимир Зеленський перестане гратись в авторитарного лідера, переслідувати опозицію та журналістів, провокуючи розкол у суспільстві у час, коли біля кордонів України стоїть 100-тисячна російська армада. Бо, як показує приклад спочатку Білорусі, а тепер Казахстану, наслідки можуть бути фатальними — аж до фактичної втрати незалежності.**

## Якою буде пенсія, якщо нема стажу?

В Україні люди, які не працювали, працювали неофіційно або не змогли накопичити необхідних 15 років стажу до виходу на пенсію, все одно будуть отримувати грошові виплати. Які саме — пояснила міністерка соціальної політики Марина Лазебна

Якщо у людини є страховий стаж, але для отримання права на пенсійні виплати його не вистачає (менше 15 років), вона може розраховувати на мінімальний розмір пенсії. Він прив'язаний до прожиткового мінімуму, який сьогодні становить 1934 грн. Раніше вона називалась «соціальною». Причому отримувати такі виплати людина почне не в 60 років (як особи з повним стажем), а в 63. Якщо людина ніде не працювала офіційно (тобто в неї взагалі немає страхового стажу), вона буде одержувати допомогу, а не пенсію. Лазебна зазначає, що вона називається «державна допомога тим особам, які не мають права на пенсію». Її розмір також прив'язаний до прожиткового мінімуму (1934 грн). Але почати отримувати її можна лише з 65-річного віку.

## Мати наклала на себе руки, коли знайшла сина повішеним

У Кривому Розі повісився чоловік, а слідом за ним його ненька. Перед цим жінка зателефонувала до поліції і написала передсмертну записку

Поки що невідомо, чому чоловік вирішив звести рахунки з життям. Померлому було 40 років. Виявивши тіло сина і не впоравшись із пережитим, мати вчинила суїцид, залишивши передсмертну записку. У ній вона попрохала поліцейських зателефонувати її сестрі в іншу країну і повідомити про те, що сталося. Жінка попросила передати прощення родичці і те, що її життя тепер не має сенсу. Деталі смерті сина вона не вказала. «У гаманці всі мої гроші, там 3 персні та браслет, сережки золоті, здайте, хлопчики, у ломбард. Вибачте, але у нас тут нікого немає з рідних, зателефонуйте, будь ласка... Спасибі!», — адресувала послання поліцейським криворіжанка.

Наразі поліцейські встановлюють всі обставини подвійного самогубства.



Фото із сайту unian.ua.

«Дівчата, не одягайте слизькі угі на ожеледицю», — закликає пані Геращенко після прикрого трапунку.

## «Майбутня президентка України» зламала ногу

Тепер їй вісім тижнів доведеться користуватися милицями

Співголова фракції «Європейська Солідарність» Ірина Геращенко (на фото) повідомила, що зламала ногу через ожеледицю. «Всесвіт вирішив, що я маю трохи пригальмувати. Зламала ногу. 11 років тому цю бідну ногу я зламала на лижах, а тут просто ожеледиця... Тепер вісім тижнів — милиці», — каже парламентар. У коментарях під своїм дописом Геращенко додала, що лікуючись після першого перелому, набрала 10 зайвих кілограмів ваги.

Зараз після травми депутатка звернулася не до дорогих приватних клінік, а у звичайну київську лікарню швидкої допомоги, бо «впевнена в професійності хірургів, які щодня збирають кістки, рятують десятки хворих». «Перебування в лікарні збагатило мої знання про нинішнє ставлення держави до лікарів, хоч наша команда не раз наголошувала, що інфляція давно жерла й без того злиденні зарплати медперсоналу. Можна сказати, в ці дні я проводила безперервний депутатський прийом», — зазначила Ірина Геращенко.

До речі, як повідомила карпатська мольфарка у програмі «Мандруй Україною з Дмитром Комаровим», наступним президентом України стане жінка і введе нашу державу з кризи. Щоправда, за словами провидиці, її імені вона не знає. А чому, скажіть, це не мала б бути працююча та ідейна Ірина Геращенко, яка витягувала наших хлопців з російського полону?

### ● ПРЯМА МОВА

**Юрій ЛУЦЕНКО, колишній генпрокурор, про три реакції на події в Казахстані:**

1. Без організованої політичної партії чи групи з лідерами та публічними цілями протести або захлинуються (як у Білорусі), або скочуються до мародерства (як у Казахстані).  
2. Кремлівський жандарм став демонстративно агресивним. Відновлення імперії тепер відбувається не тільки підкупом еліт, але й літаками зі спецназом.  
3. Країна з розколотими елітами та непопулярною корумпованою владою стає легкою здобичкою Кремля.



## ● КЛУБ МАНДРІВНИКІВ

# В Антарктиді з'явиться українська хата

Архітектурна студія Balbek Bureau створить мистецьку інсталяцію на найхолоднішому континенті світу

## Ірина ПРИХОДЬКО

Щорічно станцію «Академік Вернадський», що на острові Галіндес, відвідують близько чотирьох тисяч туристів. Чи не перше, що їм впадає у вічі при в'їзді, — величезний старий паливний бак. В українській компанії Balbek Bureau вважають, що це псує перше враження приїжджих про материк вічної мерзлоти, тому вирішили перетворити металеву «коробку»... на старовинну українську хату, вкриту соломомою, яка називатиметься «Дім. Спогади».

— Наше завдання — створити об'єкт, привабливий для туристів, стійкий до суворої погоди. Конструкція буде нагадувати ескіз олівцем: ніби хтось пригадає свою рідну оселю і робить замальовку по пам'яті, — зазначили у компанії.



Фото Юрія ШЕПЕТА.

Нова конструкція нагадуватиме полярникам про Батьківщину.

Колоритний будиночок буде яскраво виділятися на безмежних білосніжних просторах холодного континенту.

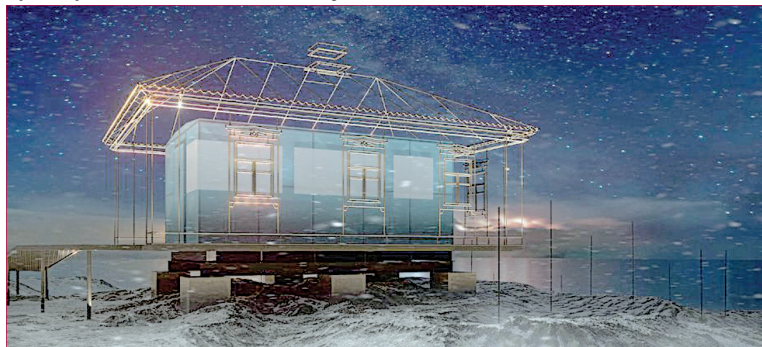


Фото із сайту gazeta.ua.

**Конструкція буде нагадувати ескіз олівцем: ніби хтось пригадає свою рідну оселю і робить замальовку по пам'яті.**

Дизайнери склали збірний об'єкт хати — із шиферним дахом, димоходом та характерними вікнами.

Архітектори кажуть, що будинком можна буде прогулятися. На його стінах повісять білборди із символами української культури: чорнозем, вишиванки чи колосків.

Інсталяцію також зроблять безпечною для пінгвінів, яких на «Академіку Вернадському» мешкає понад три тисячі, та водночас міцною, щоб тваринки не розібрали деталі на гнізда.

Елементи конструкції виготовлять у київському бюро «Майстерня чудес» і зберуть в Україні. Згодом її перевірять на стійкість до сильного вітру (до 40 метрів за секунду) та до низьких температур (до –30°).

Як розповів керівник мистецької установи Мітя Зінов'єв, деталі

будуть чітко промарковані за секціями, тож будиночок вдасться легко відтворити за інструкцією. Металеві труби, виконані з іржостійкої сталі, складатимуться в легкий, але міцний каркас. Додаткову стійкість до негоди забезпечать троси, якими скріплять конструкцію. За словами авторів ідеї, у січні 2022-го хату транспортують на криголамах «Ноосфера». Споруджувати об'єкт за кресленнями будуть самостійно учасники 27-ї Української антарктичної експедиції.

## ● АДРЕСА БІДИ

## Босоніж пройшли 10 кілометрів: діти втекли від вітчима до бабусі

У Подільському районі Одеської області виявили двох малолітніх жителів Вінницької області, які босоніж втекли з дому до бабусі

## Василина СМЕТАНА

Про хлопчиків в поліцію повідомили люди, які їхали на автомобілі по трасі і звернули на них увагу. Діти йшли узбіччям босоніж, на них були тільки легкі куртки. Правоохоронці розшукали їх, але ті, побачивши поліцейську машину, намагалися сховатися в придорожніх кущах. Коли у них запитали, чого вони так бояться, хлопчики відповіли — повернення додому, у Вінницьку область.

Як з'ясувалося, це — рідні брати 6-ти і 12-ти років. Вони втекли з дому і прямували до бабусі, яка проживає в місті Балта Одеської області. Діти, яких знайшли в 10 км від їхнього будинку, стверджують, що втекли через знущання вітчима. «Правоохоронці зігріли і заспокоїли малечу. Брати розповіли, що живуть з молодшою сестричкою, мамою і вітчимою, який їх нібито ображає, що і стало причиною того, що вони вирушили шукати притулку у бабусі», — розповіли в поліції.

Правоохоронці розшукали літню жінку. Виявилось, онуки — Ваня і Саша — в неї часто бувають, тому в її житлі знайшлися всі необхідні речі, щоб їх переодягнути. Про те, що трапилося, сповіщені вінницькі поліцейські. На момент виявлення втікачів повідомлень від батьків про зникнення хлопчиків їм не надходило.

**Зараз поліцейські шукають матір хлопчиків, щоб з'ясувати, що сталося в їхній родині. «Поки Ваня і Саша залишатимуться з бабусею», — зазначили в одеській поліції.**

## ● ПРЯМА МОВА

**Андрій РЕВА, колишній міністр соціальної політики, про ініціативу нинішньої влади ввести продуктові картки для бідних:**

*На ознаменування третьої річниці закінчення епохи бідності в Україні зелені пропонують ввести... продуктові картки для бідних. Думаю, що спічрайтери візьмуть на олівець цю геніальну ідею радника презЕдента і впишуть її в наступне послання найвеличшого політичного діача сучасності до Верховної Ради з позначкою «Вперше». Вперше в післявоєнній історії України зелені введуть продуктові картки. Вперше в новітній історії України продуктові картки будуть електронними. Держава в смартфоні в усій красі.*



## ● «ВЕЛИКЕ БУДІВНИЦТВО»?

## З перерізанням стрічки: на Рівненщині «урочисто» відкрили туалет за 4 мільйони гривень

Санвузол будували в школі з 2019 року

## Микола РИМАР

Про це повідомили на фейсбук-сторінці ліцею села Тишиця: «Довгоочікувана подія сталася в стінах Тишицького ліцею. Тут відкрито внутрішній туалет. Понад 470 осіб ліцею — учасників освітнього

процесу — щиро вдячні всім, хто долучився до цієї важливої справи», — йшлося в дописі, який, однак, згодом видалили. У свою чергу заступник директора обласного департаменту освіти і науки Марина Пашковська в коментарі місцевому виданню «Радіо Трек» закликала з розумінням поставитися до педагогів. «Що можемо сказати — вміли готувати, але не вміли подати. Звичайно, урочисте відкриття туалетів з перерізанням стрічок — це занадто.

Втім, це останній загальноосвітній заклад у Березнівській громаді, де досі не було внутрішньої вбиральні. Може, тому люди сприймають це, як вагому подію», — заявила чиновниця. При цьому вона сказала, що на туалет витратили майже 1,5 мільйона гривень з держбюджету і близько 2,5 мільйона — з місцевого, а будували його з 2019 року. **Також Пашковська підкреслила, що у 86 школах області досі відсутні внутрішні туалети.**



Фото із сайту gazeta.ua.

Попри певну комічність ситуації, тим людям, які у шкільні роки не бігали в туалет-«будку» надворі, важко зрозуміти радість учнів та вчителів, які нарешті отримали нормальні внутрішні вбиральні.

## ● ПОЛІТИКА

# «З'їхав з глузду»: Зеленський тако садить Порошенка в тюрму

Чинний Президент звинувачує попереднього у...  
державній зраді і тероризмі!

Ольга СОКОЛОВА

Особиста ненависть Володимира Зеленського та його бажання розправитись із головним політичним опонентом Петром Порошенком вилились у, як підраховали адвокати п'ятого Президента, 58 кримінальних проваджень. Однак усі ці надумані справи закінчилися пшиком. Тоді режим Зеленського пішов ва-банк — Петрові Порошенку оголошено підозру у державній зраді та сприянні терористам у зв'язку із закупівлею Україною у 2014–2015 роках вугілля на окупованій території Донбасу. Також суд дозволив його примусову доставку для обрання запобіжного заходу (до 17 січня Петро Порошенко перебуває за кордоном).

**Владі важливо не просто нейтралізувати свого конкурента, а й закрити рот опозиційним ЗМІ.**

Однак дурнуватою підозрою п'ятому Президенту, якого справедливо вважають одним із найбільших державників у новітній історії, не обійшлося, і його атакували й з інших боків. Зокрема, Антимонопольний комітет оштрафував компанії, пов'язані із «Рошен», на 283 мільйони гривень. Також у членів команди політика Порошенка «Європейська Солідарність» відбулись обшуки (нібито шукали документи, пов'язані з вугіллям 2014 року).

Крім цього, Печерський суд Києва у вечір перед Різдвом арештував майно п'ятого Президента, зокрема квартири у Вінниці та Києві, садибу у Козині, земельні ділянки та акції у ряді приватних компаній. «Пресслужба партії «ЄС» заявила, що суд арештував навіть майно телеканалів «Прямий» та «5 канал», які Порошенку давно не належать (в ДБР це заперечують). Владі важливо не просто нейтралізувати свого конкурента, а й закрити рот опозиційним ЗМІ.

Словом, наш «гарант» діє точнісінько так, як узурпатори на зразок Путіна чи Януковича. Не віряться, що таке можливо після Революції гідності!



Фото із сайту nv.ua.

«Простий хлопець з народу» уявив себе царем із власного ж мультика «Сказочная Русь», який може карати і милувати за своїм бажанням.

## КОМЕНТАРІ

**Євген ЗАХАРОВ,**  
голова правління  
Української Гель-  
синської спілки з  
прав людини, ди-  
ректор Харківської  
правозахисної групи:



«Підозрі не вистачає конкретики. Найбільш вживані слова у її тексті після слова «Порошенко» — це «невідомо» та «не встановлено». Зокрема, постійно згадується: «у невідомий час», «в невідомому місці», «невстановлені обставини», «невстановлені особи» тощо, немає жодної конкретної дати. Підозра не може виглядати обґрунтовано, коли «невідомо» про більшість деталей начебто вчиненого злочину. Через таку кількість невідомого, ця підозра більше схожа на оповідання, ніж на підозру.»

**Андерс АСЛУНД,**  
шведсько-амери-  
канський політо-  
лог та економіст:



«Чи Зеленський і Єрмак з'їхали з глузду? Вони переслідують найбільшого іноземного інвестора Arcelor-Mittal та колишнього Президента Порошенка за дурниці в цей критичний час. Краще будьте серйозні з тисячами російських танків на вашому кордоні!»

**Ініціативна група «Першого грудня» (заснована у 20-ту річницю референдуму про Незалежність такими моральними**



авторитетами, як Любомир Гузар, Іван Дзюба, Мирослав Маринювич, Євген Сверстюк, Ігор Юхновський, та іншими):

«...Вона (підозра Порошенку. — Ред.) є юридично нікчемною і свідчить про очевидне політичне переслідування чинним Президентом свого опонента. Як можна не бачити, що таке переслідування стане щедрим подарунком державі-агресору й викличе чергове розчарування союзників України, допомога з боку яких в умовах російської агресії є необхідною передумовою нашої перемоги?!»

**Карл БІЛЬДТ,**  
ексміністр закор-  
донних справ Шве-  
ції:



«Не віряться в те, що в цій критичній ситуації хтось намагається притягнути до відповідальності та ув'язнити колишнього Президента Порошенка. Це навіває спогади про найгірші роки режиму Януковича і, безсумнівно, вплине на імідж країни.»

**Ярослав КЕНДЬОР,**  
колишній народ-  
ний депутат:



«Цей чоловік (Порошенко. — Ред.) зробив більше, ніж можна було зробити, і звинувачувати його у державній зраді може або людина зі звихнутою психікою, або відвертий ворог України, який трошки грає в патріота, але робить кроки, які абсолютно здають Українську державу.»

## ● ОТАКОЇ!



Сьомий сезон «Сватів» посів перше місце за популярністю в Росії у 2021 році. Але наш гарант вважає «торгівлею на крові» продаж в країні-агресорі цукерок, а не своїх серіалів із українофобами в головних ролях.

## Зірка серіалу «Свати» отримав медаль від міноборони Росії

Серед нагороджених нею — затяті прихильники «руського міра» Олег Газманов, Василь Лановий, голова центрвиборчкому РФ Елла Памфілова та інші діячі

Василь РОГУЦЬКИЙ

Актор Віктор Добронравов — молодший син Федора Добронравова, одного з ключових персонажів усіх сезонів серіалу «Свати» — в останній частині також долучився до зйомок у кінокартині. Віктор грає героя свого батька — Івана Степановича Будька — у молодості.

А днями стало відомо, що міністерство оборони Росії урочисто вручило йому медаль «Пам'яті героїв Батьківщини».

Цією відомчою нагородою відзначаються росіяни за «високи досягнення у галузі розвитку військової історії та реалізацію важливих суспільних проєктів історико-патріотичної спрямованості». Віктор Добронравов отримав медаль за головну роль у пропагандистському фільмі «Герой 115». А



Віктор Добронравов: служу Росії і знімаюсь у Зеленського!

нашим глядачам Добронравов-молодший відомий за серіалом «Не родись вродливою», в якому зіграв простака-кур'єра.

Нагадаємо, телеканал «1+1» віддав весь ефір 31 грудня під скандальний серіал «Свати».

## КОМЕНТАР:

**Володимир В'ЯТРОВИЧ,** народний депутат від партії «Європейська Солідарність»:

«Серіал «Свати-7», дія якого відбувається в якійсь російськомовній країні, де живе той самий «адін народ», про який весь час розповідає Путін, зараз крутять не лише на «1+1». А і на «Росії-1» — головному телеканалі держави-агресора. Доки російські війська готуються до вторгнення в Україну, Зеленський і К' однією рукою просять Захід про захист, а другою — зривають брудні російські рублі і зомбують українських глядачів «рускомірським» шлаком. Причому демонстрація «Сватів» на українському телебаченні всупереч закону відбувається російською мовою. Саме такою є реальна політика Зеленського. І саме такою він хотів би бачити телепрограму й решти каналів країни і саму країну.»



## ● ФАКТ

У 2021 році в Україні аграрії зібрали 10,6 млн т цукрових буряків, що на 2,3 млн т (або 28,7%) більше, ніж у 2020-му (8,2 млн т). Найвищий показник врожайності на Львівщині — 55,6 т/га (в Україні загалом — 46,9 т/га).

● ШОК!

# На Різдво намагався спалити живцем доньку і вбити всю сім'ю

Трагедія сталася два роки тому в Чернівцях. Усе могло б закінчитися фатально. Днями суд виніс чоловікові вирок — і наступні 11 літ він проведе в тюрмі. А от сусіди і родичі переконані, що винен не лише він: мовляв, спровокувала конфлікт жінка, яка періодично влаштовувала скандали через гроші

Олена БОРИСОВА

Наталія та Анатолій Олійники прожили разом 17 років. Старшій доньці Ані тоді було 16, молодшій Валентині — лише шість. Згодом до матері з вітчизною переїхав і син Наталі від першого шлюбу — 20-літній Іван. За словами сусідів, сім'я була звичайнісінькою: жили скромно, однак останнім часом часто сварилися.

За тиждень до Різдва під час чергової суперечки Анатолій кинув зопапу, що спалить будинок.

— Я вам влаштую свято та феєрверки, — сказав він.

Однак жінка не сприйняла це як погрозу, радше — як емоції. Ввечері 7 січня обіцянки стали реальністю. За дві години до півночі чоловік прокинувся, і вони з дружиною знову посварилися. Конфлікт призвів до того, що Наталя

почала виганяти його з дому. Рознімати батьків кинулися син Іван і донька Ганна. Анатолій вискочив надвір, узяв каністру з бензином і повернувся в дім. Схопив дочку за руку і хлюпнув їй в обличчя горючою рідиною. Бензин потрапив

чили пожежу. Анатолія впродовж години затримали правоохоронці.

У те, що він міг так вчинити, не вірили ні сусіди, ні родичі. Люди стверджували, що його доводила жінка, буцімто влаштовувала скандали, коли закінчувались гроші.

## 40-річний Анатолій Олійник свою провину так і не визнав.

на грубку і в хаті спалахнув вогонь, який перекинувся на дівчину: у неї загорілися руки та обличчя. Іван намагався зарадити сестрі і благав вітчима допомогти, на що той відповів: «Кому треба, той хай і гасить». Залишивши в будинку дружину і трьох дітей, зловмисник утік. Медиків і рятувальників викликали сусіди, які почули крики та поба-

Сестра Анатолія розповіла, що він часто приходив до неї додому побитий, у синцях, але жодного разу не звинувачував жінку. Щоправда, чоловік волів «виховувати» дітей рукоприкладством. Тож коли почув запах алкоголю від доньки, дав їй потиличник, а та викликала поліцію. Це, вочевидь, і спонукало його взятися за каністру з бензином.



Фото із сайту obozrevatel.com.

Травма через те, що накоїв батько, залишиться в Ані на все життя.

Постраждала дівчинка із сильними опіками довго лежала в Чернівецькій обласній лікарні швидкої допомоги — спочатку в реанімації, потім в опіковому відділенні. Для порятунку Ані сотні українців приходили здавати кров, допомагали фінансово, долучилися і волонтери. Сама школярка вважає, що провини матері в тому, що сталося, немає. Винний лише батько. Анна розповіла, що їй не раз доводилося захищати від нього маму і себе. Дівчинка спочатку хотіла, щоб її кривдника заперотрили до в'язниці на 15–20 років, а потім жаліла його, бо «він — тато».

40-річний Анатолій Олійник свою провину так і не визнав, однак прокурор надав достатньо доказів його причетності до скоєння злочину. Суд визнав чоловіка винним у замаху на вбивство та умисне знищення майна. Анатолія Олійника засудили до 11 років позбавлення волі, враховуючи, що ніхто не загинув. Постраждала дочка перенесла вже кілька пластичних операцій у Києві, і попереду ще тривале лікування та реабілітація. Коли мине психологічна травма — невідомо.

**За матеріалами «Обозревателя» та ГУНП Нацполіції у Чернівецькій області.**

● ВАРТО ЗНАТИ

## Польща змінює умови: що чекає на українських заробітчаних найближчим часом

Про нововведення у 2022 році розповіла віцепрезидентка компанії з міжнародного працевлаштування Gremi Personal Кароліна Шлешинська

Наталка ЧОВНИК

### ОТРИМАТИ ДОКУМЕНТИ НА РОБОТУ СТАНЕ НАБАГАТО ЛЕГШЕ

Відповідні зміни у законі про іноземців уже ухвалив сейм і має підписати президент Анджей Дуда. Після цього дозвіл на роботу видаватимуть строком до 2 років. Нині документ дає право працювати в Польщі протягом шести місяців на рік, а наступний можна отримати через пів року або ж потрібно оформляти річний дозвіл. Проте чекати на нього доводиться аж 5 місяців.

«По-перше, це означає менше стресу та бюрократії з оформленням документів. По-друге, більше можливостей для стабільної та високооплачуваної роботи, — пояснює Кароліна Шлешинська. — У працівника з'являються нові можливості для кар'єрного росту,



Фото із сайту hostarbeiter.vn.ua.

### І зарплату за Бугом обіцяють більшу.

шанс отримати вищу зарплату, якщо він вчить мову, добре працює та має амбіції».

Польська влада також планує спростити отримання карт побуту (Karta pobytu — посвідка на проживання). Тривалий розгляд справ про її надання у відомствах — одна з основних проблем, з якою стикаються українці, котрі хочуть залишитися жити чи працювати до 3 років безперервно.

Крім того, після набуття законом чинності українцям не потрібно буде надавати договір оренди. Це полегшить становище багатьох працівників, які живуть у хостелах, які їм забез-

печує підприємство або агентство з працевлаштування. Кароліна Шлешинська сподівається, що карти побуту надалі видаватимуться швидше, тим більше, що число охочих її одержати серед українців зростає з кожним роком.

### ПІДВИЩЕННЯ МІНІМАЛЬНОЇ ЗАРПЛАТИ

За довгостроковими трудовими контрактами платня зросте до 2 363,56 злотого на руки (близько 15 800 тис. грн), а мінімальна погодинна ставка за короткостроковими договорами — до 13,91 злотого «чистими» (близько 95 грн). Це означає, що у середньому українці у Польщі зможуть заробляти на фабриках та заводах на 200–300 злотих більше (1300–2000 грн). Крім того, у 2022 році Польща посилює боротьбу з нелегальним працевлаштуванням та зарплатами у конвертах. Тепер інспекція може прийти без попередження на підприємство та перевірити, чи всі іноземці працевлаштовані легально та отримують платню офіційно. Це теж хороша новина, оскільки один із найбільших страхів українських заробітчаних — бути обдуреними і залишитися без зароблених коштів.

Джерело: [segodnya.ua](http://segodnya.ua).

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

✓Обов'язки: комплектація замовлення, упаковка, сортування.

Робота в дві зміни по 8–12 годин 5–6 днів на тиждень.

✓Заробітна плата – від 20 000 грн+премії.

✓Безкоштовні обіди, чай, кава.

✓Житло: 600 грн/міс, хороші умови проживання.

Зустрічає наш координатор.

Беремо по візах і по біометрії.

Виготовляємо запрошення під вакансію для відкриття візи, надалі бажано можуть подаватися на карту побуту.

**Тел. вайбер UKR +38 050 845 45 80.**

**● НЕСПОДІВАНИЙ ПОВОРОТ**

Фото із сайту cdn.segodnya.ua.



На добровільне служіння громаді сестер обители благословив митрополит Черкаський і Канівський УПЦ Феодосій.

**Черниці стали ще й пожежницями**

На Черкащині від вогню рятуватиме унікальна пожежна команда — п'ятеро монахинь з ігуменею на чолі



Згідно з Кодексом цивільного захисту України монахині отримують посвідчення членів оперативно-рятувальної служби.



Співробітники ДСНС провели для черниць двотижневе навчання.

**Василина СМЕТАНА**

Номер мобільного телефону матушки Іларії — настоятельки Свято-Троїцького Мотронинського монастиря УПЦ — жителі Медведівської громади скоро будуть знати, як «Отче наш». Створена під її керівництвом у селі Мельники команда черниць виїжджатиме на пожежі у дев'ять населених пунктів громади. Для

цього монахині два тижні вивчали нову для себе справу вогнеборця, а також ази надання першої невідкладної допомоги. Відремонтоване авто та спорядження рятувальники вже передали громаді, а черницям подарували форму. Щоправда, штани жінкам одягати і носити заборонено, попередила ігуменю. Тож вони гаситимуть пожежі у спеціальних куртках та підрясниках.

— Штани не одягатимемо. У нас

будуть спеціальні підрясники, які не бояться вогню. Є така тканина, що не плавиться, — розповіла ігуменю Іларія.

Ідея створення пожежної команди з'явилася у неї торік, коли проїжджала полями району і на одному

Оскільки найближчий відділ ДСНС знаходиться звідси за 20 кілометрів, завдання черниць — якомога швидше прибути до місця пожежі, подати перші вогнегасні речовини і зменшити ризик розповсюдження вогню до прибуття професійних пожежних підрозділів.

з них побачила вогонь. Почала телефонувати, шукаючи допомоги, але у відповідь почула: нічого не можемо зробити, немає фінансового забезпечення. Це підштовхнуло її не сидіти склавши руки, а подумати, чим монастир може бути корисним у такій ситуації.

— Просто боляче бачити людське горе, — каже ігуменю. — Зрозуміло, спочатку буде страшно. Тому що одна справа — займатися монастирськими питаннями, стояти на молитві, а зовсім інша — спішити на пожежу, не знаючи, що тебе чекає попереду. Але Господь спрямував нас на цю стежу, і ми віримо, що все буде добре.

— Оскільки найближчий відділ ДСНС знаходиться звідси за 20 кілометрів, завдання черниць — якомога швидше прибути до місця пожежі, подати перші вогнегасні речовини і зменшити ризик розповсюдження вогню до прибуття професійних пожежних підрозділів, — наголошує Олександр Євпак, заступник начальника ДСНС у Черкаській області. — В області створено майже півтори тисячі добровільних пожежних команд, але жінки-вогнеборці в рясах поки що єдині в Україні.

**● ДОБРА СПРАВА**

У Сватовому на Луганщині два будиночки для котів розмістили у самому центрі міста

За хатками ведеться відеоспостереження

Лія ЛІС

Місцеві зоозахисники встановили їх для бездомних мурчиків, яких у місті чимало. «Котохатки» зроблені із сосни, мають декоративний дах, віконця, всередині оббиті утеплювачем. Коштує таке «помешкання» чотири тисячі гривень.

Наразі в одному з будиночків живе бездомний рудий кіт на кличку Фоксик. Його покусали собаки, але волонтери вилікували. Ще один мешканець — 3-річний кіт Крендельок. Понад два місяці добрі люди виходжували його після травми. Нині за Крендельком доглядають педагоги та вихованці місцевої школи мистецтв.



Фото із сайту v-variant.com.ua

**● ФАКТ**

На Рівненщині знайшли шматок бурштину вагою понад п'ять кілограмів

Інформацію про це оприлюднив на своїй фейсбук-сторінці голова Рівненської ОДА Віталій Коваль. Губернатор пише, що це найбільший сонячний камінь в історії України і один із найбільших — у світі

Знахідка важить 5305 грамів. До цього рекордними в державі вважалися камені вагою 1930 та 1040 грамів. П'ятикілограмовий янтар легально видобула



Фото із сайту texty.org.ua.

компанія «Сонячне ремесло» (працює з травня 2021 року) на родовищі Володимирець-Східний.

## ● НА ЩО СКАРЖИТЕСЯ?

# «Боюся йти в гості, щоб не осоромитися: чоловік почав напиватися до безпам'ятства»

Тривають свята, люди збираються родинами, запрошують друзів, сусідів, пригощають колядників. Усі подбали про смачні наїдки і спиртні напої. Але у багатьох після щедрих застіль залишаються не дуже приємні спогади. «Не вміє пити», «не знає міри», «поводиться як алкоголік», — зазвичай скаржаться дружини, хоча й серед представниць прекрасної статі є чимало жертв оковитої

Оксана КРАВЧЕНКО

## ЧОМУ АЛКОГОЛЬ «ВІДБИРАЄ РОЗУМ»?

— На Новий рік наш господар перебрав, а потім зібрався кудись їхати і вже у дворі розбив бампер машини, яку ми недавно купили. Лець витягли його з-за керма. Вранці каже: «Такого не було. Я нічого не пам'ятаю». Немає сил це терпіти. Боюся з ним йти в гості, щоб не осоромитися, — нарікає 40-річна лучанка, запитуючи, як рятувати чоловіка, який раніше «пив у міру».

Як правило, все й починається із упевненості в тому, що чарка горілки чи келих вина нікому ще не зашкодили. Мовляв, навіть авторитетні медики підтверджують: якщо кілька разів на тиждень споживати по 150 мл сухого червоного вина, то це добра профілактика серцево-судинних захворювань.

Часто ми цитуємо відомий вислів давньоримського вченого і військового діяча Плінія Старшого у скороченому вигляді, який повністю звучить так: «Істина — у вині, а здоров'я — у воді». Стародавні римляни, як і греки, розбавляли хмільний трюнок настоями трав, додавали в нього пелюстки квітів, морську воду і мед. Впиватися вином, втрачати над собою контроль було непристойно, таких осіб називали дегенератами, засуджували і зневажали.

На жаль, із тих давніх часів нічого не змінилося. Люди й досі не можуть зрозуміти, коли алкоголь для них перетворюється на отруту, викликаючи залежність. Подолати її дуже важко. Адже найголовніша умова успішного лікування — визнання проблеми самим хворим.

Насамперед мають насто-



Фото із сайту voyn.com.ua.

Здатність сказати «ні», «досить» — головна умова порятунку від алкогольної залежності.

рожити зміни у поведінці. Якщо завжди знаходиться переконлива причина випити: «щоб поспілкуватися», «розслабитися після роботи», «щоб був кращий апетит» — це тривожний дзвіночок. Як і перепади настрою, непередбачувана поведінка, що швидко змінюється

“**Люди й досі не можуть зрозуміти, коли алкоголь для них перетворюється на отруту, викликаючи залежність.**

від ейфорії до гніву. Погіршується працездатність. Виникають глибокі зміни в психологічному та духовному житті: з'являється схильність брехати, ображати інших, діяти у стані сп'яніння неадекватно, не пам'ятати того, що скоїв. Недарма ж кажуть, що горілка відбирає розум.

Чому це відбувається? Люди приймають рішення за допомогою префронтальної кори головного мозку, що стримує нас від ризикованих чи шкідливих вчинків. Алкоголь може впливати на нейрони цієї зони, заважаючи їм належно функціонувати. Він практично від-

ключає префронтальну кору, тож сп'янілі не здатні контролювати свої дії.

Багатою знайомі й «провали у пам'яті» після зловживання спиртним. У мозку є структура, яка запісує наші спогади про життєві події, — гіпокамп. Якщо перебрати, ця структура вимикається.

## «УМІННЯ ПИТИ» ВІД ЦИРОЗУ НЕ РЯТУЄ

— Пляшку «прийму» — і хоч би що, — буває, хваляться чаркувальники. Але чи так це насправді? Якщо ви п'єте і не п'янієте, значить, відповідні ферменти у вашому організмі вправно руйнують алкоголь. Тож здається, що все гаразд. Але спирт у печінці стає оцтовим альдегідом — токсичною сполукою. І знешкоджувати її мають уже інші ферменти, які можуть не справлятися із навантаженням. У результаті в людини, яка «вміє пити», нерідко діагностують цироз або інші важкі ураження.

Багато залежить і від швидкості надходження продуктів розпаду алкоголю в кровотік, від маси тіла, спадкових чинників, вроджених порушень, при яких продукти розпаду етилового спирту можуть викликати загострення. Спиртні напої протипоказані у випадку судомних нападів та епілепсії, ураженнях підшлункової залози, печінки, нирок, після травм голови з втратою

свідомості. Фахівці відзначають, що люди з надлишковою масою тіла мають високий ризик розвитку цукрового діабету, якщо зловживають алкоголем.

Шкідливим є тамування похмілля за допомогою чарки. Коли після вечірнього застілля вранці ви не можете й дивитися на спиртне й поправляєте здоров'я розсолем чи борщем, — пів біди, якщо ж допомагаєте собі алкоголем — це перша ознака залежності. Якщо починаєте втрачати контроль за кількістю випитого, зловживаєте не тільки у свята, робите це й наодинці — ймовірно, у вас друга або третя стадія алкоголізму.

Наркологи радять: коли наkochується непереборне бажання хильнути, треба випити, але не горілки, а солодкого компоту чи соку, й добре поїсти. Голод і спрага проковують потяг до чарки.

Під час свят трапляється чимало випадків отруєння алкоголем. Вживання великої кількості спиртного за короткий проміжок часу може сповільнити дихання, вплинути на частоту серцевих скорочень, викликати сильний блювотний рефлекс, спровокувати аритмію. У таких випадках треба звертатися по медичну допомогу. Не варто сподіватися, що п'яний «проспитесь» і все мине, він може втратити свідомість під час сну. Не зарадять також міцна кава й холодний душ. Кофеїн має сечогінний ефект і може призвести до ще більшого зневоднення організму. Краще пити морс, узвар чи трав'яний чай — це допоможе вивести алкоголь та підтримати водний баланс.

Тож якщо помічаєте у себе чи близьких тривожні симптоми: небайдуже ставлення до наявності алкоголю в оселі; нездатність відмовитися від прийому чергової порції спиртного; часткову або повну втрату спогадів про події попереднього дня або вечора — не гайте часу. Перераховані ознаки — прикордонні стани, коли при своєчасному наданні кваліфікованої медичної допомоги ще можна побороти алкогольну залежність. За допомогою лікаря слід проаналізувати ситуацію, можливо, хворому необхідно змінити місце роботи, знайти мотивацію, справу, що принесе більше задоволення, ніж алкоголь.

## ● ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО...

Фото із сайту gosvo.in.ua.



Боби перетравлюються в шлунку повільніше...

## Чому квасоля з м'ясом «не дружать»?

Деякі продукти не варто поєднувати, оскільки вони можуть завадити зниженню ваги та спровокувати проблеми із травленням. Зокрема, консультант із дієтологічного супроводу Олена Кален не схвалює деякі звичні для української кухні страви

Марія КАЩУК

Тушкуємо у горщиках м'ясо з квасолею, кладемо ці інгредієнти в борщ. І те, й інше — білок. Але різний за швидкістю засвоєння. М'ясо перетравлюється швидше, ніж боби. У результаті настає момент, коли їжа в неоднаковому стані перебуває у шлунку та в кишківнику. Через це може виникати здуття, бродіння. Частина поживних речовин псується та може залишитися у кишковому тракті у вигляді шлаків. Це порушить мікрофлору, спричинить запори, дисбактеріоз і зіпсує талію. Водночас, поодиночі згадані продукти надзвичайно корисні. А щоб боби краще засвоїлися, їх попередньо вимочуємо.

Традиційно ми подаємо свинину, курятину з картоплею. Але крохмаль на фоні білка може спричинити здуття. На м'ясо виділятиметься фермент пепсин, на бульбу — альфа-амілаза. Ці ферменти активізуються в різний час та в різних умовах кислотно-лужного середовища. Картопля почне засвоюватися ще в ротовій порожнині, а м'ясо — у шлунку. Через таку невідповідність іноді виникають порушення травлення.

Бульба — корисна й потрібна, але краще їсти її з іншими овочами. До речі, саме такі страви є гарним варіантом закуски до спиртних напоїв. Адже картопля сприяє повільному всмоктуванню алкоголю в кров.

Не схвалюють дієтологи й поєднання солодких та солоних інгредієнтів. Наприклад, це ми використовуємо у приготуванні більшості маринадів, щоб знайти оптимальний баланс смаку. Але і надмір солі шкідливий, і зайвий цукор здоров'я не додає. Тож маринуваними огірочками й помідорами краще ласувати лише зрідка.

Любите сало? Їжте його мерзлим із часником або цибулею. Користі буде більше, аніж від солоного. Коли люди починають солити їжу усвідомлено та потроху, то швидко помічають, що жир у раціоні скорочується, а в організмі відбуваються добрі зміни.

Медики провели аналіз якості сперматозоїдів у чоловіків, матері яких курили під час виношування їх у своєму лоні, і дійшли висновку, що ця шкідлива звичка вагітних істотно збільшує ризик безпліддя в їхніх синів. Аналогічні проблеми виникають, якщо чоловіки самі курять або вживають наркотики. Також у списку факторів ризику значилося ожиріння в підлітковому віці.

Учені з Університету штату Айова (США) опублікували результати дослідження, згідно з якими заняття бігом, незалежно від темпу, можуть знизити ризик передчасної смерті майже на 40%, а ходьба, їзда на велосипеді — приблизно на 12%. Крім того, науковці доводять, що одна година бігу прирівнюється до додаткових семи годин життя.

## ● «ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ»

Фото із сайту ukr.media.



**Відгадайте, що ми заховали, – і отримайте грошовий приз!**

## ● «ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ» – 1 (2022)

Ці «фестивальні» квіти на світліні народили такі ліричні рядки, що стали офіційним славнем одного знаного в світі міста на березі легендарної ріки. Тому сьогодні в гарбузі ми заховали листок із його назвою. У вірші-пісні згадується і серце, і кохана, і вогні, і навіть улюблений колір В.О.З. ... Відповідь на запитання, до речі, є в наймовірніо теплій і щирій книзі заслуженого журналіста України Андрія Мельничука «Великдень душі моєї», яка вийшла з друку буквально напередодні нинішнього Нового року.

**Листок із назвою якого міста ми заховали у гарбузі?**

Слово-відповідь треба надіслати до **20 січня 2022 року** тільки у вигляді sms-повідомлення на номери: **0501354776 і 0672829775** (наприклад: «Різдво», «Три ведмеді», «Світлана Орловська»), але обов'язково вказати після слова-відповіді у дужках ще й своє ім'я і прізвище (наприклад: «М'яч (Максим Мохнюк)»).

**Увага:** з одного номера можна відправити лише одне sms! Цей номер і братиме участь у жеребкуванні при розігріші призових 200 гривень, якщо правильних відповідей буде більше двох. А ще спеціальний приз – 150 гривень – отримає той, хто в листі на поштову адресу (**43025, м. Луцьк, просп. Воли, 13, «Цікава газета на вихідні»**) чи електронну (**tsikava.gazeta@gmail.com**) найяскравіше опише, як шукав відповідь.

**Більше про конкурс – на 15-й сторінці нинішнього номера.**

## ● ПРО ЦЕ ГОВОРЯТЬ

# «Він піде сам»: мольфарка спрогнозувала майбутнє Президента Зеленського

Закінчення. Початок на с.1

Оксана СКРИПАЛЬ

Ії хата — на Верховині. А відразу з подвір'я відкриваються неймовірні гірські краєвиди. Місця сили — саме в таких точках і живуть люди, здатні побачити минуле і розповісти про майбутнє — карпатські мольфари, посередники між нашим і потойбічним світом.

Марія — білий маг, може творити добро, прикликати успіх, бачити майбутнє. Жінка має надлюдські здібності, які проявились у неї понад 50 років тому. Розповідає, що

**Він злим чоловіком не є. Але нічого не може виконати, що обіцяв. Шкода його.**

коли була дівчиною, десь у 17 літ, — топилася. І коли помолилась, налетіло щось таке, як ангели. Вони вийняли її з води і запитали, чого вона хоче. Марія відповіла, що бажала би стати дуже розумною.

«Це дар від Бога. Не кожному дано ним оволодіти, треба бути від природи родимому», — каже знахарка. Окрім того, стверджує, що вона — остання мольфарка, і свого дару нікому не передасть, бо нема тепер такої людини, що могла б його прийняти.

Марія переважно чаклує з воском: «Була жінка, сім років учила мене, кожен рисочку треба знати, що там вилилося». Обряд у неї коштує 400 гривень. І хоч існує думка, що мольфари не беруть грошей за свою допомогу, ясновидиця стверджує, що насправ-



З вилитою воску пані Марія може «зчитати» все.

ді це не так: «Я дорого не беру, ще й борги маю. У мого сина дочка померла в 17 років. Два роки боролися за її життя. Повірте мені, були такі часи, що й цукру чай засолодити не було». Знахарка зазначає, що, незважаючи на надприродні здібності, допомогти внучці не могла, бо у випадку онкології єдина надія — на Бога.

Віск, по якому можна прочитати все, у мольфарки особливий. «Я даю в церкву, піп має відправити на ньому 40 служб, і так у трьох церквах», — каже Марія. Виливає його на воду з Почаєва.

Саме на такому й погадала ясновидиця на майбутнє України. «За цим Президентом дуже слідкують, можуть його десь побити і знищити, але нема того, щоб сказав йому», — коментує воскові згини і лінії. «Він у небезпеці, свою каденцію не доведе, сам піде. Він злим чоловіком не є. Але нічого не може виконати, що обіцяв.

Шкода його. На нього дуже зло є від других», — каже Марія. Вона б хотіла Зеленського побачити у себе і дати йому пораду. Ясновидиця передбачає, що наступними до влади прийдуть «старі». І коли президентом стане жінка, Україна розцвіте і людям жити стане набагато краще. Чекає ще недовго — три-чотири роки.

## РЕЦЕПТ ОБЕРЕГУ ВІД МОЛЬФАРКИ МАРІЇ, ЩО МАЄ НАДЗВИЧАЙНУ ЗАХИСНУ СИЛУ

У Великодню п'ятницю треба спекти паску, на Великдень освятити її і так 9 років святити одну й ту саму паску. Потім розділити її на частинки і брати скрізь із собою, або дрібно розтерти і посипати в машині чи в домі.

**За матеріалами «Мандруй Україною» з Дмитром Комаровим.**

## Зверніть увагу!

Фото із сайту glavcom.ua.



### МАГНІТНІ БУРІ У СІЧНІ 2022 РОКУ:

**Слабкі:** 12.**Середні:** 15, 18.**Сильні:** 19, 20 і 21 січня.

**Бережіть своє здоров'я!**

## ● ТИМ ЧАСОМ

## Путін хворий на рак?

Карпатська мольфарка Магдалена Мочіовські (на фото) стверджує, що в російського президента виявили серйозне онкологічне захворювання, але його «заряджають» люди з магічними здібностями – шамани

Євген УСТИМЕНКО

«Людина прагне заволодіти світом. І грає у шахи. Не тільки з нами, а з Європою. І, на жаль, шахівниця – це наша територія (Україна – Ред.), на якій він грає з Америкою, з НАТО. Але зараз

перед ним патова ситуація», – заявила знахарка виданню «Апостроф».

Глава Кремля, каже вона, розуміє, що «його дні вже пораховані» – це він нібито відчуває по собі та власному організму.

«Я думаю, що робилися певні амулети-обереги, які захищали



Фото із сайту stb.ua.

«Дні володаря Кремля пораховано».

Путіна. Шаман може зарядити свій амулет як позитивом, так і негативом. Той шаман, який піде проти Путіна, може помінати програму амулета із захисною

енергетикою в астралі в будь-яку хвилину – тоді людина починає чахнути. Його час прийде, і він не за горами», – резюмувала Магдалена Мочіовські.



● **НА ПОВОРОТАХ ДОЛІ**

Фото із сайту pinterest.com.



«А Таня набирала номер телефону свого коханого ангела...»

## Дзвінок від ангела

**На старій телефонній будці було безліч «автографів»: хтось надряпав номер телефону, хтось написав «Оля+Коля=любов», інший намалював сердечко... Біля одного з номерів був напис: ангел. Іржа «з'їла» першу цифру і половину другої. Та й телефонного апарату в будці вже не було. Будки доживали свій час**

Ольга ЧОРНА

«Шкода, що не можна зателефонувати ангелові», – подумала Таня. І стало ще сумніше.

– Ви щось загубили? – запитав молодий незнайомець у розгубленої дівчини, яка роззирилася довкола себе.

– Загубила... номер телефону до ангела. Тепер він дивився на дівчину розгублено і з цікавістю водночас.

– У вас щось трапилось? Трапилось...

...Таня знала, що мачуха її не любить. Та й Поліна цього не приховувала. Своїх дітей у неї не було. І вона їх не хотіла.

Павло привів Поліну в їхню квартиру через два роки після смерті дружини. Таня була не проти, аби батько влаштував особисте життя. Але не з цією дівчиною. Вона була лише на декілька років старшою за Таню. І абсолютна протилежність покійній Надії.

Найперше, за що взялася Поліна, – видкати речі покійної. – А навщо це шмаття буде тут валятися? – відповіла на Таніне запитання.

Дівчина забрала матеріні речі до своєї кімнати. А Поліна кинула навздогін:

– Тепер я тут господиня. Втямила?

Таня була студенткою. Павло мав непоганий зарібок, тому не шкодував грошей для доньки. Тепер же Поліна істерила, що Таня дорого обходиться.

Павло намагався мирити доньку з мачухою, але з цього нічого не виходило.

...Таня нарешті вирішила познайомити батька зі своїм хлопцем. Володя натякав на одруження. Але Таня хотіла спершу отримати диплом, влаштуватися на роботу.

Володимир працював звичайним клерком в установі. Але був амбітним. І запевняв, що неодмінно зробить кар'єру.

Павлові ймовірний претендент на руку єдиної доньки не вельми припав до душі. Особливо його вихвалання самого себе. А от Поліна поїдала Володимира очима. Молодий, вродливий, перспективний... І якось

«ненароком» розлила на гостя сік.

– Ой, я зіпсувала твою сорочку, – манірно заклала очі. – Давай заперу.

Володимир віднікувався, але Поліна майже силоміць потягнула хлопця до ванної.

Після «порятунку» сорочки обоє повернулися трохи збентежені. Але на це ніхто не звернув уваги.

Володимир не раз заводив із Танею розмову про Поліну. Розпитував про те, про се...

...Ось і закінчилося навчання. В Тані була економічна освіта. Проте вчорашній студентці знайти роботу непросто. Тітка Марія,

**Таня знала, що мачуха її не любить. Та й Поліна цього не приховувала.**

мамина рідна сестра, допомогла влаштуватися в одній з організацій на посаду «старша, куди пошлють», а далі буде видно...

...Павла з сімейством двоюрідний брат запросив на хрестини свого першого внука. Жив у райцентрі. Поліна їхати відмовилася. Сказала, що погано себе почуває. Після роботи зайшла в кафе і ось наслідки...

– Мені, хворенькій, буде сумно самій, – скривила жалісливу гримасу. – Коли ви повернетесь?

– Завтра під обід, – пообіцяв чоловік.

Поліна помахала через вікно рукою, і коли автівка рушила, аж підстрибнула від радості. Набрала номер телефону і промуркала:

– Котику, я вільна.

Павло з донькою повернулися вранці. Йому ввечері зателефонували з роботи й попросили, аби чим швидше прийшов до офісу. Повідомити дружину про зміну планів забув. І застав її вдома... з Володимиром.

Таню ноги самі винесли з квартири. Було боляче, образливо і ще бозна як... Лапатий сніг вбирав світ у білі шати. Було гар-

но й казково. Але в Тані перед очима було зовсім інше: зрада, приниження...

Увечері Таня вперше побачила батька п'яним. А Поліна повзала на колінах і просила прощення.

– Тату, ні! Такого не пробають! Ця... зруйнувала твоє життя і моє! Забирай своє, як ти колись казала, шмаття і йди від нас. Вже!

– Павлику, ти чуєш, що вона...

– Йди, йди, – сказав чоловік.

А Володимир намагався помиритися з Танею. Називав мачуху спокусницею. Але коханий був уже її минулим...

Павло став мовчазним. Довго затримувалася на роботі. Благо, після важкого похмілля до пляшки більше не тягнуло. Таня також не поспішала додому. Бродила засніженим холодним містом. Душа ще не переболіла...

... – Дівчино, ви скоро перетворитесь на крижану бурульку біля цього раритету, – знову заговорив незнайомиць. І усміхнувся: – От ви про що... Номер телефону ангела. Значить, у вас справді кепські справи. А, знаєте, візьміть мою візитку. Тут – номер телефону. Побуду вашим ангелом.

Таня машинально на клаптику паперу написала й свій номер, хоча незнайомиць про це не просив. А його візитку викинула у найближчу урну, навіть не глянувши на неї.

Згодом він зателефонував.

– Ви хто? – запитала Таня, почувши у слухавці чужий голос.

– Ваш ангел.

– Хто???

– Тоді, біля раритетної телефонної будки, я не встиг назвати вам своє ім'я. Я Святослав. А по батькові Ігорович. Для вас просто ангел...

Святослав викладав психологію в одному з навчальних закладів. Його вважали хорошим спеціалістом, хоча був наймолодшим серед викладачів. Він розумів: у цієї дівчини якісь проблеми. А ще його зачепило, коли вона так безнадійно говорила про ангела.

Таня відкрила хлопцю свою душу. А він їй згодом своє серце. Вони часто й довго розмовляли по телефону. Зустрілися, коли в Тані був день народження. Святослав подарував їй букет квітів і кумедного ангелика. А потім прийшло кохання...

Невдовзі Таня зі Святославом побралися. Очікували народження донечки. Таня й подумати не могла, що нове випробування не забариться...

Вона поверталася з аптеки – купувала ліки маленькій, коли на тротуар влетів п'яний молодик на автівці. Після лікарні потрібна була реабілітація. Найбільше постраждали ноги. Ходити поки не могла.

Студенти бачили свого викладача з дружиною в інвалідному візку.

– Хіба таку можна кохати? – перемовлялися між собою дівчата й безцеремонно стріляли очима на Святослава Ігоровича.

Звідкіля їм було знати, що він Таню на руках носить. Телефонувє їй між парами. Поспішає додому до своїх дівчаток. І вірить: терпіння, підтримка та любов – лікують.

– Я – сильна. Я – мушу. Ще трішки, моє сонечко, і ми навчимося ходити, – повторювала Таня крізь біль і сльози донечці, виконуючи вправи, рекомендовані лікарем...

**...Це був один із найщасливіших Таніних днів. Вона самотужки пройшла до ліжечка маленької. Доня сміялася. Щось лепетала, наче все розуміла. А Таня набирала номер телефону свого коханого ангела...**

● **СІМ «Я»**

## Різдвяні пироги

**– Мам, а ми будемо повторювати колядку? – малий син, зачувши знайому мелодію, заглядає мені в очі**



Оксана КОВАЛЕНКО, мама

Яквіваю та несподівано навіть для себе беруся розказувати про «доколядкові» пироги та не прості, а від самої баби Антосі, моєї дорогої людини, з якою, так сталося, йому не довелося зустрітись.

Виробляли ми їх, зазвичай, удвох. І хоч мій «пироговий» стаж уже був добрячим, вона щоразу поглядала, як я справляюся, та нагадувала, аби добре заціпувала тісто. (Цей контроль посилювався на Різдво й Великдень і, мабуть, означав, що займаємося надважливою справою). Пахли майбутні пироги неймовірно! І вигляд мали такий, що хоч хапай пензля й малюй! Найбільші й найгарніші були з маком. Лискучі від жовтка і трохи притемнені від щедро покладеної начинки. А зверху – кучеряві кришки. (Кулінари називають їх панським словом «штрейзель»). Щоразу, як і на Великдень, бабуся хвилювалася, чи вдадуться на це Різдво пироги. Я зазірала їй в очі, чи не лукавить, маючи такий великий досвід, аж поки якогось року зрозуміла, що то такі спеціальні страхувальні слова, які є необхідним інгредієнтом.

Та найбільша магія починалася пізніше, уже після того, як гарно запечені передвісники святкового сімейного зібрання – пироги й рулети – розкошували у великих мисках. Бабуся кожнісінкового Святвечора бралася їх ділити, як у відомій казці про Телесика. Одна частина залишалася на гостину, а решта навпіл – порівну кожній дочці. Минув час, а вийшла заміж і тих «пирогових» гірок стало одразу чотири: додалися ще й на мою сім'ю та моїй свекрусі, великій любителі випічки з печі. Чому так цікаво було дивитися, як вузлуваті бабусині руки бережно перекладають спечене туди-сюди, зрівнюючи порції? Ці рухи зринають у пам'яті й сьогодні, часто під Різдво. Їй було приємно віддавати, ділитися, передчувати радість наділений... Хтозна, може їй подобалося відтворювати рухи її мами...

Описую це своїм дітям, хоч і розумію, що історія з мого минулого найяскравіша саме для мене, для головної героїні. Рада, що вони слухають. Можливо, те передсвяткове уміння вкладати душу у те, що готуєш, створюєш для родини, теж справить на них враження. Маю відчуття й досвід, що у житті трапляються найнеймовірніші перехрестя: тоді й виникає момент, коли десь із глибин пам'яті зринає й починає працювати «відкриття», яким з тобою поділилися.

Мій найменшенький хлопчик-горобчик слухає про пироги, бабу Антосю і мовчить. Щось обдумує. Що ж, додаткові вихідні й такі гарні свята з глибокою історією даються нам саме для можливості вслухатися в прожите разом із найдорожчими, хай іще й малими.

**Якщо маєте, шановні читачі, свої відкриття про такий складний сімейний світ, який психологія досліджує століттями й досі щось винаходять, – діліться. Наші адреси: okovalenko74@gmail.com або ж tsikava.gazeta@gmail.com, а поштовою: 43025, м. Луцьк, просп. Воли, 13, «Цікава газета на вихідні».**

СІЧЕНЬ

1 Сб Прп. Іллі Муромця. Свт. Григорія, еп. Омьртурського.
2 Нд Неділя 28 після П'ятд., перед Різдвам, свв. отців. Гл. 3. Предсявто Різдва Христового. Прп. Ігнатія, архім. Печер.
3 Пн Мц. Юліані. Свт. Петра, Митр. Київського і всієї Русі, чудотв.

БЕРЕЗЕНЬ

1 Вт Мчч. Павла, Іллі
2 Ср Прп. Феодора Мовчальника
3 Чт Свт. Льва Римського
4 Пт Мчч. Максима, Феодота (Богдана)
5 Сб Блгв. кн. Ярослава Мудрого

КВІТЕНЬ

1 Пт Мц. Дарії. Прав. Софії
2 Сб Прав. Максима, священника тотемського, Олександри
3 Нд Неділя 4 вел. посту. Гл. 8. Прп. Іоана Ліствичника. Прп. Якова. Свт. Кирила Катанського

ЛЮТИЙ

1 Вт Прп. Макарія Великого
2 Ср Прп. Євфимія Великого
3 Чт Прп. Максима Спов. Мч. Євгенія
4 Пт Ап. Тимофія. Прмч. Анастасія
5 Сб Сщмч. Климента Анкирського

БЕРЕЗЕНЬ

7 Пн Мч. Олександра
8 Ср Прп. Марії, Іоана. Мч. Петра
9 Вр Перенесення мощей свт. Іоана Золотоустого
10 Чт Прп. Феодосія Тотемського

БЕРЕЗЕНЬ

1 Пт Мчч. Павла, Іллі
2 Ср Прп. Феодора Мовчальника
3 Чт Свт. Льва Римського
4 Пт Мчч. Максима, Феодота (Богдана)
5 Сб Блгв. кн. Ярослава Мудрого

БЕРЕЗЕНЬ

1 Пт Мц. Дарії. Прав. Софії
2 Сб Прав. Максима, священника тотемського, Олександри
3 Нд Неділя 4 вел. посту. Гл. 8. Прп. Іоана Ліствичника. Прп. Якова. Свт. Кирила Катанського

БЕРЕЗЕНЬ

1 Пт Мчч. Павла, Іллі
2 Ср Прп. Феодора Мовчальника
3 Чт Свт. Льва Римського
4 Пт Мчч. Максима, Феодота (Богдана)
5 Сб Блгв. кн. Ярослава Мудрого

25 Пн Великодній тиждень. Світлий понеділок. Прп. Василія Парійського
26 Вт Світлий вівторок. Сщмч. Артемона Лаодійського
27 Ср Світла середа. Мчч. Антонія, Євстафія (Остапа)
28 Чт Світлий четвер. Вел. середа. Мчч. Анастасії, Андрія, Віктора

ТРАВЕНЬ

1 Нд Антипаса. Неділя 2 після Пасхи. Гл. 1. Ап. Фомі. Прп. Іоана. Мч. Віктора
2 Пн Прп. Іоана Ветхочемерника
3 Вт Радоніяця (Проводи, поминання померлих). Прп. Федора Трихини
4 Ср Мчч. Феодора, Діонісія
5 Чт Прп. Феодора, Віталія
6 Пт Вмчч. Юрія (Георгія) Переможця.

1 Пт Мц. Дарії. Прав. Софії
2 Сб Прав. Максима, священника тотемського, Олександри
3 Нд Неділя 4 вел. посту. Гл. 8. Прп. Іоана Ліствичника. Прп. Якова. Свт. Кирила Катанського
4 Пт Сщмч. Василя Анкирського
5 Вт Мчч. Лідії. Прав. Василя Мангазейського

БЕРЕЗЕНЬ

1 Ср Віддання Пасхи. Прп. Сергія Шухтомського, Іоана Готфського
2 Чт ВОЗНЕСІННЯ ГОСПОДНЕ. Мч. Олександра. Свт. Олексія Київського
3 Пт Вишгородської (Володимирської) ікони Богоматері. Рівноап. Константина і Елени
4 Сб Мчч. Іоана-Володимира Сербського
5 Неділя 7 після Пасхи. Свв. отців І Вселенського Собору. Гл. 6. Прмч. Михаїла. Собор новомучеників

Православний церковний календар на 2022 рік



Цікава ГАЗЕТА на вихідні

Пояснення до календаря
Календар подано за новим стилем. Умовні позначення ієрархії свят:
ЖИРНИЙ ШРИФТ ВЕЛИКИМИ ЛІТЕРАМИ І ЧЕРВОНИМ КОЛЬОРОМ – Пасха і дванадцять найбільш свят;
жирний шрифт червоним кольором – великі свята;
жирний або звичайний шрифт червоним кольором – неділі;
жирний або звичайний шрифт синім кольором – особливо шановані на Волині празники чи церковні пам'ятні дні;
жирний шрифт червоним, або синьом, або червоним кольору – присвяти чи свята, яких Церква виокремлює серед інших, поданих звичайним шрифтом.

21 Вт Вмч. Феодора Стратилата
22 Ср Свт. Кирила Олександрійського
23 Чт Свт. Іоана Тобольського. Мчч. Олександра, Антоніни, діви
24 Пт Ап. Варфоломія і Варнави
25 Сб Прп. Петра Афонського. Блгв. Анни Кашинської. Прп. Андрія
26 Нд Неділя 2 після П'ятд. Всіх українських святых. Гл. 1. Новомучеників і словес. XX ст. Мц. Антоніни. Прп. Іоана Рим., 81 зач. (від пол.), 10–16. Мф., 9 зач., IV, 18–23

ЛИПЕНЬ

1 Пт Прп. Леонтія
2 Сб Ап. Юді, брата Господнього. Прп. Іоана
3 Нд Неділя 3 після П'ятд. Гл. 2. Сщмч. Мефодія Патарського
4 Пн Блгв. Оскольда. Мч. Юліана Тарсійського
5 Вт Мчч. Зинона, Юліанії
6 Ср Вишгородської (Володимирської) ікони Богородиці
7 Чт Різдва Іоана Хрестителя. Прп. Іоана та Феодосія Манаявських
8 Пт Блгв. кн. Петра
9 Сб Прп. Іоана Готфського
10 Нд Неділя 4 після П'ятд. Гл. 3. Прав. Іоанни, мироносиці
11 Пн Безсрр. і чудотв. Кира та Іоана. Прп. Сергія, Павла
12 Вт Верверховних апп. Петра і Павла
13 Ср Собор 12-ти апп. Волинської ікони Богоматері
14 Чт Безсрр. Косми і Даміана
15 Пт Свт. Отія Київського
16 Сб Прп. Анатолія, печер. Прп. Олександра
17 Нд Неділя 5 після П'ятд. Гл. 4. Свт. Андрія Критського Рим., 103 зач., X, 1–10. Мф., 28 зач., VIII, 28– IX, 1

БЕРЕЗЕНЬ

1 Чт Мчч. Андрія, Тимофія
2 Пт Прор. Самуїла
3 Сб Прп. Аврамія Працельного
4 Нд Неділя 12 після П'ятд. Гл. 3. Віддання Успіння. Сщмч. Афанасія, еп.
5 Пн Сщмч. Іриней, еп. Ліонського
6 Вт Свт. Петра Київського
7 Ср Ап. від 70-ти Тита
8 Чт Мчч. Адріана і Наталії
9 Пт Прп. Пимена Великокого
10 Сб Прп. Іоана Почаївського
11 Нд Неділя 13 після П'ятд. Гл. 4. Ускіновення глави Іоана Хрестителя
12 Пн Свт. Олександра, Марія і Павла Константинопольських
13 Вт Сщмч. Кипріяна Карфагенського
14 Ср Початок індікту (церковне новоліття). Прп. Симеона Стовл.
15 Чт Прп. Антонія і Феодосія Печер.
16 Пт Мчч. Дорофея, Петра
17 Сб Мчч. Феодора, Юліана

БЕРЕЗЕНЬ

1 Вт Прп. Іоана Рильського
2 Ср Вмч. Артемія
3 Чт Прп. Іларіона
4 Пт Мчч. Олександра, Анні
5 Сб Дмитрівська поминальна субота. Ап. Якова, брата Господнього
6 Нд Неділя 21 після П'ятд. Гл. 4. Ікони Богородиці «Всіх скорботних Радість»
7 Пн Мчч. Маркіана, Анастасія
8 Вт Вмчч. Дмитрія Солунського
9 Ср Прп. Нестора Липецкого
10 Чт Вмчч. Параскеви П'ятиці. Прп. Іоана Почаївського. Свт. Дмитрія Ростовського
11 Пт Прмч. Анастасії Римлянки
12 Сб Мщч. Зиновія, Анастасії
13 Нд Неділя 22 після П'ятд. Гл. 5. Прп. Спиридона і Никодима
14 Ср Початок індікту (церковне новоліття). Прп. Симеона Стовл.
15 Чт Прп. Антонія і Феодосія Печер.
16 Пт Мчч. Дорофея, Петра
17 Сб Мчч. Феодора, Юліана

БЕРЕЗЕНЬ

1 Чт Мчч. Романа
2 Пт Прп. Варлаама
3 Сб Предсявто Введення. Мчч. Анатолія, Іоана, Анни
4 Нд Неділя 25 після П'ятд. Гл. 8. ВВЕДЕННЯ В ХРАМ БОГОРОДИЦІ
5 Пн Пслясвятю Введення. Блгв. Ярополка Володимир-Волинського
6 Вт Блгв. Олександра Невського
7 Ср Вмчч. Катерини
8 Чт Віддання Введення. Сщмчч. Климента Римського і Петра Олександрійського
9 Пт Прп. Апілія, Якова
10 Сб Блгв. Всеволода. Прп. Романа
11 Нд Неділя 26 після П'ятд. Гл. 1. Мчч. Василія, Григорія, Іоана
12 Пн Прп. Нектарія
13 Вт Ап. Андрія Первозванного
14 Ср Прав. Філарета Милостивого
15 Чт Прп. Афанасія, Іоана, Андрія
16 Пт Прп. Іоана Мовчальника
17 Сб Вмчч. Варвара і мц. Юліанії
18 Нд Неділя 27 після П'ятд. Гл. 2. Прп. Сави Освяченого
19 Пн Свт. Миколая Чудотв.
20 Вт Мчч. Євгенія, Ореста
21 Ср Прп. Кирила Челмогорського
22 Чт Зачаття прав. Анною Богородиці
23 Пт Блгв. Володимира Васильковича
24 Сб Прп. Даниїла Я Луки
25 Нд Неділя 28 після П'ятд., святих праотців. Гл. 3. Свт. Спиридона Тримифунтського
26 Пн Мчч. Євгенія, Ореста
27 Вт Мчч. Калініка, Филімона
28 Ср Прп. Павла Латрійського
29 Чт Блж. Феодані
30 Пт Прп. Даниїла
31 Сб Мц. Зої. Прп. Михаїла.

БЕРЕЗЕНЬ

1 Чт Мчч. Романа
2 Пт Прп. Варлаама
3 Сб Предсявто Введення. Мчч. Анатолія, Іоана, Анни
4 Нд Неділя 25 після П'ятд. Гл. 8. ВВЕДЕННЯ В ХРАМ БОГОРОДИЦІ
5 Пн Пслясвятю Введення. Блгв. Ярополка Володимир-Волинського
6 Вт Блгв. Олександра Невського
7 Ср Вмчч. Катерини
8 Чт Віддання Введення. Сщмчч. Климента Римського і Петра Олександрійського
9 Пт Прп. Апілія, Якова
10 Сб Блгв. Всеволода. Прп. Романа
11 Нд Неділя 26 після П'ятд. Гл. 1. Мчч. Василія, Григорія, Іоана
12 Пн Прп. Нектарія
13 Вт Ап. Андрія Первозванного
14 Ср Прав. Філарета Милостивого
15 Чт Прп. Афанасія, Іоана, Андрія
16 Пт Прп. Іоана Мовчальника
17 Сб Вмчч. Варвара і мц. Юліанії
18 Нд Неділя 27 після П'ятд. Гл. 2. Прп. Сави Освяченого
19 Пн Свт. Миколая Чудотв.
20 Вт Мчч. Євгенія, Ореста
21 Ср Прп. Кирила Челмогорського
22 Чт Зачаття прав. Анною Богородиці
23 Пт Блгв. Володимира Васильковича
24 Сб Прп. Даниїла Я Луки
25 Нд Неділя 28 після П'ятд., святих праотців. Гл. 3. Свт. Спиридона Тримифунтського
26 Пн Мчч. Євгенія, Ореста
27 Вт Мчч. Калініка, Филімона
28 Ср Прп. Павла Латрійського
29 Чт Блж. Феодані
30 Пт Прп. Даниїла
31 Сб Мц. Зої. Прп. Михаїла.

БЕРЕЗЕНЬ

1 Пн Блгв. Романа. Блж. Стефана
2 Вт Прор. Іллі. Прмч. Афанасія Берестейського
3 Ср Прп. Онурія і Онисима
4 Чт Рівноап. Марії Магдалини
5 Пт Почаївської ікони Богородиці
6 Сб Мц. Христини. Мчч. блгвв. кн. Бориса і Гліба
7 Нд Неділя 8 після П'ятд. Гл. 7. Успіння прав. Анни, матері Богородиці
8 Пт Прмчч. Параскеви
9 Вт Вмчч. і цілітеля Пантелеймона
10 Ср Мчч. Юліана, Євстафія (Остапа)
11 Чт Мчч. Феодоті (Богдани). Прмч. Михаїла
12 Пт Мчч. Іоана, Максима
13 Сб Предсявто Винесення хреста Господнього Заовина на Успенський ніст (Спасівку)
14 Нд Неділя 9 після П'ятд. Гл. 8. Винесення хреста Господнього. Сввт. Всемирного Спаца та Богородиці. Свмч. Макавевих.
15 Пн Прп. Параскеви
16 Вт Мчч. Олександра. Блгв. В'ячеслава
17 Ср Прп. Феодосія Милостивого
18 Чт Зачаття Іоана Хрестителя. Мчч. Андрія, Петра
19 Пт Прп. Феодосія Манаявського. Св. Владислава
20 Сб Прп. Сергія Радонезького
21 Нд Неділя 17 після П'ятд. Гл. 8. Ап. і еван. Іоана Богослова
22 Пн Ап. від 70-ти Марка
23 Вт Мчч. Олександра. Блгв. В'ячеслава
24 Ср Прп. Феодана Милостивого
25 Чт Свт. Михаїла Київського (Вень ангела митрополита Луцького і Волинського Михаїла)
26 Пт Покрова Богородиці. Прп. Романа Солодковича. Прав. Петра (Калинчиківський)
27 Ср Мчч. Андрія. Блгв. Анни Кашинської
28 Чт Блж. Андрія. Блгв. Анни Кашинської
29 Пт Неділя 18 після П'ятд. Гл. 1. Сщмчч. Діонісія Ареоплігата
30 Вт Мчч. Олександра. Блгв. В'ячеслава
31 Сб Прп. Даниїла

БЕРЕЗЕНЬ

1 Пн Блгв. Романа. Блж. Стефана
2 Вт Прор. Іллі. Прмч. Афанасія Берестейського
3 Ср Прп. Онурія і Онисима
4 Чт Рівноап. Марії Магдалини
5 Пт Почаївської ікони Богородиці
6 Сб Мц. Христини. Мчч. блгвв. кн. Бориса і Гліба
7 Нд Неділя 8 після П'ятд. Гл. 7. Успіння прав. Анни, матері Богородиці
8 Пт Прмчч. Параскеви
9 Вт Вмчч. і цілітеля Пантелеймона
10 Ср Мчч. Юліана, Євстафія (Остапа)
11 Чт Мчч. Феодоті (Богдани). Прмч. Михаїла
12 Пт Мчч. Іоана, Максима
13 Сб Предсявто Винесення хреста Господнього Заовина на Успенський ніст (Спасівку)
14 Нд Неділя 9 після П'ятд. Гл. 8. Винесення хреста Господнього. Сввт. Всемирного Спаца та Богородиці. Свмч. Макавевих.
15 Пн Прп. Параскеви
16 Вт Мчч. Олександра. Блгв. В'ячеслава
17 Ср Прп. Феодосія Милостивого
18 Чт Зачаття Іоана Хрестителя. Мчч. Андрія, Петра
19 Пт Прп. Феодосія Манаявського. Св. Владислава
20 Сб Прп. Сергія Радонезького
21 Нд Неділя 17 після П'ятд. Гл. 8. Ап. і еван. Іоана Богослова
22 Пн Ап. від 70-ти Марка
23 Вт Мчч. Олександра. Блгв. В'ячеслава
24 Ср Прп. Феодана Милостивого
25 Чт Свт. Михаїла Київського (Вень ангела митрополита Луцького і Волинського Михаїла)
26 Пт Покрова Богородиці. Прп. Романа Солодковича. Прав. Петра (Калинчиківський)
27 Ср Мчч. Андрія. Блгв. Анни Кашинської
28 Чт Блж. Андрія. Блгв. Анни Кашинської
29 Пт Неділя 18 після П'ятд. Гл. 1. Сщмчч. Діонісія Ареоплігата
30 Вт Мчч. Олександра. Блгв. В'ячеслава
31 Сб Прп. Даниїла

● **СМАЧНОГО!****Відтепер у шкільних їдальнях заборонені солодкі булочки, кава, кола і... сіль**

То чим годуватимуть дітей?

**У 2022 році реформа шкільного харчування має запрацювати на повну силу. 75% продуктів у їдальнях повинні бути рослинного походження. Обмежать кількість солі, цукру, жирів у стравах. Під заборону потрапили продукти з високим вмістом цукру та консервантів, газовані напої**



Фото із сайту lviv.vgorode.ua.

Обіцяють, що харчування в учнів тепер буде і смачне, і корисне.

Мирослава СЛИВА

Як повідомляє Держпродспоживслужба, оновлене меню для шкільних їдалень включає в себе 160 страв. У ньому обмежено кількість солі та цукру, жирів рослинного й тваринного походження та субпродуктів. Натомість збільшено кількість споживання молока та кисломолочних продуктів, м'яса, риби, свіжих овочів і фруктів.

**Усі шкільні заклади з 1 січня 2022 року зобов'язані:**

- зменшити кількість цукру у 2–2,5 раза — до 7,5 г на один прийом їжі;
- збільшити кількість фруктів до 100 г на один прийом їжі;
- зменшити кількість хліба на 1 прийом їжі з 60–80 г до 30–50 г;
- збільшити кількість м'яса птиці так, щоб протягом п'ятиденного робочого тижня при одноразовому харчуванні забезпечити дві порції м'яса по 70 г, 100 г або 120 г кожна, залежно від віку дітей;

збільшити кількість молочних продуктів при формуванні меню.

**Особливості продуктів:**

- приблизно 75% продуктів у їдальнях мають бути рослинного походження: овочі, салати, злакові, фрукти та ягоди;
- картоплю як окрему страву можна пропонувати не більше двох разів на тиждень у разі п'ятиденного перебування в школі, або не більше трьох разів на тиждень у разі 6–7-денного перебування;
- відварювати овочі, щоби приготувати салати на наступний день, не можна;
- салати треба заправляти перед видаванням;
- слід надавати перевагу продуктам із вищим вмістом харчових волокон (наприклад, обирати гречку замість рису);
- закуповувати цільнозернові хлібобулочні вироби із високим вмістом клітковини з додаванням висівків, насіння;
- м'ясні страви (очищені від волокон куруку, індичку, нежирну свинину, телятину) треба якомога

частіше комбінувати з овочевими гарнірами чи салатами;

- насичені жири, зокрема вершкове масло, не мають становити понад 10% від загальної кількості калорій;
- у стравах можуть бути очищені горіхи або насіння. Але про це треба вказувати в меню, аби діти з харчовими алергіями знали про це. Горіхи або насіння також можна пропонувати в окремій упаковці, але без глазурі й додавання цукру;
- сніданок, обід та вечеря ма-

**Відварювати овочі, щоби приготувати салати на наступний день, не можна.**

ють містити по одній порції зернових продуктів або картоплі, овочів, фруктів, м'ясних чи рибних страв, молочних чи кисломолочних продуктів. Плавлений сир не дозволяється;

- сіль можна використовувати тільки йодовану та лише для приготування їжі;
- заборонено використовувати соуси та майонези, крім кетчупу з високим вмістом томатів на 100 грамів продукту;
- питна вода має бути доступна завжди під час їжі, сік можна пропонувати в обмеженій кількості й без додавання цукру та підсолоджувачів.

**Заборони на продаж:**

- у шкільних буфетах не дозволяється продавати солодкі хлібобулочні вироби, продукти з високим вмістом цукру чи солі, консервантів, барвників та ароматизаторів;
- під заборону також газовані напої, зокрема й солодкі, м'ясні та рибні продукти промислового та кулінарного виробництва, непастеризовані соки та молочні продукти, кава і гриби.

● **КЛУМБА НА ПІДВІКОННІ****Догляд за вазонами взимку**

У холодну пору року основна увага зазвичай приділяється декоративним кімнатним рослинам, які радують нас пишним цвітінням та великою кількістю яскравої зелені

Софія В'ЯДАЧ

Щоб отримати такий результат, слід просто дотримуватися декількох основних рекомендацій:

- Намагайтеся забезпечити комфортний температурний режим. Залежно від умов утримання можна виділити чотири групи кімнатних культур: теплолюбні (орхідея, калатея, ароїдні, кавове дерево); холододлюбні (герань, цикламен, фуксія, гортензія); ті, що надають перевагу помірній температурі (шлюмбергера, аспарагус); витривалі (фікус, драцена, плющ, алоказія).

- Не варто ставити вазони поблизу кондиціонерів, телевізорів, комп'ютерів та переносних опалювальних джерел.

- Необхідне додаткове освітлення на 2–3 години у вечірній час. Можна скористатися лампами денного світла або ж придбати спеціальні фітолампи. Дуже важливо очищати листя від пилу. Він перешкоджає поглинанню світла, якого і так небагато.

- Потрібно регулярно провітрювати приміщення, але стежити, щоб не було протягів. Навколо квітів має бути достатньо вільного простору, який би сприяв повноцінному повітрообміну.



Дуже важливо очищати листя від пилу.

- Надмірний полив кімнатних рослин у більшості випадків призводить до їхньої загибелі. Достатньо просто стежити: якщо верхній шар ґрунтової суміші підсихає і починає відходити від стінок ємності — значить, потрібен полив. Кактуси і сукуленти взагалі можуть тривалий час обходитися без води. Зате обприскувати рослини взимку потрібно часто, особливо якщо вони стоять над батареями.

- Для підвищення вологості повітря можна використовувати такий простий спосіб: у піддон насипати гальку або керамзит, налити води (вона не повинна покривати камін-

ня) і зверху поставити рослину в посадковій ємності (можна з підставкою). Випаровуючись, вода створюватиме вологе середовище.

● Як правило, у зимовий час домашні квіти не потребують підгодівлі. Навпаки, добрива у цей період можуть спалити коріння, адже рослини ослаблені, перебувають у «сонному» стані. Але багато культур радують своїх господинь цвітінням. Це примули, орхідеї, гортензії, троянди. Їх можна підживлювати, однак тільки половинною дозою від рекомендованої і не частіше ніж раз на місяць.

За матеріалами ukr.media.

● **НА ПРОДОВЖЕННЯ ТЕМИ****Як вибрати квіткові горщики**

**Якщо ви зважилися зайнятися розведенням кімнатних рослин або виникла необхідність їх пересадити, вам знадобляться для них нові ємності**

Софія В'ЯДАЧ

Коли вазони високі, з масивним листям (наприклад, монстера, фікус, геродендрум), їм потрібен великий горщик. Таким, як фіалка, глоксинія, пеларгонія, краще підійде маленький. Висота ємності повинна становити не менше 1/3 висоти самої рослини. Чим ширша крона, тим більший діаметр квіткового горщика. Для рослини висотою від 30 см підійде ємність діаметром від 20 см. Ідеальні пропорції: діаметр дорівнює 2/3 висоти вазона. Коли ви вибираєте горщик для дуже високих культур, як-от мирт звичайний, звертайте увагу на діаметр основи, він повинен бути не менше 1/3 висоти вазона. Особливо комфортно вони по-

чуваються у глиняних і керамічних ємностях. Однак для великих, що стоять на підлозі, купуйте пластиковий горщик. Він набагато легший, тож пересувати рослину буде простіше.

Якщо плануєте ділити кущ, вам знадобляться кілька маленьких ємностей. При пересадці дослих вазонів підберіть горщик на 1,5–2 см більший від старого. Для молодих, які продовжують рости, необхідна ємність на 3 см більша за попередню. Для швидкозростаючих або великих культур (особливо коли

наступна пересадка відбудеться через 2–3 роки) візьміть горщик на 8 см більший.

Якщо ви бажаєте використовувати старі квіткові ємності, то їх потрібно продезінфікувати (для цього підійдуть засоби, які містять хлор) та просушити.



При пересадці дослих вазонів підберіть горщик на 1,5–2 см більший від старого.

● ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШ!

# «Як на Щедрий добрий вечір до вас гості завітали...»

Господині до кожного свята складають особливе меню із незвичайними, смачними наїдками, аби здивувати своїх гостей.



Фото із сайту polvisti.com.

Хіба буває ще в якийсь період року такий настрій, як під час Новорічно-Різдвяних празників, коли українські міста і села звеселяє гомін колядників, що йдуть від хати до хати з радісною звісткою і славлять народження Божого Сина. А тим часом господині до кожного свята поспішають на закупи, складають особливе меню із незвичайними, смачними наїдками, аби здивувати своїх гостей. Сподіваємось, у нашій добірці кожна знайде для себе підказку чи цікаву ідею для щедрого частвування

## САЛАТ «ЯЛИНКА»

**Інгредієнти:** 200 г курячого філе, 150 г корейської моркви, 3–4 варені яйця, 2 яблука, 100 г твердого сиру, 2–3 ківі, майонез і свіжа журавлина – за смаком.

### Приготування.

Курятину зваріть до готовності в підсоленій воді, охолодять, нарежуть невеликими кубиками і викладуть на пласку овальну тарілку чи блюдо у вигляді трикутника. В процесі розкладання решти компонентів можна буде скоригувати форму. М'ясо змастить майонезом. Моркву по-корейськи відіжміть від маринаду, довгі шматки розріжте, викладіть її зверху на курятину, зробіть сіточку з майонезу. Яйця натріть на грубій тертці, покладіть зверху на моркву, також змастить майонезом. Яблука (краще зелені, кисло-солодкі на смак) почистіть, видаліть серцевину, натріть на грубій тертці, викладіть наступним шаром, покрийте майонезною сіточкою. Сир натріть на дрібній або середній тертці, присипте ним яблука, майонезом можна не змащувати. М'якоть ківі нарежьте тонкими слайсами, викладіть зверху на сир внапуск один на одного. Бічні частини салату також покрийте скибочками ківі. Підправте форму салату, щоб він нагадував ялинку, і поставте в холодильник на годину для просочення. Щоб верхній шар не обвітрався, накрийте харчовою плівкою. Перед подачею прикрасьте свіжою петрушкою, журавлиною чи зернами граната.



Фото із сайту skarbnichka-retseptiv.com.ua.

## «РІГ ДОСТАТКУ»

**Інгредієнти:** 200 г індичого або курячого філе, 3–4 картоплини, зварені «в мундирах», 4 яйця, 1 зелене яблуко, 100 г моркви по-корейськи, 200 г твердого сиру, 1 цибулина, оцет, цукор, олія, майонез, сіль.

### Приготування.

Обсмажте на олії м'ясо, порізане шматочками, до готовності. Цибулю покрийте півкільцями, залийте маринадом із 2 столових ложок оцту, 1 чайної ложки цукру та дрібки солі і залиште на 30–40 хвилин. На дрібній тертці потріть окремо варені яйця, сир, яблуко і картоплю. На пласку тарілку чи блюдо викладіть м'ясо у формі рогу, змастить майонезом, наступний шар – цибулю та яблуко – також промажте. Далі висипте яйця, покрийте сіточкою майонезу, викладіть корейську моркву і терту картоплю, змастить майонезом. Зверху посипте тертим сиром. Залишається тільки оздобити салат на власний смак.



Фото із сайту povar.ru.

## НАПОЛЕОН «НЕЗВИЧАЙНИЙ»

**Інгредієнти:** 6 коржів для торта «Наполеон», 0,5 кг грибів, 3 філе курячих, 3–4 яйця, 300 г майонезу, 100 г твердого сиру, 1 цибулина, зелень.

### Приготування.

Гриби і цибулю дрібно покрийте й обсмажте на сковорідці. Куряче філе зварити в підсоленій воді, дрібно порізати. Зварити яйця, натерти на грубій тертці. Корж намазати майонезом, викласти на нього куряче філе і накрити наступним коржем, змастити його майонезом і викласти гриби з цибулею, на наступний корж – яйця. Повторювати, доки закінчаться коржі. Верх змазати майонезом і посипати тертим твердим сиром. Поставити «Наполеон» у розігріту духовку на 10 хвилин або в мікрохвильову піч на 5 хвилин, щоб розплавився сир. Порізати на порційні шматки, прикрасити зеленню та подавати на стіл.



Фото із сайту fkusniashka.ru.

## САЛАТ «МУРАШНИК»

**Інгредієнти:** 300 г курячого філе, 2 великі картоплини, 2 помідори, 1 огірок, 100 г твердого сиру, 2 ст. л. майонезу, 70 мл олії, сіль, перець до смаку.

### Приготування.

Огірок натерти на тертці для моркви по-корейськи і викласти на сито, щоб позбутися зайвої вологи. Твердий сир також натерти. Помідори розрізати, видалити рідку середину з насінням, а м'якоть покрийте соломкою. Куряче філе відварити до готовності, а потім розібрати на волокна. Картоплю почистити й натерти на тертці для моркви по-корейськи, зсипати її в миску і залити водою, а потім перекласти на паперовий рушник, щоб просушити. У сковороду налити олії, добре прогріти й обсмажити на ній картоплю до золотистого кольору невеликими порціями. Знову викласти на паперовий рушник, щоб позбутися зайвого жиру. Майонезом наповнити кофтинський мішок. На дно салатника викласти спочатку 2/3 частини м'яса, огірків, помідорів (злегка присолити їх), сир, змащуючи кожен пласт майонезом. Потім шари повторити, роблячи їх доверху вужчими. Готовий салат присипати смаженою картоплею і подавати до столу.



Фото із сайту youtube.com.

## КАРТОПЛЯНІ ГНІЗДЕЧКА

**Інгредієнти:** картопля, 1–2 яйця, фарш, гриби, перець чилі і болгарський, вершкове масло, сіль та спеції до смаку.

### Приготування.

Зварити почищену бульбу, додати яйце, сіль, масло, розім'яти товщачем. Фарш і гриби обсмажити на пателі, посолити, поперчити. Деко застелити пергаментом і викласти на нього картопляне пюре у вигляді гніздечок із дном, заповнити їх начинкою з фаршу та грибів, можна ще додати болгарський перець і чилі. Запікати в розігрітій до 180 градусів духовці упродовж 20 хвилин. Переконайтеся, що навіть звичайну бульбу можна подати оригінально!



Фото із фейсбук-сторінки Яни ОСТАПЧЕНКО.

## АНЕКДОТ ДО ТЕМИ

- Привіт, ну що, ти з нами святкуватимеш?
- А на яких умовах?
- 100 гривень і готування.
- Може, краще 200 – і нічого не робити?
- Угу, ще краще – 300 гривень і взагалі не приходь!

## БУЖЕНИНА «МЕДОВА»

**Інгредієнти:** 1 кг свинини, 350 г моркви, 3 ст. л. меду, 6–7 зубчиків часнику, пучок зелені, 5 лаврових листків, сіль, хмелі-сунелі та чорний мелений перець – за смаком.

### Приготування.

Свинину найкраще вибирати жирну, приміром ошийок. М'ясо промити й обсушити, зробити глибокі надрізи і нашпигувати часником та морквою, нарізавши їх тонкими пластинками. Натерти свинину сумішшю солі, спецій та меду, загорнути у фольгу і маринувати так 1,5–2 години, після чого випікати в попередньо розігрітій до 200°C духовці приблизно 1,5 години. Охолодити буженину у фользі, тоді зняти її й нарізати м'ясо поперечними скибочками. Подавати, прикрасивши зеленню.



Фото із сайту milaclub.ru.

● **ЗОРИ ВІЩУЮТЬ**

# Гороскоп кохання на 2022 рік



Планувати весілля на весну зірки не рекомендують. Велика ймовірність невдачі. Краще це зробити в жовтні, листопаді та грудні.

Господар нинішнього року — Чорний (Синій, Блакитний) Водяний Тигр. У культурі Сходу ця тварина — символ сили, щедрості та справедливості. А стихія і колір символізують динамічність, наполегливість і пристрасть. Тиші і спокою у період правління Тигра не дочекається. 2022 рік принесе кардинальні зміни в життя кожної людини, незалежно від того, під яким знаком ви народжені. Зірки обіцяють масу захоплень, романтичних побачень і пристрасне кохання

**ОВЕН**

Досягти рівноваги між непереборним бажанням змін та необхідністю зберегти стабільність у стосунках буде досить складно — допоможуть тільки розсудливість і здоровий глузд. Одиноким Овнам рекомендується відкласти нові знайомства. З лютого по травень тут не варто чекати особливої удачі. Зате зимові місяці обіцяють початок серйозного роману.

Вільні представники цього знака можуть сміливо приміряти весільне вбрання. Хоча саме свято краще перенести на наступний рік.

Одруженим Овнам настав час задуматися про народження дитини. Осінь може стати періодом сімейних конфліктів. Навчіться не сваритися через дрібниці.

**ТЕЛЕЦЬ**

Рік буде вдалим у всіх сферах. Справи амурні не стануть у цьому плані винятком. Зірки пропонують відмовитися від довгих пошуків коханої людини. Варто уважно вивчити своє оточення, адже друга половинка — зовсім поруч. Найбільш сприятливим періодом для весільного торжества стане літо. Якщо похід у рацс відбудеться саме в цей час, то сімейний союз подарує щастя на довгі роки. Однак не може бути все так безхмарно на любовному фронті. Тельцям необхідно побороти напади необгрунтованих ревностів. Навіть найменша недовіра до коханої людини здатна все зруйнувати.

**БЛИЗНЮКИ**

Прихильникам міцних і стабільних стосунків не варто хвилюватися. Їм 2022 рік принесе багато позитивних моментів. Головними умовами для щастя стануть збереження спокою і знаходження компромісу.

Весняні місяці принесуть особливу небезпеку для партнерів, які часто конфліктують. Найменша сварка може завдати руйнівного удару по взаєминах.

Одиноким Близнюкам астрологи рекомендують нові знайомства відкласти до другої половини року. У цей період значно збільшуються шанси на успіх.

Що стосується створення сім'ї і народження дитини, то з цим краще зачекати. Для Близнюків рік Тигра — не найкращий союзник у цих питаннях.

**РАК**

Для самотніх прийдешній рік обіцяє стати доленосним, тому астрологи пропонують готуватися до довгоочікуваної зустрічі з другою половинкою.

Сімейним представникам цього знака варто приділяти більше часу своїй родині і домашнім справам. Щодо флірту на стороні — усе це може закінчитися не найвдалішим чином. Краще подумайте про народження дитини. 2022-й стане для цього прекрасним періодом.



Фото із сайту kolizhanka.com.ua.

Шлюбні, укладені в рік Тигра, будуть щасливими.

Закоханим варто подумати про узаконення стосунків. Шлюбні, укладені в рік Тигра, будуть щасливими.

**ЛЕВ**

2022-й для представників цього знака буде насичений непростими випробуваннями. Особливо важким виявиться період із січня по березень. До серйозних сварок і розбіжностей можуть призвести необдумані вчинки і необгрунтовані ревності.

Для одиноких рік Тигра підготував безліч любовних пасток. Тому в перші місяці краще відмовитися від нових знайомств. Згодом усе почне налагоджуватися. На вас чекає доленосна зустріч.

Закоханим краще планувати похід у рацс на весну — це буде вдалий союз. Сімейні пари досягнуть гармонії у стосунках.

**ДІВА**

Зорі віщують досить багато переживань. Зрада в першій половині року може спричинити серйозні наслідки, тому краще зайвий раз усе зважити і не робити дуриць.

Сімейним представникам цього знака варто приготуватися до випробувань на міцність союзу. У квітні і травні велика ймовірність виникнення серйозних конфліктів, в основному через матеріальне становище.

Вільним Дівам пошуки другої половинки краще починати восени. Перша половина року не принесе удачі. Для укладення шлюбної найбільш вдалі літні місяці.

**ТЕРЕЗИ**

Вересень і жовтень обіцяють закрутити голову одиноким Терезам. На них чекають нові знайомства, цікаві зустрічі і романтичні сюрпризи. Вони зможуть розпочати серйозні стосунки.

Вільним представникам цього знака не рекомендується одружуватися у цьому році. Зірки категорично проти такого рішення.

Одруженим Терезам варто проявити терпимість до близьких людей, особливо до другої половинки. Подібна стриманість допоможе уникнути зайвих сварок і не допустити розладу у взаєминах. Слід задуматися про поповнення сім'ї — народження дитини тільки зміцнить стосунки.

**СКОРПІОН**

Деякі представники цього знака побажають насолодитися колишніми почуттями і відновити стосунки. Однак зірки застерігають від подібних рішень. Нічого доброго з цього не вийде.

Скорпіонам, які вже знайшли свою пару, слід зберігати спокій, забути про ревності і провокації партнера, особливо в першу половину року. Восени буде досить складно уникнути конфліктів через матеріальні проблеми.

Сімейним варто приготуватися до розбіжностей зі своєю половинкою через односторонність інтимних стосунків. Задумайтесь над цим, тоді й не буде непорозумінь.

**СТРІЛЕЦЬ**

Гарна новина для самотніх представників цього знака! 2022 рік обіцяє їм цікаву зустріч уже в середині лютого. Однак зірки попереджають, що стосунки не будуть тривалими. Зате справжній потік яскравих і щирих почуттів чекає Стрільців наприкінці травня, що може привести за закоханих у рацс. Швидше за все, станеться це в листопаді або грудні.

У сімейних Стрільців у жовтні назривають конфлікти через матеріальні питання. Рік Тигра принесе якийсь розлад в інтимному житті. Не переборщіть із різноманітністю. Занадто велика порція новизни не дасть бажаного результату.

**КОЗЕРІГ**

Настають позитивні зміни для одиноких представників цього знака. Водяний Тигр має намір зробити все можливе для того, щоб вони знайшли любов всього свого життя. Весна і літо розбурхають почуття і закрутять голову самотнім Козерогам.

Тим, чиє серце вже зайняте, варто проявити особливу обережність на початку весни. Зірки віщують серйозні конфлікти з коханою людиною.

Сімейним Козерогам не варто випробувати долю і шукати нових зустрічей. Це стосується і тих, у кого в родині не найкращі часи. Варто дочекатися кінця року, адже саме він обіцяє умиротворення на любовному фронті.

Закохані Козероги, які вже впевнені в своїй другій половинці, можуть сміливо готуватися до весільного торжества.

**ВОДОЛІЙ**

Практично увесь рік представники цього знака будуть сумніватися в тому, чи варто розривати незрозумілі стосунки. У сімейних пар з'явиться бажання народити дитину. Закохані задумуються про узаконення союзу.

Одружених Водоліїв зірки застерігають від серйозних конфліктів, особливо з квітня по червень. Тому варто проявити максимальну стриманість і вміння знаходити компромісні рішення.

Вільним Водоліям зірки рекомендують з травня по липень бути особливо уважними з новими знайомими. Це не дуже вдалий час для амурних справ. Зате з вересня по грудень — прекрасний період для пошуку другої половинки.

**РИБИ**

Самотні Риби будуть впевнені, що вони зустріли свою кохану людину. Однак незабаром нове знайомство принесе серйозне розчарування. Виправити ситуацію можна буде в середині 2022 року. Саме в цей період зірки обіцяють прекрасні перспективи для більш серйозних зустрічей.

Сімейні представники цього знака можуть розраховувати на стабільність у стосунках. Однак рекомендується внести різноманітність в інтим.

Вільні Риби можуть скористатися вдалим моментом. Останні місяці 2022 року стануть сприятливим періодом для створення сім'ї.

● «ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ»

# Відгадайте, що ми заховали, — і отримайте грошовий приз!



Ми умовно ховаємо якийсь предмет у нашому гарбузі (щось на зразок «чорного ящика» у популярній грі «Що? Де? Коли?»), даємо йому певну характеристику, а ви маєте відгадати, що це.

Доброго здоров'я, друзі! Для тих, хто вперше тримає в руках «Цікаву газету на вихідні» і розгорнув її саме на сторінках із «Гарбузом із секретом», бо сьогодні таких аж дві, коротко про правила нашої інтелектуальної вікторини: ми умовно ховаємо якийсь предмет у нашому гарбузі (щось на зразок «чорного ящика» у популярній грі «Що? Де? Коли?»), даємо йому певну характеристику, а ви маєте відгадати, що це, і надіслати нам слово-відповідь есеменкою або електронкою чи старим добрим поштовим листом. І отримати за це гроші. Звісно, якщо переможців буде не більше двох або вам випаде щасливий жереб, коли потрапите в те омріяне число двох із, скажімо, трьохсот...

європейською зіркою, захоплення якої, місце народження, стиль життя, кумири, справа колишня і теперішня переплелися з цими людьми: Ілля Рєпін, Леонардо ді Капріо, Монрітта, Іван Котляревський, Руслана Лижичко, Еркюль Пуаро, Доменіко Дольче, Сергій Лещенко, Фредді Мерк'юрі...

Що за напій знаходиться у гарбузі?

Слово-розгадку «Компот» («Квас») вказали троє наших учасників, які правильно визначили ім'я зірки — Верка Сердючка (Андрій Данилко). Оскільки історію пошуку правильної відповіді нам надіслала лише **Тамара Репетило із села Гуляйполе Катеринопільського району Черкаської області**, то вона й отримає 150 гривень призових за це. Зізнаюся, завдяки пані Тамарі сам дізнався, що Андрій Данилко купив автомобіль Rolls-Royce, на якому їздив його кумир Фредді Мерк'юрі (хоч і не може перевезти авто в Україну вже років десять) і що знамениті італійські модельєри Доменіко Дольче і Стефано Габанна із задоволенням танцювали під пісню Верки Сердючки «Дольче Габбана» і навіть сфотографувалися з нашим артистом. До речі, розпочинав свій шлях до зірок і до «Веркіного квасу» Андрій Данилко з теа-

трального колективу «Компот» у Полтаві...

А по купюрі із зображенням Тараса Шевченка дістанеться **Наталії Белій із міста Винники Львівської області і Тетяні Семенюк із Хмельницького.**

«ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ» — 51 (2021)

Предмети, які ми сьогодні заховали, асоціюються з протилежностями — майже, як «інь» і «янь», хоч в основному і безстатеві; подарунком; «вольною» для героя письменниці Джоан («Джо») Мюррей (Joanne Murray); особливою фінустановою; навіть напоєм; Новим роком; прем'єром країни-«селища» і особливою міткою території.

А походження назви взагалі пов'язане із хвостатим героєм казки Шарля Перро чи паном, що тримав у руках особливий ключ. Хоч нинішнього вигляду набули переважно за часів Першої світової війни, коли треба було на всьому економити...

Ці предмети у вас також є, але в космонавтів — краці.

Що за предмет знаходиться у гарбузі?

Есеменки зі словом-відповіддю «Шкарпетки» (з італійської — «чобіток» і першими їх в'язали вручну чоловіки) надіслали лише

двоє наших учасників — уже згадана **Тетяна Репетило з Черкащини і Віта Бобко з Волині.**

А ось відповіді на заключне торішнє запитання не оголошуємо. Справа в тому, що ми отримали добрий десяток дзвінків від наших гравців, що у зв'язку з тривалими вихідними ще навіть 8 січня 2022 року їм не принесли номер «Цікавої газети на вихідні» за 29 грудня 2021-го із завданням №52 «Гарбуза», то робимо тижневу паузу, щоб дати цим конкурсантам час поміркувати над завданням, а вже потім підбити підсумки цього туру і заодно назвати переможця нашого річного конкурсу.

Проте без інтелектуальної вікторини ми вас сьогодні точно не залишимо. Шукайте нове завдання на 8-й сторінці нинішнього номера.

**І хай 2022 рік буде значно кращим за 2021-й для кожного з Вас!**

Грицько ГАРБУЗ

Для того, щоб було ще зрозуміліше, сьогодні ми оголосимо відповіді на запитання заключних турів 2021 року.

«ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ» — 49 (2021)

Особливий метелик, мавпа — не пінгвін, пташка, цигарка, церква, чародій у множині, «пивна книга», річ «для обіду», робота Бриля, твір Павла Грабовського... Слова виводять на одне заняття і його знамениту річ.

Фото кого зі всесвітньо відомих українців ми сьогодні заховали?

Правильну відповідь «Михайло Воронін» вказала лише **Вікторія Бобко із села Затурці Володимир-Волинського району,**

яка й отримає 200 гривень призових. Знаменитий український дизайнер 2002 року поштоттям смокінгу 500-го розміру (заввишки з триповерховий будинок) встановив світовий рекорд розміру смокінга (з англійської — «костюм для куріння», британці його ще називають «костюм для обідів», а ось американці — «мавпячий костюм»), який було занесено до Книги рекордів Гіннеса (так званої на початках «Пивної книги»). Костюми у Михайла Вороніна (1938–2012) замовляв навіть Сильвестр Сталлоне.

«ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ» — 50 (2021)

Сьогодні ми заховали в гарбузі напій. Адже ж свято наближається! Не одне. І той напій тісно пов'язаний з однією сучасною

● ОЦЕ ТАК!



Тепер про них говорить вся країна!

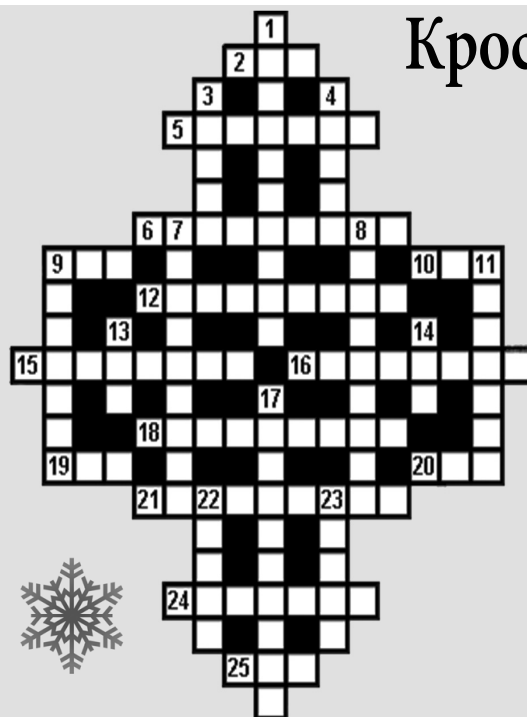
## Допомогли освідчитись... КОПИ

Парубок викликав «поліцію» та імітував затримання своєї дівчини

У Мелітополі Запорізької області хлопець незвичайним способом зробив пропозицію руки та серця своїй коханій. Для цього він викликав «поліцію» та імітував затримання своєї обраниці. Коли дівчина під'їхала на авто до воріт приватного будинку, позаду неї зупинився білий мікроавтобус, з якого вибігли люди в масках і жилетах із написом «поліція» та з муляжами пістолетів. Її поклали на капот машини. У цей момент до неї вийшов наречений, став на одне коліно і простягнув каблучку. Дівчина була шокована, але на таку оригінальну пропозицію одружитися відповіла згодою.

Не ясно тільки — з переляку чи від кохання. Сподіваємось, дадуть відповідь на це запитання онукам.

## Кросворд «Зимові свята»



**По горизонталі:** 2. Волинський поет, автор віршів «Віхола», «Сніговидиво», «Сніг». 5. У ній перетирають макогоном мак для кулі. 6. Країна зі столицею Солунь, де проповідував апостол Павло. 9. Перша жінка, дружина Адама. 10. Міцний алкогольний напій. 12. Умовний знак зради Іуди. 15. Візерунок, окраса споруди, приміщення. 16. Мандрівний актор за часів Київської Русі. 18. Сучасний теплоізоляційний матеріал. 19. Казкова баба. 20. Едем — це земний... 21. Волинське село, згадане у романі Надії Гуменюк «Дожити до весни». 24. Різдвяна обрядова пісня. 25. «Містер Ікс» — Георг... — естонський співак.

**По вертикалі:** 1. Центральна люстра у православному храмі. 3. У холодну пору він зігріває шию. 4. Він звучить у католицьких костелах. 7. Цей документ для відвідування спортзалів можна придбати за «ковідну тисячу». 8. Стіна у православному храмі зі встановленими на ній іконами. 9. Церковний територіальний округ. 11. Святий покровитель мандрівників, дітей та міста Луцька. 13. Компонент кулі. 14. Творець неба та землі. 17. Так ще називають Водохреще. 22. «Підмосток» для священника. 23. Марка італійських автомобілів та автобусів.

Склала **Надія ЗОЗУЛЯ.**

ВІДПОВІДЬ НА ЧАЙНВОРД ЗА 29 ГРУДНЯ:

1-2. Феєрверк. 2-3. Карнавал. 3-4. Літо. 4-5. Обряд. 5-6. Дискотека. 6-7. Актор. 7-8. Рік. 8-9. Календар. 9-10. Радіатор. 10-11. Репетиція. 11-12. Ялинка. 12-13. Аперитив. 13-14. Вальс. 14-15. Сніговик. 15-16. Концерт. 16-17. Танцклас. 17-18. Сніг. 18-19. Господар. 19-20. Різдво. 20-21. Оклад. 21-22. Дідух. 22-23. Херувим. 23-24. Маска.

## ЗІРКОВЕ ЖИТТЯ

# П'ята дружина 58-річного Ніколаса Кейджа подарує йому сина

Обраниця відомого голлівудського актора Ріко Шабата з Японії молодша за нього на 30 років (обоє на фото)

### Лія ЛІС

Для неї майбутня дитина буде першою. У Ніколаса ж, як відомо, є 31-річний син Вестон від стосунків із актрисою Крістіною Фултон та 16-літній Кал-Ел від одного з попередніх чотирьох шлюбів.

Ріко та Ніколас до весілля зустрічались рік і одружились 16 лютого 2021-го. Цю дату було обрано на честь дня народження покійного батька нареченої. На церемонію Ріко вдягнув тришарове японське весільне кімоно. Ніколас був у смокінгу. На весілля також прибула його третя дружина Еліс із сином.

Ріко, яка взяла прізвище чоловіка – Кейдж, називають найвродливішою японкою у Голлівуді. Вона виділяється серед інших світських левиць навіть одягом – ходить на вечірки в шикарні кімоно. А Ніколас не перестає казати, що щасливий, і залюбки розповідає історію їхнього знайомства в

**Про шикарні кімоно Ріко Шабата начуваний Голлівуд.**

Японії під час зйомок фільму: «Коли я зустрів Ріко, то був ошелешений її вродою. І у нас виявилось багато спільного. Вона теж любить тварин – у неї є білки-летяги. Я тоді подумав: «Ось воно. Щось може вийти», – пригадує актор.

### ДО РЕЧІ

*Найкоротшим шлюбом Ніколаса Кейджа був четвертий – він тривав усього чотири дні. Голлівудський лавелас виправдовувався тим, що його обраниця Еріка Койке приховала від нього стосунки з іншим чоловіком. Втім, не виключено, причина всього цього могла бути дуже прозаїчною: за словами очевидців, на своєму четвертому весіллі у Лас-Вегасі Нік був... п'яний як чип.*



«Я був ошелешений її вродою. І у нас виявилось багато спільного».

## ПОНЕДІЛОК, 17 СІЧНЯ

<b>1+1</b>	<b>ICTV</b>	Тихоокеанського Півдня 04.00 Довідник дикої природи 04.55 Судить самі
05:30 «Життя відомих людей» 06:30, 07:10, 08:10, 09:10 «Сніданок з 1+1» 07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 14:00, 16:45, 19:30 ТСН: «Телевізійна служба новин» 09:25, 10:20 «Життя відомих людей 2021» 11:15, 12:20, 14:15 «Твій день» 14:45 «Міняю жінку» 17:10 Т/с «Крила кохання» 20:35 Х/ф «ФОРСАЖ 6» 23:05 Х/ф «ШВИДКІСТЬ»	05:15 Скарб нації 05:25 Еврика! 05:30 Служба розшуку дітей 05:35 Громадянська оборона 06:30, 08:45, 12:45, 15:45, 18:45, 21:05 Факти 09:10, 19:20 Надзвичайні новини 10:05 Антисомбі 11:05, 13:25 Х/ф «ЗЛОЧИНЕЦЬ» 13:55, 17:45 Т/с «Дільничний з ДВРЗ - 2» 14:50, 16:25, 21:25 Т/с «Пес» 20:20 Прихована небезпека 22:45 Свобода слова	<b>K-1</b> 06:30 «TOP SHOP» 08:00 М/с «Юху та його друзі» 08:40 М/ф «Сельма в місті привидів» 10:15, 20:00 «Орел і Решка. Навколо світу» 13:10, 21:00 «Інше життя» 14:10 Х/ф «ДЖИМ УДЖИ І МАШИНІСТ ЛУКАС» 16:10 Х/ф «НЕЙМОВІРНІ ПРИГОДИ ФАКІРА» 18:00 «Орел і Решка. Дива світу 2» 22:00 Т/с «Грань»
<b>ІНТЕР</b>	<b>НОВИЙ КАНАЛ</b>	<b>2+2</b>
05.20, 23.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 07.00, 08.00, 09.00, 12.00 Новини 07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером» 10.05, 18.00, 19.00, 03.45 Ток-шоу «Стосується кожного» 12.25 Х/ф «ДУЖЕ ПОГАНИЙ ТАТУСЬ» 14.25, 15.20 «Речдок» 16.05 «Чекай на мене, Україно» 17.40 «Новини» 20.00, 03.05 «Подорожці» 21.00 Т/с «Провінціал» 00.45 Х/ф «ГРОШІ НА ДВОХ» 04.40 «Мультифільм» 04.45 «Телемагазин»	06:00, 07:50 «Kids time» 06:05 М/ф «Том і Джеррі: Білі Вонка і шоколадна фабрика» 07:55 «Орел і Решка» 10:00 Т/с «Мерлін» 11:55 Х/ф «ПОКЛИК ПРАЩУРІВ» 13:50 Х/ф «ПОЛЮВАННЯ НА САНТУ» 15:55, 20:00 «Хто зверну?» Специалісти 12+ 18:00 Т/с «Будиночок на щастя» 22:00 Х/ф «КОШМАРНИЙ ДИРЕКТОР АБО ШКОЛА №5»	06:00 «Джедай 2019» 06:30 Т/с «Ментівські війни. Харків-2» 10:20 Х/ф «КОРОЛЬ АРТУР» 12:55 Х/ф «ТЕРКУЛЕС» 14:50, 19:25 «Загублений світ» 17:55 «Секретні матеріали» 18:15 «Спецкор» 18:50 «Джедай» 20:15 Т/с «Звонар» 22:15 Т/с «Перевізник»
<b>УКРАЇНА</b>	<b>МЕГА</b>	<b>ФУТБОЛ-1</b>
06:30, 07:10, 08:15 Ранок з Україною 07:00, 08:00, 15:00, 19:00, 23:00 Сьогодні 09:00 Зірковий шлях 10:45 Т/с «Мама моєї доньки» 14:50, 15:30 Т/с «Виклик» 20:10 Ток-шоу «Говорить Україна» 21:00 Т/с «Надія» 23:10 Т/с «Зникаючі сліди»	06.00 Містична Україна 06.50 Правила виживання 08.40, 03.00 Скелтик 09.40, 01.50 Речовий доказ 10.50 Створення бренду 11.50 Підроблена історія 12.50 Заборонена історія 13.50 Таємниці людського мозоку 14.50, 19.50 Друге життя звичайних речей 15.50, 20.50 Ретроавтомобілі: великі й малі 16.50, 23.50 Як влаштований Восвіт 17.50, 00.50 Їжа богів 18.50 Код доступу 21.50 Таємниці глибин з Джеремі Вейдом 22.50 Таємниці	06:00, 08:00, 10:00, 21:50 Топ-матч 06:10 Антальяспор - Фенербахче. Чемпіонат Туреччини 08:10 Архентинос - Рівер Плейт. 1/8 фіналу. Кубок Лібертадорес 10:15 Аталанта - Венеція. 1/8 фіналу. Кубок Італії 12:00 Утрехт - Аякс. Чемпіонат Нідерландів 13:50 Огляд 2-го ігрового дня. Відбір до ЧС - 2022г. 15:00, 19:00, 22:30 Футбол NEWS 15:20 Хатайспор - Галатасарай. Чемпіонат Туреччини 17:10 Гронінген - ПСВ. Чемпіонат Нідерландів 19:20 Огляд 1/8 фіналу. Кубок Італії 19:50 Yellow 20:00 Сівасспор - Трабзонспор. Чемпіонат Туреччини 22:00 Огляд матчу. Суперкубок Італії 22:50 Чемпіонат Нідерландів. Огляд туру 23:45 Португалія - Франція. Ліга Націй УЄФА
<b>СТБ</b>	<b>СТБ</b>	<b>СТБ</b>
05:15 Т/с «Комісар Рекс» 07:00, 11:50 «Битва екстрасенсів» 16+ 11:30, 14:30, 17:30, 22:00 «Вікна-Новини» 12:10, 14:50 Т/с «Сліпа» 15:45, 18:05 Т/с «Слід» 19:05 «СуперМама» 12+ 20:15, 22:50 Т/с «Папаники»	05:15 Т/с «Комісар Рекс» 07:00, 11:50 «Битва екстрасенсів» 16+ 11:30, 14:30, 17:30, 22:00 «Вікна-Новини» 12:10, 14:50 Т/с «Сліпа» 15:45, 18:05 Т/с «Слід» 19:05 «СуперМама» 12+ 20:15, 22:50 Т/с «Папаники»	05:15 Т/с «Комісар Рекс» 07:00, 11:50 «Битва екстрасенсів» 16+ 11:30, 14:30, 17:30, 22:00 «Вікна-Новини» 12:10, 14:50 Т/с «Сліпа» 15:45, 18:05 Т/с «Слід» 19:05 «СуперМама» 12+ 20:15, 22:50 Т/с «Папаники»

## ВІВТОРОК, 18 СІЧНЯ

<b>1+1</b>	09:00 Зірковий шлях 11:00 Історія одного злочину 16+ 14:50, 15:30 Т/с «Виклик» 20:10 Ток-шоу «Говорить Україна» 21:00 Т/с «Надія» 23:10 Т/с «Зникаючі сліди»	<b>СТБ</b>	06:40, 11:50 «Битва екстрасенсів» 16+ 11:30, 14:30, 17:30, 22:00 «Вікна- Новини» 12:00, 14:50 Т/с «Сліпа» 15:35, 18:05 Т/с «Слід» 19:05 «СуперМама» 12+ 20:15, 22:50 Т/с «Папаники»	<b>ICTV</b>	06:30 Ранок у великому місті 08:45, 12:45, 15:45, 18:45, 21:05 Факти 09:15, 19:20 Надзвичайні новини 10:10 Прихована небезпека 11:10, 13:25 Х/ф «ТОЙ, ХТО БІЖИТЬ ПО ЛЕЗУ» 14:05, 16:25, 22:45 Т/с «Нохач» 16:40, 21:25 Т/с «Пес» 17:45 Т/с «Дільничний з ДВРЗ - 2» 20:20 Громадянська оборона	<b>НОВИЙ КАНАЛ</b>	06:00, 07:40 «Kids time» 06:05 М/ф «Том і Джеррі: Шоу» 07:45 «Орел і Решка» 09:50 Т/с «Мерлін» 11:45 «Де лопика?» 12+ 13:50 Х/ф «ТЕМНІ УМИ»
<b>СТБ</b>	06:00 Містична Україна 07:00 Правила виживання 09:15, 03.00 Скелтик 10.15, 01.50 Речовий доказ 11.25, 21.50 Таємниці глибин з Джеремі Вейдом 12.20 Підроблена історія 13.15 Заборонена історія 14.10 Таємниці людського мозоку 15.05, 19.50 Друге життя звичайних речей 16.05, 20.50 Ретро автомобілі: великі й малі 17.00, 23.50 Як влаштований Восвіт 17.55, 00.50 Їжа богів 18.50 Код доступу 22.50 Таємниці Тихоокеанського Півдня 04.00 Довідник дикої природи 04.55 Судить самі	<b>К-1</b>	06:30 «TOP SHOP» 08:00 М/с «Юху та його друзі» 08:25 «Ух ти шоу» 09:00 Т/с «Дикий ангел» 09:50 «Орел і Решка. На краю світу» 10:40, 20:00 «Орел і Решка. Навколо світу»				
<b>МЕГА</b>	06.00 Містична Україна 07.00 Правила виживання 09.15, 03.00 Скелтик 10.15, 01.50 Речовий доказ 11.25, 21.50 Таємниці глибин з Джеремі Вейдом 12.20 Підроблена історія 13.15 Заборонена історія 14.10 Таємниці людського мозоку 15.05, 19.50 Друге життя звичайних речей 16.05, 20.50 Ретро автомобілі: великі й малі 17.00, 23.50 Як влаштований Восвіт 17.55, 00.50 Їжа богів 18.50 Код доступу 22.50 Таємниці Тихоокеанського Півдня 04.00 Довідник дикої природи 04.55 Судить самі	<b>К-1</b>	06:30 «TOP SHOP» 08:00 М/с «Юху та його друзі» 08:25 «Ух ти шоу» 09:00 Т/с «Дикий ангел» 09:50 «Орел і Решка. На краю світу» 10:40, 20:00 «Орел і Решка. Навколо світу»				
<b>2+2</b>	06:00 Т/с «CSI: Місце злочину» 07:50 Х/ф «БЕНДЖАМІН ФАЛЬКІ ПРИМАРНИЙ КИНДЖАЛ» 09:50, 20:15 Т/с «Звонар» 11:50, 19:25 «Загублений світ» 17:55 «Секретні матеріали» 18:15 «Спецкор» 18:50 «Джедай» 22:20 Т/с «Перевізник»	<b>ФУТБОЛ-1</b>	06:00 Хатайспор - Галатасарай. Чемпіонат Туреччини 07:45, 21:25 Огляд 1/8 фіналу. Кубок Італії 08:15 Інтернаціонал - Олімпія. 1/8 фіналу. Кубок Лібертадорес 10:00, 15:00, 19:00, 22:45 Футбол NEWS 10:20 Мілан - Дженуа. 1/8 фіналу. Кубок Італії 12:10 Топ-матч 12:25 Фортуна - АЗ Алмаар. Чемпіонат Нідерландів 14:15 Чемпіонат Туреччини. Огляд туру 15:20 Бешикташ - Газантеп. Чемпіонат Туреччини 17:10 Утрехт - Аякс. Чемпіонат Нідерландів 19:20, 23:55 Yellow 19:35 Антальяспор - Фенербахче. Чемпіонат Туреччини 21:55 LIVE. Ювентус - Сампдорія. 1/8 фіналу. Кубок Італії				

## СЕРЕДА, 19 СІЧНЯ

<b>1+1</b>	09:00 Зірковий шлях 11:00 Історія одного злочину 16+ 14:50, 15:30 Т/с «Виклик» 20:10 Ток-шоу «Говорить Україна» 21:00 Т/с «Надія» 23:10 Т/с «Зникаючі сліди»	<b>СТБ</b>	06:40, 11:50 «Битва екстрасенсів» 16+ 11:30, 14:30, 17:30, 22:00 «Вікна- Новини» 12:00, 14:50 Т/с «Сліпа» 15:35, 18:05 Т/с «Слід» 19:05 «СуперМама» 12+ 20:15, 22:50 Т/с «Папаники»	<b>ICTV</b>	06:30 Ранок у великому місті 08:45, 12:45, 15:45, 18:45, 21:05 Факти 09:15, 19:20 Надзвичайні новини 10:10, 13:30 Х/ф «ТОЙ, ХТО БІЖИТЬ ПО ЛЕЗУ 2049» 14:00, 16:25, 22:45 Т/с «Нохач» 16:35, 21:25 Т/с «Пес» 17:45 Т/с «Дільничний з ДВРЗ - 2» 20:20 Секретний фронт	<b>НОВИЙ КАНАЛ</b>	06:00, 07:50 «Kids time» 06:05 М/ф «Том і Джеррі: Шпигунські пригоди» 07:55 «Орел і Решка» 10:00 Т/с «Мерлін» 11:50 «Де лопика?» 12+ 14:00 Х/ф «ПЕРАКІ: НАРОДЖЕННЯ ЛЕГЕНДИ»
<b>СТБ</b>	06.00 Містична Україна 06.50 Правила виживання 09.10, 01.50 Речовий доказ 10.10, 21.50 Таємниці глибин з Джеремі Вейдом 12.15 Підроблена історія 13.10 Заборонена історія 14.05 Таємниці людського мозоку 15.05, 19.50 Друге життя звичайних речей 16.05 Ретроавтомобілі: великі й малі 17.00, 23.50 Як влаштований Восвіт 17.55, 00.50 Їжа богів 18.50 Код доступу 20.50 Еволюція зброї 22.50 Новітня Африка 04.00 Довідник дикої природи 04.55 Судить самі	<b>МЕГА</b>	06.00 Містична Україна 06.50 Правила виживання 09.10, 01.50 Речовий доказ 10.10, 21.50 Таємниці глибин з Джеремі Вейдом 12.15 Підроблена історія 13.10 Заборонена історія 14.05 Таємниці людського мозоку 15.05, 19.50 Друге життя звичайних речей 16.05 Ретроавтомобілі: великі й малі 17.00, 23.50 Як влаштований Восвіт 17.55, 00.50 Їжа богів 18.50 Код доступу 20.50 Еволюція зброї 22.50 Новітня Африка 04.00 Довідник дикої природи 04.55 Судить самі				
<b>УКРАЇНА</b>	06:30, 07:10, 08:15 Ранок з Україною 07:00, 08:00, 15:00, 19:00, 23:00 Сьогодні	<b>СТБ</b>	06:30, 07:10, 08:15 Ранок з Україною 07:00, 08:00, 15:00, 19:00, 23:00 Сьогодні				

# ЧЕТВЕР, 20 СІЧНЯ

1+1
05:35 «Життя відомих людей»
06:30, 07:10, 08:10, 09:10 «Сніданок з 1+1»
07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 14:00, 16:45, 19:30 ТСН: «Телевізійна служба новин»
09:25, 10:20 «Життя відомих людей 2021»
11:15, 12:20, 14:15 «Твій день»
14:45 «Міняю жінку»
17:10 Т/с «Крила коханця»
20:35 Х/ф «ПЕРЕВІЗНИК»
22:15 Х/ф «НАЗАД У МАЙБУТНЄ 2»

ІНТЕР
05.15, 23.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 07.00, 08.00, 09.00, 12.00 Новини 07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.00, 10.55 «Корисна програма»
12.25 Х/ф «ПЛАНЕТА САМОТНІХ 2» 14.55, 15.45 «Речдок» 16.30 «Речдок. Особливий випадок»
17.40 «Новини» 18.00, 19.00, 03.55 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 03.00 «Подробиці» 21.00 Т/с «Провінціал» 00.45 Х/ф «ТРИ ДЕВ'ЯТКИ» 04.50 «Телемагазин»

УКРАЇНА
06:30, 07:10, 08:15 Ранок з Україною
07:00, 08:00, 15:00, 19:00, 23:00 Сьогодні
09:00 Зірковий шлях
11:00 Історія одного злочину 16+
14:50, 15:30 Т/с «Виклики»
20:10 Ток-шоу «Говорить Україна»
21:00 Т/с «Надія»
23:10 Слідми 2021 г.
23:50 Т/с «Зникаючі сліди»

СТБ
05:45 Т/с «Комисар Рекс»
07:35, 11:50 «Битва екстрасенсів» 16+
11:30, 14:30, 17:30, 22:00 «Вікна-Новини»
12:05, 14:50 Т/с «Сліпа»

15:40, 18:05 Т/с «Слід»
19:05 «СуперМама» 12+
20:15, 22:50 Т/с «Папаники»

ICTV
06:30 Ранок у великому місті
08:45, 12:45, 15:45, 18:45, 21:05 Факти
09:15, 19:20 Надзвичайні новини
10:10 Секретний фронт
11:10, 13:25 Х/ф «ЗПІКНЕННЯ З БЕЗОДНЕЮ»
14:05, 16:30, 22:50 Т/с «Нюхач»
16:40, 21:25 Т/с «Пес»
17:45 Т/с «Дільничний з ДВРЗ - 2»
20:20 Анти-зомбі

НОВИЙ КАНАЛ
06:00, 07:30 «Kids time»
06:05 М/ф «Том і Джеррі: Повернення в країну Оз»
07:35 «Орел і Решка»
09:45 Т/с «Мерлі»
11:40 «Де логика?» 12+
13:45 Х/ф «ДЖЕК - ВБИВЦЯ ВЕЛЕТНИ»
16:00, 20:00 «Хто зверху? Спецвипуски» 12+
18:00 Т/с «Будиночок на щастя»
22:05 Х/ф «ВИПАДНИЙ ПРЕПОД»

МЕГА
06.00 Містична Україна
07.00 Правила виживання
09.10, 03.00 Схептик
10.10, 01.50 Речовий доказ
11.20, 21.50 Таємниці глибин з Джеремі Вейдмом
12.15 Гордість України
13.10 Заборонена історія
14.05 Таємниці людського мозку
15.00, 19.50 Друге життя звичайних речей
16.00 Ретро автомобілі: великий й малі
16.55, 23.50 Як влаштуватися в Росії
17.50, 00.50 Іжа богів
18.50 Код доступу
20.50 Еволюція зброї

22.50 Невідома Африка
04.00 Довідник дикої природи
04.55 Судити самі

K-1
06:30 «TOP SHOP»
08:00 М/с «Оху та його друзі»
08:40 «Ух ти show»
09:00 Т/с «Дикий ангел»
09:40 «Орел і Решка. На краю світу»
10:40, 20:00 «Орел і Решка. Навколо світу»
11:35, 18:00 «Орел і Решка. Дива світу 2»
13:30, 21:00 «Нше життя»
14:25 Х/ф «ЧИ ВМІЄШ ТИ ЗБЕРІГАТИ СЕКРЕТИ?»
16:10 Х/ф «ХЛОПЧИКУ ДІВЧИЦІ»
22:00 Т/с «Грань»

2+2
06:00 Т/с «CSI: Місце злочину»
07:50 Х/ф «ТРИНАДЦЯТИЙ ВОЙН»
09:55, 20:15 Т/с «Дзюна»
11:55, 19:25 «Загублений світ»
17:55 «Секретні матеріали»
18:15 «Спецкор»
18:50 «Ждедай»
22:25 Т/с «Перевізник-2»

ФУТБОЛ-1
06:00, 08:00, 14:50 Топ-матч 06:10 Фатіх Карагюмрюк - Бешикташ. Чемпіонат Туреччини 08:10 Сан-Паулу - Пальмейрас. 1/4 фіналу. Кубок Лібертадорес 10:00, 15:00, 19:00, 22:45 Футбол NEWS 10:20, 21:45 Yellow 10:30 Інтер - Емполі. 1/8 фіналу. Кубок Італії 12:20, 23:55 Чемпіонат Туреччини. Огляд туру 13:00 Фенербах - Вітесс. Чемпіонат Нідерландів 15:20 Трабзонспор - Гресунспор. Чемпіонат Туреччини 17:10 Сасуоло - Кальярі. 1/8 фіналу. Кубок Італії 19:20 Огляд матчу. Суперкубок Італії 19:50 Утрехт - Аякс. Чемпіонат Нідерландів 21:55 LVE. Рома - Лечче. 1/8 фіналу. Кубок Італії

# П'ЯТНИЦЯ, 21 СІЧНЯ

1+1
06:00 «Життя відомих людей»
06:30, 07:10, 08:10, 09:10 «Сніданок з 1+1»
07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 14:00, 16:45, 19:30 ТСН: «Телевізійна служба новин»
09:25, 10:20 «Життя відомих людей 2021»
11:15, 12:20, 14:15 «Твій день»
14:45 «Одруження наосліп»
17:10 Т/с «Крила коханця»
20:15 Х/ф «ПЕРЕВІЗНИК - 2»
22:05 Х/ф «НАЗАД У МАЙБУТНЄ 3»

ІНТЕР
05.20, 23.20 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 07.00, 08.00, 09.00, 12.00 Новини 07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.00, 11.00 «Корисна програма»
12.25 Х/ф «ПЛАНЕТА САМОТНІХ 3» 14.30, 15.30, 16.30, 01.00 «Речдок»
16.25 «Речдок. Особливий випадок» 17.40 «Новини» 18.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 02.50 «Подробиці» 21.00 Х/ф «ПОСТРІЛ В БЕЗОДНЮ»
03.20 «Орел і Решка. Шопінг 2016»
04.05 «Орел і Решка. Дива світу»

УКРАЇНА
06:30, 07:10, 08:15 Ранок з Україною
07:00, 08:00, 15:00, 19:00 Сьогодні
09:00 Зірковий шлях
10:00, 15:30 Т/с «Скарбниці життя»
18:00 Т/с «Виклики»
20:10 Ток-шоу «Говорить Україна»
21:00 Свобода слова Савіка Шустера

СТБ
05:00 Т/с «Коли ми вдома»
05:20 Т/с «Комисар Рекс»
10:55, 11:50, 14:50, 18:05 Т/с «Сліпа»

11:30, 14:30, 17:30, 22:00 «Вікна-Новини»
19:45 «Мій секрет. Слава Камінська» 12+
22:50 «Мій секрет. Актори серіалу «Кріпосна» 12+

ICTV
06:30 Ранок у великому місті
08:45, 12:45, 15:45, 18:45 Факти
09:15, 19:20 Надзвичайні новини
10:10, 20:05 Дизель-шоу 12+
11:50, 13:10 Т/с «Вихити за будівлю»
13:30, 17:35, 22:55 Скetch-шоу «На трьох» 16+
14:45, 16:15 Т/с «Пес»

НОВИЙ КАНАЛ
06:00, 07:50 «Kids time»
06:05 М/ф «Том і Джері: Форсаж»
07:55 «Орел і Решка»
09:50 «Аферисти в сітязі» 16+
15:45 Х/ф «МАХАХ ВЧИТЕЛІВ»
17:45 Х/ф «ДІВЧИНА З ДЖЕРСІ»
19:55 Х/ф «КВЕРТВА СЬОУ»
22:00 Х/ф «МИ - МИЛЕРИ»

МЕГА
06.00 Містична Україна
07.00 Правила виживання
09.05, 03.00 Схептик
10.05, 01.50 Речовий доказ
11.15, 21.50 Таємниці глибин з Джеремі Вейдмом
12.10 Гордість України
13.05 Заборонена історія
14.00 Таємниці людського мозку
14.55, 19.50 Друге життя звичайних речей
15.55 Таємниці Тихоокеанського Півдня
16.55, 23.50 Як влаштуватися в Росії
17.50, 00.50 Іжа богів
18.50 Код доступу
20.50 Еволюція зброї
22.50 Невідома Африка
04.00 Довідник дикої природи

K-1
06:30 «TOP SHOP»
08:00 М/с «Оху та його друзі»
08:25 «Ух ти show»
09:15 Т/с «Дикий ангел»
10:00 «Орел і Решка. На краю світу»
11:00, 20:00 «Орел і Решка. Навколо світу»
12:00 «Орел і Решка. Дива світу 2»
14:00, 21:00 «Нше життя»
15:00 Х/ф «ХЛОПЧИКУ ДІВЧИЦІ»
16:50 М/ф «Планета 51»
18:25 М/ф «Астерікс: Земля Богів»
23:50 Х/ф «СОМНІЯ»

2+2
06:00 Т/с «CSI: Місце злочину»
07:50 Х/ф «ПІГАВИДАТНИХ ДЖЕНТЛЬМЕНІВ»
09:55 Т/с «Звонар»
11:55 «Загублений світ»
17:55 «Секретні матеріали»
18:15 «Спецкор»
18:50 «Ждедай»
19:25 Х/ф «ПРОМЕТЕЙ»
21:55 Х/ф «ЧУЖИЙ: ЗАПОВІТ»

ФУТБОЛ-1
06:00, 08:00, 23:40 Топ-матч 06:10 Інтер - Емполі. 1/8 фіналу. Кубок Італії 08:10 Олімпія - Фламенгу. 1/4 фіналу. Кубок Лібертадорес 10:00, 15:00, 19:00, 22:30 Футбол NEWS 10:20 Рома - Лечче. 1/8 фіналу. Кубок Італії 12:05 Чемпіонат Нідерландів. Огляд туру 13:00 Галатасарай - Касимпаша. Чемпіонат Туреччини 14:50 Yellow 15:20 Утрехт - Аякс. Чемпіонат Нідерландів 17:10 Ювентус - Сампдорія. 1/8 фіналу. Кубок Італії 19:20 Фортуна - АЗ Алкмаар. Чемпіонат Нідерландів 21:00 Чемпіонат Туреччини. Огляд туру 21:40 LVE. Рейнджерс - Стерлінг Альбюн. Кубок Шотландії 23:50 Бельгія - Англія. Ліга Націй УЄФА



# Що віщують зорі

## Гороскоп на 17-23 січня

**ОВЕН.** Плануйте тільки те, що вам під силу, щоб не розчаруватися, якщо не встигнете щось зробити. Не балакайте зайвого і не тримайте зла, будьте великодушні. Вихідні бажано провести у сімейному колі. **Сприятливий день** — п'ятниця, **несприятливий** — вівторок.

**ТЕЛЕЦЬ.** Не давайте собі поблажок, інакше нічого продуктивного зробити не вдасться. Якщо ви схильні до ризикових дій, можете заздалегідь готуватися до поразки. Вихідні виявляться цікавими, але втомливими. **Сприятливий день** — серeda, **несприятливий** — п'ятниця.

**БЛИЗНЮКИ.** Ваша рішучість допоможе подолати багато перешкод. Втім, щастя саме постукає у ваші двері. Ймовірно приємна подорож, цікаве спілкування і яскраві миті. У вихідні відчуйте приплив енергії, радість життя. **Сприятливий день** — понеділок, **несприятливий** — серeda.

**РАК.** Вам можуть знадобитися тактовність і витримка. Ваш авторитет серед колег зросте. Постарайтеся не давати зайвих обіцянок. Дійте самі, шукати чужої поради слід лише у виняткових ситуаціях. **Сприятливий день** — вівторок, **несприятливий** — субота.

**ЛЕВ.** Не слід поспішати з висновками й з рішеннями, якщо би ясною вам не видалася ситуація. Прислухайтеся до голосу своєї інтуїції. Тиждень буде вдалим для нових знайомств і налагодження ділових взаємин. **Сприятливий день** — п'ятниця, **несприятливий** — вівторок.

**ДІВА.** Приймайте себе та навколишніх такими, якими є, забудьте про стереотипи, будьте природнішими і простішими. Непередбачуваним і досить емоційним буде спілкування з близькими людьми у вихідні. **Сприятливий день** — серeda, **несприятливий** — четвер.

**ТЕРЕЗИ.** Чітко сформулюйте мету, до якої ви прагнете. Сумніви перешкоджають вам у її досягненні. Ви спроможні вирішити свої проблеми самі, тому не створюйте зайвих проблем іншим. У вихідні ваша енергія битиме ключем. **Сприятливий день** — понеділок, **несприятливий** — п'ятниця.

**СКОРПІОН.** Життя стане гармонійнішим й спокійнішим, тож радійте кожному дню. Труднощі теж можуть з'явитися на шляху, але не треба їх боятися. Ви зможете все подолати. Вихідні принесуть позитивні емоції. **Сприятливий день** — серeda, **несприятливий** — субота.

**СТРІЛЕЦЬ.** Якщо вам властиві працездатність, сумлінність і пунктуальність, то ви приречені на успіх. Ймовірно незначні конфлікти у родині, але не будьте надто горді, визнавайте свої помилки. Вихідні підходять для відпочинку на природі. **Сприятливий день** — вівторок, **несприятливий** — четвер.

**КОЗЕРІГ.** Початок тижня може стати напруженим: не приймайте важливі рішення ні в особистому житті, ні в професійній сфері, уникайте конфліктів і суперечок у родині. Але потім настає сприятливий час для творчих планів і задумів, які потребують часної реалізації. **Сприятливий день** — п'ятниця, **несприятливий** — серeda.

**ВОДОЛІЙ.** Не відмовляйтеся від допомоги друзів, але й не форсуйте події. Бажано не ризикувати, поставивши надто високу планку — введеться йти на великі жертви і непоправні збитки. У вихідні не варто мовчати про те, що вас хвилює. **Сприятливий день** — понеділок, **несприятливий** — четвер.

**РИБИ.** Не захоплюйтеся побудовою стратегічних планів — краще взятися за вирішення поточних проблем. Не кращий час, щоб з'ясувати стосунки з близькими. Перш ніж вірити чуткам, постарайтеся з'ясувати їхнє джерело. **Сприятливий день** — понеділок, **несприятливий** — вівторок.

# СУБОТА, 22 СІЧНЯ

1+1
05:15, 19:30 ТСН: «Телевізійна служба новин»
06:00, 07:00 «Життя відомих людей»
08:00 «Сніданок. Вихідний»
10:00 «Світ навиворіт»
20:15 «Вечірній квартал»
22:15 Х/ф «ДИКІ»
23:15 Х/ф «НАЗАД У МАЙБУТНЄ 3»

ІНТЕР
05.15 «Телемагазин» 05.45 «Орел і Решка. Дива світу»
07.00 Х/ф «ПЕНЕЛОПА» 09.00 «Готуємо разом. Домашня кухня»
10.00 «Корисна програма»
11.00 Х/ф «ТРИ ГОРИШКИ ДЛЯ ПОПЕЛЮШКИ» 12.50 Х/ф «ПЕС БАРБОС ТА НЕЗВИЧАЙНИЙ КРОС» 13.00 Х/ф «САМОГОННИКИ» 13.20, 20.30 Т/с «Провінціал» 20.00 «Подробиці» 22.10 «Всі зірки в Юрмалі» 00.30 Х/ф «ПРИНЦЕСА НА БОБАХ» 02.50 Х/ф «ДАМА З ПАПУГОЮ» 04.45 Х/ф «ЧОТИРИ НУЛЬ НА КОРИСТЬ ТАНЧКИ»

УКРАЇНА
07:00, 15:00, 19:00 Сьогодні
07:30 Реальна містика
08:50, 15:20 Т/с «Ангеліна»
17:00, 21:00 Т/с «Трикутник долі»
20:00 Головна тема
23:00 Т/с «Мама моєї доньки»

СТБ
05:00 Т/с «Коли ми вдома»
06:10, 10:55 Т/с «Папаники»
09:30 «Неймовірна правда про зірок»
16:40, 23:30 «Хата на тата» 12+
19:00 «МастерШеф. Битва сезонів» 12+

ICTV
05:15, 09:55 Скetch-шоу «На трьох» 16+
06:50 Т/с «Вихити за будівлю» 2»
08:00 Т/с «Вихити за будівлю» 2»
11:35, 13:00 Х/ф «ТОЧКА ОБСТРІЛУ»
12:45, 18:45 Факти
13:35 Х/ф «ВТІКАЧ»
16:05 Х/ф «СЛУЖИТЕЛІ ЗАКОНУ»
19:10 Х/ф «НАЙМАНЕЦЬ»
21:25 Х/ф «ФОРПОСТ»
23:45 Х/ф «ВОЛОДАР БУРІ»

НОВИЙ КАНАЛ
06:00 «Хто проти блондинок?» 12+
08:10, 09:55 «Kids time»
08:15 Х/ф «ЧИХУАХУА ІЗ БЕВЕРЛІ-ХІЛЛЗ 2»
10:00, 12:00 «Орел і Решка»
11:00 «Орел і Решка. Чудеса світу»
14:55 М/ф «Лелеки»
16:45 Х/ф «МИ - МИЛЕРИ»
19:00 Х/ф «МІЙ ШПИГУН»
21:00 Х/ф «ЛИСА НЯНЬКА: СПЕЦЗАВДАННЯ»
22:55 Х/ф «ДИТСАДОВИЙ ПОЛІЦЕЙСЬКИЙ»

МЕГА
06.00, 01.50 Містична Україна
07.00 Випадковий свідок
09.15 Речовий доказ
10.00, 12.00 «Орел і Решка»
11:00, 17:05 У пошуках істини
12.20, 23.50 Іжа богів
13.20 Заборонена історія
14.20, 21.00 Золото Гіллера
16.10, 22.50 Загравкові злочини середньовіччя
19.00 Невідома Африка
00.50 Природа сьогодні
02.40 Правда життя

K-1
06:30 «TOP SHOP»
08:00 М/с «Кротик і Панда»
08:30 «Ух ти show»
09:20 «Орел і Решка. Шопінг»
11:10 М/ф «Планета 51»
12:50 М/ф «Астерікс: Земля Богів»
14:25 «Орел і Решка. Навколо світу»

2+2
06:00 «Ждедай 2018»
07:10 Прем'єра! «Ждедай 2021»
08:15 «Загублений світ»
12:20 Х/ф «ПРОМЕТЕЙ»
14:55 Х/ф «ЧУЖИЙ»
17:10 Х/ф «ЧУЖІ»
20:00 Х/ф «ДОВГА НІЧ»
21:45 Х/ф «ІКАР»
23:20 Х/ф «КІНЕЦЬ СВІТУ»

ФУТБОЛ-1
06:00, 08:00, 10:20 Топ-матч 06:10, 15:20 Рома - Лечче. 1/8 фіналу. Кубок Італії 08:10 Трабзонспор - Гресунспор. Чемпіонат Туреччини 10:00, 15:00, 18:45, 22:55 Футбол NEWS 10:30 Рейнджерс - Стерлінг Альбюн. Кубок Шотландії 12:20, 17:10 Чемпіонат Туреччини. Огляд туру 13:00 Єні Малатьяспор - Бешикташ. Чемпіонат Туреччини 14:50, 21:45 Yellow 17:55 LVE. Істанбул Башакшехір - Газтепе. Чемпіонат Туреччини 19:55 Чемпіонат Нідерландів. Огляд туру 20:55 LVE. АЗ Алкмаар - Камбюр. Чемпіонат Нідерландів 23:15 Огляд 1/8 фіналу. Кубок Італії 23:45 Окінлек Толбот - Гартс. Кубок Шотландії

# НЕДІЛЯ, 23 СІЧНЯ

1+1
05:00, 19:30 «ТСН-Тиждень»
07:00 «Життя відомих людей»
08:00 «Сніданок. Вихідний»
10:00 «Світ навиворіт»
18:30 «Світське життя. 2022 дайджест»
21:00 «Голос країни 12»
23:15 Х/ф «ФОРСАЖ 8»

ІНТЕР
06.20 «Мультифільм» 06.45 Х/ф «ПЕС БАРБОС ТА НЕЗВИЧАЙНИЙ КРОС» 07.00 Х/ф «САМОГОННИКИ» 07.20 Х/ф «ТРИ ГОРИШКИ ДЛЯ ПОПЕЛЮШКИ» 09.00 «Готуємо разом» 10.00, 10.55, 11.50 «Нше життя» 13.40 «Речдок. Випереджаючі час» 18.00 Х/ф «ПІДОЗРИ МІСТЕРА ВІЧЕРА» 20.00 «Подробиці тижня» 22.00 Х/ф «ЗЖИТТЯ НАЧАЛЬНИКА КАРНОГО





# Велика сторінка для Пані

Не приймайте все близько до серця. Вчинки інших людей — це відображення того, що відбувається в їхньому особистому житті. І, як правило, до вас це не має ніякого відношення.

● **НА ЧАСІ**

Фото із сайту publish.com.ua.



## «Ніби й мороз невеликий, а ноги чомусь мерзнуть»

Такі слова нерідко доводиться чути взимку від багатьох людей — і старших, і молодих. У чому ж справа? Існує декілька основних причин переохолодження ніг

У тих, хто часто відчуває холод у нижніх кінцівках, навіть перебуваючи в опалюваному приміщенні, ймовірно, порушений капілярний кровообіг: кров погано циркулює — і ноги не встигають зігрітися. Нерідко це свідчить про наявність у людини проблем зі здоров'ям (атеросклероз, вегетосудинна дистонія, низький вміст гемоглобіну у крові). Відчуття холоду в ногах може виникати у жінок при захворюваннях статевих органів, у підлітків у зв'язку з гормональною перебудовою організму.

Ще одна причина переохолодження ніг — це сидяча робота й просто малорухомий спосіб життя. Через це кров застоюється, погано циркулює. Щоб запобігти цьому, більше рухайтесь, займайтеся спортом, періодично робіть масаж ступень і гомілок, різні процедури, що гартують (наприклад контрастний душ).

Неабияке значення має і те, яке взуття ви носите. Головний принцип при його виборі — ноги мають бути в сухості і теплі, їх не повинно ніщо стискати. Вибирайте тепле, натуральне і просторе. Ідеальний варіант взуття — це валянки, угги або чоботи з натуральної шкіри й хутра. Носити їх потрібно з теплими шкарпетками. Часто юні леді, ставлячи на перше місце красу, віддають перевагу вузькому елегантному взуттю, адже воно робить ноги гарнішими. Однак вузькі черевики й чобітки ускладнюють кровообіг, бо стискають ноги. Та й надіти теплі вовняні шкарпетки вийде далеко не завжди.

Стежте, щоб у взутті була устілка, бажано з товстого шару натурального хутра. Завдяки їй тепло значно краще зберігатиметься. Та й ногам буде набагато комфортніше.

Шкарпетки — обов'язково, можна навіть дві пари відразу: спершу одягнути бавовняні, а зверху — вовняні. Намагайтеся не носити синтетику. І пам'ятайте, що дві пари тонких шкарпеток набагато краще зберігають тепло, ніж одна — товстих.

Дуже важливо ретельно просушувати взуття і шкарпетки. Прийшовши додому, витягніть устілки й покладіть їх на батарею. Саме ж взуття не варто складати в темне закрите місце (ящик, шафу тощо). Принаймні протягом кількох годин дайте йому просто постояти в теплому приміщенні.

● **ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!**

## Ознаки того, що ви п'єте мало води

Організм людини — складна система з різноманітними механізмами регулювання. Один з них — відчуття спраги. Воно нагадує, що настав час поповнити запас рідини у тканинах. Але іноді людина не прислухається до своїх потреб, воліючи замість води пити соки, каву, чай, чим завдає собі шкоди. Адже тільки вода здатна оновлювати клітини, виводити токсини і керувати обмінними процесами. У зв'язку з цим важливо знати ознаки її нестачі в організмі. Якщо помітили їх у себе, збільшіть споживання рідини якомога швидше

1. **Сухість у роті** — найперший сигнал початку зневоднення. Організм вимагає поповнення чистою питною водою.

2. **Сухість шкірних покривів** сигналізує про те, що внутрішні структури не отримують достатньо рідини.

3. **Хронічна втома** при недостатньому вживанні води пов'язана з тим, що організм починає забирати її з крові. Відтак мозок недоотримує кисню, викликаючи відчуття розбитості навіть після восьмигодинного сну.

4. **Біль у суглобах.** Це відбувається тому, що хрящова тканина на 80% склада-

ється із води, а при її нестачі хрящ пересихає та інтенсивно зношується.

5. **Сонливість** іде поруч зі зневодненням. Навіть дуже міцна каву не збадьорить, якщо людина не п'є достатньо води.

6. **Прискорене серцебиття** — результат підвищеної в'язкості крові. Причиною загущення стає активне переміщення плазми в органи.

7. **Проблеми із запам'ятовуванням і порушення короткочасної пам'яті.**



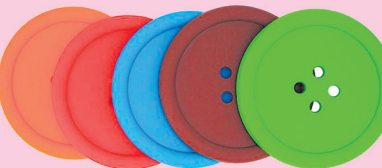
Фото із сайту mamabook.com.ua.

● **ПРОСТІ ЛАЙФХАКИ НА ЩОДЕНЬ**

◆ Щоб усунути неприємний запах із взуття, покладіть в нього на ніч не використаний пакетик чаю.

◆ Якщо черевики промокли, напхайте у них зім'яті газети. Папір вбере в себе вологу.

◆ Коли не люте прасувати, змішайте оцет і кондиціонер для тканини. Цей розчин помістіть у флакон з розпилювачем і побризкайте ним річ. Незабаром вона стане м'якою і розправиться.



◆ Аби гудзики не відривалися під час прання, застебніть їх і виверніть річ навиворіт. Після цього відправляйте в пральну машину.

◆ Брудну білизну зберігайте в кошику, що має вентиляцію. Однак не тримайте довго, адже шкірні жири швидко в'їдаються і руйнують тканину.

◆ Якщо перете вручну, дочекайтеся, поки порошок повністю розчиниться у воді, а вже потім кладіть білизну.

РЕКЛАМА

**Увага! Нова акція\* – країни Європи!**

**ПРИЗОВИЙ ФОНД**

**502000 ГРН**

Й	Ю	Ї	Ч	У	О	Ц	Щ	М	Е	П	В	З	І	К	Г
И	А	Н	І	Т	А	Л	І	Я	В	А	Ь	І	Й	Л	Д
Ч	Х	З	<p>За 3 назви – <b>57 000 грн</b></p>										Х	К	Н
Д	Ф	І											Р	Ш	Н
Б	Я	И	<p>За 4 назви – <b>80 000 грн</b></p>										Ь	К	Ь
С	Є	В											Ч	Л	М
Ф	М	А	Р	Г	Р	Е	Ц	І	Я	С	И	А	Б	І	Р
Е	А	В	Д	В	Б	Ч	І	Є	Є	Я	Л	С	Ц	Ь	І

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

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

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

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

**Знайдіть 5 назв країн Європи (одну ми вже знайшли для Вас) та миттєво отримайте приз!**

**ВРУЧЕННЯ ГАРАНТОВАНО!**



КОД УЧАСТІ: 223250

**ПОШТОВИЙ КЛУБ**

**ГАРАНТІЯ 502 000 ГРИВЕНЬ**

«Поштовий Клуб» пропонує Вам взяти участь у маркетинговій акції 2022 року та отримати цінні призи на суму 502 000 грн, зокрема, головний приз – 365 000 грн. Вручення цього призу буде проведено під контролем спеціальної комісії, згідно з умовами акції.

**Керівник служби з вручення призів**

\*Мається на увазі маркетингова акція. \*\*Маркетингова акція проводиться з 14.12.2021 р. по 29.12.2022 р. на всій території України, крім тимчасово окупованих територій. Результат маркетингової акції буде визначено 29.12.2022 р. в м. Києві. Призовий фонд маркетингової акції становить 502 000 гривень. Дана маркетингова акція не є розіграшем, лотереєю, грою (в тому числі азартною або іншим заходом, заснованим на ризику), конкурсом або публічною обмінною винагородою без оголошення конкурсу в розумінні глави 78 Цивільного кодексу України. Відповідь на запитання з рестрацією участі в маркетинговій акції. Відповідаючи, клієнт дає згоду на подальше використання компанією та партнерами його персональної інформації. Детально про умови маркетингової акції Ви дізнаєтеся з окремого листа. Телефон для довідок: (044) 379-16-83 (вартість послуги згідно з тарифами ПАТ «Укртелеком»). ТІЛЬКИ ДЛЯ ПОВНОЛІТНІХ. © ТОВ «ПОДАРУНОК СЕРВІС», а/с № 43, м. Київ, 03300, 2022 р.

● **КОРИСНІ ПОРАДИ**

## Як не витратити всі гроші і не купити зайвого?

Багато хто вважає, що заощаджувати не треба, краще більше заробляти. Однак чимало людей готові спустити будь-яку суму на дрібнички. Ці речі згодом не принесуть жодної користі, тільки захаращуватимуть житло. Тож поради щодо економії грошей, сподіваємося, будуть корисні



ціями. Щорічно магазини влаштовують хороші розпродажі, на яких можна придбати бажану річ за прийнятною ціною.

◆ Не витрачайте зарплату в день її отримання.

◆ Якщо для вас актуальне питання економії, розплачуйтеся в магазинах готівкою. З картки кошти списуються непомітно, тому можна купувати, не думаючи. А потім шкодувати про даремні витрати.

◆ Не живіть у кредит. Кредитні картки підсилюють бажання придбати зараз річ, яку захотіли. Пам'ятайте: береш чужі гроші, а віддаєш свої.

◆ Якщо не хочете витратитися на покупки, ходіть у магазин ситими.

◆ Обов'язково тримайте при собі список того, що необхідно придбати, і дотримуйтеся його.

◆ Щоб зрозуміти, куди йдуть ваші гроші, збирайте чеки. В кінці місяця проаналізуйте їх і зробіть висновок, від яких покупок можна відмовитися.

◆ Не хехтуйте знижками та ак-

● **ДОМАШНЯ АКАДЕМІЯ**

## У вас електрична духовка?

Багато сучасних моделей мають набір різних додаткових функцій, часто оснащені таким режимом, як конвекція повітря. Проте не всі господарі ним користуються, а дарма

Це специфічний прогрів камери за рахунок вентилятора, який ефективно створює рівномірний і безперервний обдув гарячим повітрям продуктів на деку, виключаючи їх підгоряння або непропікання. Крім того, конвекція сприяє утворенню красивої рум'яної скоринки на пирогах та інших виробках.

У простіших моделях встановлені вентилятори нескладної конструкції, завдання яких — змушувати повітря переміщатися всередині духової шафи. У складніших вони можуть бути додатково оснащені нагрівальним елементом. Є й вентилятори посиленої дії, які швидко створюють щільний рівний потік гарячого повітря. Це робить випічку більш соковитою і м'якою всередині.

Існують духовки і з вологою конвекцією, під час якої створюється пар, тож страва не пересихає, пироги і торти добре піднімаються. До того ж паровий ефект дає змогу економити олію і готувати корисні продукти без сильного обсмажування.

Є моделі, в яких встановлено два конвектори.

Користуючись режимом конвекції, ви зможете:

\* Запекати великі товсті шматки продуктів, які потрібно пропекти з усіх боків (наприклад, м'ясо, рибу тощо).



\* Рівномірно випікати вироби, які займають усе деко (піцу, великі пироги).

\* Створювати підсмажену скоринку.

\* Дбайливо запікати різні кондитерські вироби (безе, ніжні бісквіти).

\* Сушити овочі, фрукти, зелень.

\* Слабкий нагрів духовки з конвекцією дає змогу швидко розморозити м'ясо, овочі та фрукти.

\* Готувати на декількох деках одночасно — усе пропечеться.

Конвекційний режим не обов'язково використовувати щоразу. Він може поєднуватися з приготуванням продуктів на грилі, а також вмикатися з нижнім і верхнім нагрівальними елементами одночасно або під час роботи нижнього нагріву (режим підсмажування).

● **САМА СОБИ ПСИХОЛОГ**

## Ефективні поради від емоційного вигорання

Що зробити, аби життя не засмучувало і сили не «випарувалися»? Як зберегти ресурсний стан — відчуття внутрішнього балансу, коли духовна і фізична енергії перебувають у гармонії? Адже тоді ми почуваємося впевнено, нам легше досягати поставлених цілей і завдань



Важливо починати свій день з приємної справи і лише потім переходити до необхідного.

К оли ми перестаємо піклуватися про себе, працюємо до знемоги, з останніх сил, життєва енергія витікає, зникає будь-яке бажання щось робити, настає внутрішнє вигорання. Запобігти цьому допоможуть прості кроки.

**ПОЧИНАЙТЕ СВІЙ ДЕНЬ (ТИЖДЕНЬ, РІК — ТАКОЖ) ПРАВИЛЬНО**

З вечора підготуйте вбрання, яке збираєтеся вранці одягти. Продумайте сніданок: щоб не метатися від холодильника до столу, можна зробити заготовку, щоб снідати

розслабившись, не підганяючи себе, мати час ретельно зібратися і привести себе в порядок. Поставте будильник на більш ранній час, щоб забезпечити собі додаткові 5–10 хвилин.

**ПЛАНУЙТЕ СПРАВИ**

Пропишіть необхідні пункти плану на завтра. При цьому важливо починати свій день з приємної справи і лише потім переходити до необхідного. Зробивши щось важливе

і відчувши полегшення, подякуйте самій собі за докладені зусилля і старання.

**НЕ ЗАБУВАЙТЕ ХВАЛИТИ СЕБЕ**

Нагадуйте собі про власні досяг-

нення, відзначайте, в яких справах ви особливо добилися успіху. Якщо внутрішній перфекціонізм заважає вам, випишіть на папір свої найважливіші здобутки, всі бонуси, які ви отримали за день.

**ЧЕРГУЙТЕ СКЛАДНІ ЗАВДАННЯ З ПРИЄМНИМИ**

Якщо ви постійно працюєте на межі своїх можливостей, то не дивно, що ваші сили тануть. Тому продумуйте свій день, плануйте справи так, щоб не було авралу: він пожирає ваші ресурси, і ви опиняєтеся в стані глибокого стресу.

**ГОВОРІТЬ ПРО СЕБЕ ТІЛЬКИ ПОЗИТИВНЕ**

Це правило може бути застосоване як до себе внутрішньо, так і до того, як вас бачать оточуючі, тому і в думках, і на людях не допускайте руйнівних оціночних суджень. Якщо ви схильні ганити себе, виставляти в негативному світлі, то ваше тіло на підсвідомому рівні намагатиметься вас покарати.

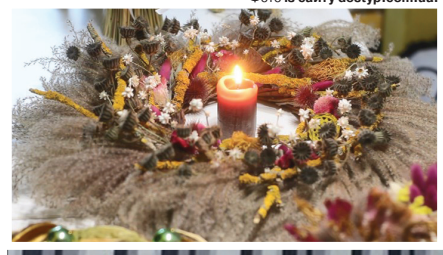
Сподіваємося, що ці поради стануть вам у пригоді. Почніть користуватися ними вже сьогодні.



● **САМОРОДКИ З НАРОДУ**

Фото із сайту dostyp.com.ua.

Фото із сайту suspilne.media.



Такі новорічні прикраси гарні й оригінальні, а найголовніше — екологічні.

# Дідух до хати — біда із хати

Колись без нього не обходилося жодне Різдво. Господар урочисто заносив його до хати, ставив на покуті. Розпочинати трапезу на Святвечір можна було лише тоді, як у світлиці під образами стояв дідух, дідо, дідочок, коляда, сніп-рай, колідник — різдвяний солом'яний оберіг із жита, пшениці, вівса, льону. Він символізував дух предків, дідів, збереження традицій і пам'яті роду. Це знак доброго врожаю, миру й злагоди в сім'ї, достатку в оселі. І хоч ми вже звикли до прикрашеної ялинки як символу Новорічно-Різдвяних свят, давні українські звичаї потроху повертаються до наших домівок і до нашої свідомості

А ще, каже, вирішила пофантазувати і виготовити щось середнє між дідухом і ялинкою. «У мене вийшов фантазійний дідух. Тут я поєднала польові колоски, хвощ, лагурус рожевий, сорго чи просо, ваточник сирійський», — розповідає про іншу композицію.

Оксана Калюжна мріє виготовити дідуха у людський зріст. Такі нерідко нині ставлять на центральних площах наших міст.

Окрім дідухів, пані Оксана створює ексклюзивні новорічні прикраси, різдвяні віночки, композиції із засушених квітів, трав і злаків. Такі вироби екологічні й унікальні — жоден не повторюється.

— Із сухою вигодовляю ялинкові іграшки, вони мають досить цікавий вигляд на новорічному дереві. А віночком можна прикрасити вхідні двері або просто в оселі десь почепити чи на стіл

**Надія АНДРІЙЧУК**

Художниця із Кропивницького Оксана Калюжна (на фото) — одна з тих, хто вбачає у солом'яних оберегах альтернативу сучасному новорічному деревцю. Майстриня навіть називає дідуха прадавньою версією ялинки. Матеріалами для святкових атрибутів запасастесь заздалегідь.

— Нерідко чоловік бере мене із собою на риболовлю за компанію. А поки він пильнує вудку, я не можу на місці всидіти, то, щоб не гаяти марно часу, ходжу там біля ставочка, прогулююся берегом, дивлюся, які є цікаві рослини, колоски, збираю квіти-трави... Дещо сама вирощую у батьків на городі — вони мені виділили невеличку діляночку. Сушу в пучечках у їхній літній кухні, — розповідає пані Оксана.

Минулого літа збирала сім снопів жита і бромусу. Сушити сировину потрібно близько тижня. Які рослини добре зберігають колір і форму, а які не годяться для композицій, бо є надто крихкими, майстриня визначила для себе експериментальним шляхом, на практиці.

Головне правило, якого дотримується флористка, — важливо, щоб дідух мав розгалужений низ — це символізує коріння, далі йде стовбур і саме дерево.

вол святого відродження всього живого, що є на світі, традиційно він міг мати три, п'ять чи сім «ніг». На його виготовлення брали необмолочені колоски, прикрашали сухими квітами, ягодами калини, різнокольоровими стрічками, додавали різне зілля, адже дідух — це ще й оберіг для родини. Приміром, мак захищав від злих сил, а льон допомагав, аби цілий рік не боліла голова.

**Важливо, щоб дідух мав розгалужений низ — це символізує коріння, далі йде стовбур і саме дерево.**

Вигляд майбутнього дідуха художниця не проєктує наперед, а імпровізує в процесі складання букета. Вважає, що нині не обов'язково дотримуватись абсолютно всіх правил при виготовленні святкових атрибутів, тож поєднає рослини і кольори на власний розсуд, спираючись, як митець, на своє бачення: «Зараз можна не так канонічно до цього підходити, головне, щоб ідея лишалась. Я старалась по кольору зробити гармонійний перехід від головок маку, дала три шари флуму, ячмінь, пшеницю, колосоподібне просо, фаларис. Іще якісь квіти знайшла випадково біля річки — і виявилось, що це класні сухоцвіти», — демонструє жінка один зі своїх виробів.

святковий поставити, а всередині свічку помістити, — каже майстриня.

Такі новорічні прикраси гарні й оригінальні, а найголовніше — екологічні, це особливо важливо, коли в домі є дитина. Новорічні композиції Оксана Калюжна створює для власної оселі, а також на подарунки для родичів і друзів, дещо й продає. Запевняє, що в приміщенні з нормальною вологістю вироби із сухоцвітів не втрачають своєї краси щонайменше два роки. Головне, каже, не смикати їх і берігти від домашніх улюбленців.

За матеріалами [suspilne.media](http://suspilne.media), [dostyp.com.ua](http://dostyp.com.ua), [news.nikolaev.ua](http://news.nikolaev.ua).

**Цікава** ГАЗЕТА на вихідні TV

2022

січень							лютий							березень						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
10	11	12	13	14	15	16	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13
17	18	19	20	21	22	23	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20
24	25	26	27	28	29	30	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27
31							28							28	29	30	31			

квітень							травень							червень								
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд		
				1	2	3					1	2	3					1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12		
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19		
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26		
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30					
							30	31														

липень							серпень							вересень						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30	31	22	23	24	25	26	27	28	26	27	28	29	30		
							29	30	31											

жовтень							листопад							грудень									
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд			
					1	2						1	2	3	4					1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11			
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18			
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25			
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31				

● **НЕЙМОВІРНО!**

## Немовля, яке везли на кладовище, ожило!

Дитина, яку вважали мертвою, раптом заплакала

**Василь КІТ**

Зараз про цей неймовірний випадок гуде вся Туреччина. Справа у тому, що у 32-річній Мелек Серт з Адани почалися передчасні перейми, і вона народила лише на п'ятому місяці вагітності. Однак після пологів медики повідомили батькам, що їхній син народився мертвим, і видали відповідне свідоцтво. Але дорогою на кладовище батько ледь не знепритомнів, коли почув у машині дитячий крик. То плакав його син! Немовля відразу відвезли до лікарні. Медики почали його реанімацію. Наразі хлопчик перебуває під наглядом лікарів.



Водночас мати немовляти розповіла журналістам, що не вірила у смерть дитини. «Я відчувала, що моя дитина жива», — зазначила жінка. Подружжя обурене помилкою медиків, яка ледь не стала фатальною для їхнього сина. Батьки вимагають розслідування та хочуть з'ясувати, чому лікарі визнали їхнє немовля мертвим. Наразі невідомо, чи будуть вони подавати до суду на клініку.

## Усміхніться!

Вранці прокинулася: кашлю немає, нежитю немає, температури немає, нічого не болить, дихається вільно. Ну, думаю, погані справи: типові симптоми безсимптомного коронавірусу.

йдуть з усіх предметів, але найбільше мене порадувала вчителька праці. Вона задала дітям попраці, попрацювати, прибрати в кімнаті, приготувати обід і надіслати відеозвіт.

Дочка, як і всі діти, навчається дистанційно. Уроки

— А як я вас впізнаю на першому побаченні? — Я буду у фаті й з речами.