

Осколок
увіп'явся
в груди
ангела...
... і це
врятувало
воїна
Миколу



Подорожці – на с. 8 – 9

ІСТОРІЇ ДЛЯ ДУШІ

№11 Ціна договірна

volyn.com.ua

ТАК НІХТО НЕ КОХАВ



Рецепти
виживання:
дивуємо
звичайною
морквою
с. 13 – 15



«Я носитиму тебе на руках»

● **ІСТОРІЯ НОМЕРА** Це символічна фраза, яку зазвичай чоловіки промовляють своїм обраницям, виявляючи готовність бути їм у подружньому житті надійною опорою. А ось Юрій Миронюк із села Сереховичі Ковельського району, що на Волині, може, й не говорив цих слів, зате буквально носить свою кохану Сашу, ставши для неї її ногами

● **БУДЬТЕ ПИЛЬНІ!**



Ведуча
«Аферистів
в сітях» про
7 популярних
афер під час
війни

Деталі — на с. 10 – 11



Репортаж із дому, де живе любов, — на с. 2 – 3

Бог змилювався над подружжям і подарував їм синопка.

● **НЕВИГАДАНА ІСТОРІЯ**

Коли дружина з дітьми утекли від війни за кордон, Віктора... пригріла сусідка

Читайте розповідь «Живіший від усіх живих» на с. 5



● ІСТОРІЯ НОМЕРА

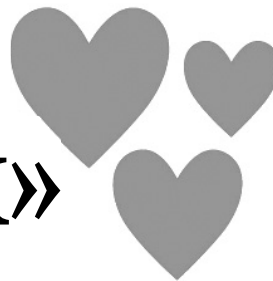
«Так ніхто не кохав» volyn.com.ua



“
Спитала сина: «Ти добре подумав?».
А він тільки одне сказав:
«Це моє життя».

Незабутній день – таїнство вінчання у храмі Мильцівського монастиря.

«Я носитиму тебе на руках»



Початок на с. 1

Катерина ЗУБЧУК

**«А МОЖЕ, НАШЕ ЗНАЙОМСТВО
ДЛЯ НЬОГО НІЧОГО НЕ ЗНАЧИТЬ?»**

У Саші непроста доля. Вона, як і її сестра-близнючка Валерія, має недугу від народження, внаслідок якої не ходить. Обставини склалися так, що сім'я, яка жила у Луцьку, змушена була переїхати у село Солов'ї тодішнього Старовижівського району, де була рідня по маминій лінії. Про труднощі, пережиті з дитинства, не раз почую у подальшій розмові. Саша, як і кожна дівчина, мала мрію: ось виросте, зустрине свою любов, буде мати сім'ю. До цієї думки схилила її спогади про те, як одного разу познайомилася в інтернеті з хлопцем. Навіть про зустріч вони домовилися, але... Чомусь їхнє спілкування в якийсь момент обірвалося. Так і не побачилися. А знайомство з майбутнім чоловіком було вже не віртуальним.

Молода жінка, яка до дрібниць пам'ятає той вечір 20 серпня 2016-го, коли це сталося, розповідає:

— Ми познайомилися в клубі села Солов'ї, куди приїхав увечері Юрій із хлопцями. Побачив він мене. Розговорилися. Запропонував пригостити кавою. «Я кави ввечері не п'ю, бо не засну», — відповіла. «А чай?» — не здавався. І я погодилася. За чаєм спитала (перша зініціювала це) Юрія, котрий, як з'ясувалося, живе у Сереховичах, як йому дзвонити. Тоді ми обмінялися номерами мобілок і розійшлися кожен у свій бік. А наступного дня, повагавшись («Чи варто? А може, наше знайомство для нього нічого не значить?»), зателефонувала йому. І мій майбутній чоловік напросився до мене у гості.

«ОДНА ПО БАРАХ ХОДИТЬ — П'Є, КУРИТЬ, ДРУГА — НЕВІДОМО ДЕ ПРОПАДАЄ, А САША ЗАВЖДИ ЗІ МНОЮ»

Вони зустрічалися майже кожного дня. Молода жінка пригадує:

— Так минуло пів року. Мої батьки бояли-

ся, щоб я не наробила нічого зайвого (здогадуєтесь, про що кажу), і говорили: «Ви або одружуйтеся, або розходьтесь».

І 14 лютого 2017-го Саша і Юрій стали на рушничок щастя. У День святого Валентина зареєстрували шлюб. Оскільки Юрій наступного дня мав їхати на заробітки, то таїнство вінчання перенесли на 7 травня. Церковний шлюб брали у храмі Мильцівського чоловічого монастиря, що на Старовижівщині. Пов'язав їм руки отець Олександр. Він, як говорила Саша, не раз сповідав її, причащав. Тому й захотіла дівчина, щоб і благословив на подружнє життя.

На запитання, чи були у Юрія до Саші дівчата, молодий чоловік не без гумору, притаманного йому, судячи з розмови, каже:

— Чом не були — були. У Криму, як в армії служив, і вже тут, удома. Але одна по барах ходить — п'є, курить, друга — невідомо де пропадає, а Саша завжди зі мною.

Обставини склалися так, що ми спілкувалися і з подружжям, і з матір'ю Юрія Людмилою Николаївною. І я з перших, як мовиться, вуст почула, як же вона прийняла такий вибір сина.

— Чи хотіла, чи ні такої долі своїй дитині, але змирилася, — каже жінка і згадує: — Одного дня Юра приїхав із села Солов'ї і сказав: «Все, у мене є дівчина. Я женюсь». «Яка ще дівчина?» «Саша... У сьомий клас ходить», — почула у відповідь. Оце «сьомий клас» мене зовсім з пантелику збило. «Це ж — неповнолітня», — подумала. І тоді подзвонила у Солов'ї. Розпитала, хто ж та Саша. Так і дізналася про все. І про те, зокрема, що у сьомому класі дівчина навча-

ється за індивідуальною програмою, що їй уже дев'ятнадцять. Спитала сина: «Ти добре подумав?». А він тільки одне сказав: «Це моє життя». Але те «моє життя» прийшло до нас. Ми жили разом, коли Саша і Юра із Солов'їв переїхали у Сереховичі. Але хіба ми могли від них відвернутися?

То згодом подружжя поселилося окремо — Саша та Юрій знімали будинок у селі. І вже своє невеличке хазяйство мали — купили коника, пару кіз. А ще ж у Саші дуже добра душа — вона давала притулок котів, чотирьом собакам.

«НАША ДОНЬКА ПРОЖИЛА ЛИШЕ 9 ДНІВ»

У Сереховичах у молодят народиться дитина. На жаль, їхня донька померла. Лікарі, зважаючи на стан здоров'я Саші, сприйняли її вагітність із пересторогою. Жінка з цього приводу пригадує:

— Коли я приїхала перший раз на консультацію у Стару Вижівку, мені сказали: «Ти розумієш, який це ризик? Дитина може народитися з такою самою патологією, як у тебе. Або твоє здоров'я погіршиться». Але я й слухати не хотіла цього і твердила одне: «Буде, як буде». З того часу щомісяця бувала на планових оглядах. А на сьомому місяці у дитини медики побачили патологію серця. Цей діагноз, поставлений у Старій Вижівці, підтвердили і в Луцьку. Наша дівчинка прожила лише 9 днів, — каже Саша. — Але ми встигли в останню ніч похрестити її. Юлею назвали. Відчувши біду, я подзвонила у Мильці отцю Олександрю і домовилася, щоб він приїхав до нас у лікарню. Не забуду ніколи той день, коли доньки не стало...

«БОГ ЗМИЛУВАВСЯ НАД НАМИ – І ПОДАРУВАВ СИНОЧКА»

Саша і Юрій не втрачали надії на те, що колись їхня сім'я таки буде повноцінною, що у них народиться дитина. Чотири роки тому подружжя переїхало жити до Ковеля, де винаймає квартиру. Саме в цьому місті у їхньому житті сталися зміни, яких так очікували.

– Бог змилювався над нами – і подарував синочка, – говорила Саша, коли ми нещодавно спілкували з нею по телефону. – Вагітність пройшла нормально. З'явився на світ наш Антон (таке ім'я дали йому) з допомогою кесаревого розтину. Третій рік уже йому. Юра мені в усьому допомагає. Але оскільки він не завжди вдома – буває, що їде до батьків у Сереховичі, коли по хазяйству треба їм допомогти, то ми найняли няню для свого синочка. Вона приходить до нас на дві-три години: і в садочок заведе Антона, і погуляє з ним. Ми живемо у багатоквартирному будинку на п'ятому поверсі, тож спуститися мені не просто. Без помічника не обійтись. Та ще й при тому, що дім не пристосований для неповносправних людей – нема пандуса.

На моє прохання, жінка прислала знімок, на якому вони утрюх – мама, тато і їхній такий довгоочікуваний син. Хтось дивується з цієї пари, а хтось, може, й по-доброму заздрить людям, які знайшли свою любов і дякують Богові за те, що не дав їм розминутися у цьому непростому житті.



Хтось дивується з цієї пари, а хтось, може, й заздрить людям, які знайшли свою любов.



І такі перепони доводиться долати...



Взаємини ніби поставлені на паузу до перемоги, але при цьому ніхто не знає, коли ж закінчиться ця війна.

Розділені війною: як зберегти кохання на відстані

- **ШПАРГАЛКА ДЛЯ ДВОХ** Українська психологиня-сексологиня Маргарита Шавловська дає поради, що робити, аби не розірвати стосунки у цей тривожний для всіх нас час

Нині через масштабне вторгнення РФ багато пар змушені перебувати далеко одне від одного. Хтось поїхав в інші міста й навіть країни, хтось пішов боронити нашу землю, а хтось залишився дбати про рідні домівки. Через вимушену розлуку у сімей та закоханих іноді виникають непорозуміння. Як діяти, аби почуття не згасли?

Передусім Маргарита Шавловська наголошує, що пари не обирали стосунки на відстані – таке рішення їм довелося прийняти вимушено. Взаємини ніби поставлені на паузу до перемоги, але при цьому ніхто не знає, коли ж закінчиться ця війна.

Життя – це те, що відбувається саме зараз, тож відчувати смуток, коли не можеш прожити свої дні з коханою люди-

ною, цілком закономірно.

Що робити, коли вашу пару розділила війна:

- Намагайтеся ділитися одне з одним своїми враженнями про те, як минув день, мріями про місця, які хотіли б із партнером відвідати, спільними планами на майбутнє. Це допоможе вам відчувати присутність коханої людини в житті, попри відстань.

- У стосунках на відстані кожен повинен розв'язувати свої проблеми самостійно – спробуйте вмикати свою дорослу частину особистості та вчитися вирішувати життєві виклики власними силами.

- Якщо ви перебуваєте далеко одне від одного, у вас може виникати відчуття, ніби партнер не приділяє вам до-

статньо уваги. Здається, що він міг би дзвонити частіше, цікавитися вашими справами більше. Подумайте, чому ви відчуваєте емоційний голод. Можливо, період на відстані від коханого можна використати для вдосконалення інших сфер життя. Знайти нове хобі, приділити час навчанню, підвищити кваліфікацію на роботі, зайнятися волонтерством.

- Для того, аби зберегти близькі взаємини, створюйте спільні ритуали (якщо, звісно, дозволяють обставини), наприклад телефонні розмови в певний визначений час, перегляд фільмів, заняття спортом онлайн.

- Концентруйтеся на тому, що вас об'єднує, що обом дарує приємні споми-ни. Згадуйте спільний відпочинок, зустрічі з друзями, сімейні традиції мирного життя, веселі історії з ваших стосунків.

— **Стосунки на відстані можуть створювати враження, що в кожного з вас тепер своє життя, та спричинити страх того, що партнер звикне жити без вас і йому сподобається. Справді, стосунки на відстані можуть бути кризою для пари. Але це також дає змогу краще пізнати і зрозуміти одне одного, зіскупитись та вивести взаємини на новий рівень близькості, –** зазначає Маргарита Шавловська.

- Намагайтеся жити повноцінним життям там, де ви перебуваєте зараз. Наповнюйте свій день корисними справами, турботою про себе і близьких, спілкуванням із цікавими людьми, новими враженнями. Тоді замість того, щоб докоряти коханому, вам захочеться поділитися з ним позитивними емоціями.

- Не ставте стосунки на паузу. Не очікуйте, що все вдасться налагодити, коли знову зустрінетеся. Намагайтеся кожного дня робити щось для того, щоб покращити взаємини.

Окрім того, іноді може скластися враження, що в кожного з пари тепер своє життя, та відповідно виникнути страх того, що партнер звикне жити без вас і йому сподобається. Не потурайте таким думкам. «Пам'ятайте: стосунки на відстані можуть бути кризою для пари. Але це також дає змогу краще пізнати і зрозуміти одне одного, зіскупитись та вивести взаємини на новий рівень близькості», — резюмує психологиня.

Джерело: donbas24.news.

«Живіший від усіх живих»

Фото із сайту youtube.com.

volyn.com.ua

«Так ніхто не кохав»

● НЕВИГАДАНА ІСТОРІЯ

Душа була не на місці уже який день поспіль. І сльози на очі навертаються, і в жар кидає. Аліна ходила з кутка в куток, не знаходячи собі місця.

— Не можу я так, — врешті скаже сестрі. — Щось негаразд, я відчуваю. І Віктор мій третій день трубку не бере. До Галі, сусідки, зателефонувала, запитала, чи живий, чи здоровий, а вона якось т-а-а-а-к дивно відповіла: «Живіший від усіх живих. І зі здоров'ям усе гаразд, аж мужики заздрять». Щось там не те, сестро, щось не те. Може я поїду? Ти як? Впораєшся без мене?



«Шосте» чуття і цього разу не підвело Аліну...

Анна КОРОЛЬОВА

Олександра вже давно звикла довіряти відчуттям сестри, це в неї змалку. Батьки спочатку сміялись, а потім зрозуміли, що має їхня донька оте саме «шосте чуття», можна не вірити чи сміятись, але «щось воно є».

— їдь, сестро. Дітки у нас дорослі, носи витирати не потрібно, і ложку самі до рота донесуть.

Шкода, що мого дому немає, я б теж поїхала, хоча б повітрям рідним подихати. Тобі є куди повертатись, їдь!

Вже через три дні Аліну проводжали на вокзалі в Кельні. За ці пів року Німеччина так і не стала їм домом. Стояли сиротами й обіймались. Діти знали, що мама їде ненадовго, але все одно сумували.

Вона й не думала, що здатна на таке. Щойно стала на рідну землю, впала на коліна і цілувала, цілувала і обливала сльозами свою Україну. І пташки тут співають краще, і небо блакитне по-іншому, по-рідному. А люди? Вони ж усі свої, рідні, близькі. Слухаєш, як говорять, — і наслухатись не можеш.

Те, що щось все-таки не так, вона зрозуміла ще в районному містечку, коли чекала на вокзалі автобус в село. Люди вітались, усміхались, але з таким виразом обличчя, ніби вона приречена. Поряд із нею ніхто так і не сів, перешіптувались поза спиною.

Її хата стояла першою, вітала усіх великими вікнами. Аліна приросла до вікна автобуса, так їй хотілось побачити рідний дім, свій двір, гойдалку в молодому садку, кущі троянд, що заглядають у вікна.

Пустака... Вона й сама собі не по-

У нас тут тихо—спокійно, а ти в Німеччину з якогось дива поїхала. А я сам. Не можна чоловіка самого залишати. А Галя теж сама.

вірила, що таке може бути. Одні стіни залишилися. Ні вікон, ні дверей, ні паркану довкола двору. Лиш молоді деревця одиноко стояли поряд із тим, що колись було її домівкою.

— Як це ж? — отетеріло озирнулась.

Навіть зайти туди не наважилась. Знала точно, що в їхньому селі на Хмельниччині, слава Богу, все було спокійно з першого ж дня, тому це не «приліт» — це хтось її дім розібрав. До цегли розібрали те місце, повернутися в яке вона планувала з дітьми.

Сусідка, побачивши розгублену Аліну, шмигнула у дім.

— А де ж Віктор? — запитала сама себе голосно.

... — А я що? Що я сам можу? — скаже він їй, коли вона все ж постукає у двері сусідки Галі. — У нас тут тихо—

спокійно, а ти в Німеччину з якогось дива поїхала. А я сам. Не можна чоловіка самого залишати. А Галя теж сама. А ти там собі живеш, розкошуєш і ні про що не думаєш. А мені і сніданок потрібен, і вечеря. Та й речі випрати, ну і взагалі... Я ж жива людина, чи як? А хата? Так я там усе, вважай, сам робив. Що там твоєї зарплати. Ти то в декретах сиділа, то на роботі. Я там усе сам робив. Чого воно мало пропадати? А у Галі тут чоловіка не було, от ми й відремонтували і паркан сюди перенесли.

... Першою ж попуткою поїхала назад у містечко. Зайшла до юриста, але той лиш руками розвів.

— Усе можна довести, щось навіть повернути, але цим потрібно займатись. Ви на скільки приїхали?

Аліна так і не відповіла на те запитання. Вийшла мовчки. У центрі зустріла свою однокласницю, сходили в кафе:

— Чому ж ніхто нічого не сказав мені, Лідо? — запитала у неї зі сльозами на очах.

— А хіба то наша справа? Та й Віктор сказав, що ти поїхала назавжди і що ви розлучились. Дім його матері... У всіх своїх проблем вище стріхи, куди ще у чужий двір зазирати.

Аліна зателефонувала сестрі, розповіла усе, як є.

— Приїжджай, — мовила Олександра тихо. — Бог нас не залишить. Будемо тут життя будувати, сестро. Чуєш? Ми з тобою вдвох усе зможемо, ми ж сестри, ми сильні.



«Я зустріну тебе колись, в іншу осінь, уже посивілу...»

● НА ПОВОРОТАХ ДОЛІ



Фото із сайту ukr.net.

«На жовтім листку я напишу листи і відправлю їх з вітром туди, де осінь сивіє від болю й війни... Де син, і де ти...»



Закінчення. Початок на с. 20

...**О**лексій займався бізнесом, накопичував добро. І вив дружини по лікарнях та знахарях. Уже двоє дітей не виносила. А він мріяв про сина. Як він мріяв про сина! Про вродливого, розумного хлопця, який колись перейме його справу. Він навчить своє чадо тонкощам бізнесу. Навчить робити гроші... Але дитя не хотіло з'являтися на світ. Можливо, не подобалась доля, яку готував йому батько...

...Яся осіла в обласному центрі. Навчалася і працювала, жила в гуртожитку. Сумувала за батьками. За своїм містечком. За коханням, яке полетіло у вірній разом із осінніми перелітними птахами...

«Повертайся, коли холодно стане на серці, Коли доля підриже крило...» – написала Яся на клаптику паперу.

Її вірші були недомовлені, незавершені. Як почуття...

... – Я кохаю тебе, – зізнався Ясі Володимир.

– Думала, ми лише друзі.

Володя був місцевий. Його батьки працювали археологами. Він вивчав історію. Як і Яся. Але вона вчилася заоч-



Тато гордився б мною. Він завжди казав, аби я був гідний свого імені. «Радіти, сприяти славі». Я буду сприяти перемозі, радіти врятованому життю. Я повинен бути там...

но. Володя виш уже закінчив. Влаштувався на роботу в обласний музей.

Яся зізналася: в її житті уже є кохання. Недосяжне, щоправда. Але тліюче.

– Це все романтика, – мовив на те Володя. – Таке трапляється з дівчатами, які пишуть вірші.

– Може, й так. А може, ні.

Вона знала, якщо вийде заміж за Володю, все одно писатиме вірші іншому.

...Яся з чоловіком часто приїжджали в гості до її батьків. Володя любив це маленьке затишне містечко. Колись його матір тут була з археологічною

експедицією. Розповідала про цікаві стародавні знахідки.

Володя – чудовий чоловік. У них народився син. Радослав. Старе слов'янське ім'я синові вибрав чоловік. Воно означає «радіти славі» або «радити чи сприяти славі». Володимир вірив: син виросте гідний цього імені.

... Володі не стало, коли син закінчував школу.

– Ти втратила найкращого чоловіка у світі, – сказала Ясі подруга Люда.

– Я втратила найкращого друга у світі.

– Ти не кохала Володю?

– Я любила його.

...Олексій уже перестав мріяти про сина. Лікарі винесли вердикт: не виносити дружина дитини. Він був не проти взяти хлопчика з сиротинця. Але Наталка сказала категоричне «ні».

– То для кого ми буде жити? – запитав.

– Для себе.

– А все це добро?..

– Грошей багато не буває.

Олексій глянув на дружину іншими очима. Чи кохав її тепер?..

...Радослав хотів стати лікарем. Бажання виникло після батькової смерті. Хлопець дуже його любив. Вирішив: якщо не врятували його дорогу людину, він, можливо, зможе врятувати чийось батька чи матір.

Радослав вивчився. Знайшов роботу.

– Одружуватися тобі треба, сину, – казала Яся.

– Ще не зустрів пацієнтку, в яку б закохався, – віджартовувався. – До речі, мамо, кому ти пишеш вірші? Я знайшов їх. Прочитав. Вибач.

– Своїй молодості пишу.

– Як ім'я тієї «молодості»? Я його знаю?

– Ні.

– Зустріти б дівчину, яка мені буде писати такі вірші.

– Та ні, ліпше кохання зустріти. А вірші... Їх часто пишуть через втрати, біль... Це – минуле, яке не минає. І майбутнє без майбутнього...

...Наталка під час відпочинку познайомилася з молодшим за себе чоловіком. Закохалася. Не стала нічого приховувати від Олексія. Попросила розлучення і частину в бізнесі.

– Можна й грішми, – сказала. – Я більше не хочу жити в цьому містечку. Ми з Валерієм вирішити оселитися в його місті.

– Не роби дурниць, Наталю. Він звичайнісінький альфонс.

– А що нас із тобою тримає? Діти, яких нема? Ти пропадаєш з ранку до ночі на роботі.



«Типовий мацкаль. я нікаво не убівал».

● БОЛИТЬ!

«Нічого з собою не вдію – постійно думаю про російських солдатів...»

Ольга ОЛЬХОВА



нічого з собою не вдію – постійно думаю про російських солдатів, які підживляли у нас удома. думаю, які вони були? називаю їх наші. так і кажу: «наші росіяни» були перебірливі. перебрали все. «а ваші?», – питаю сусідку. а вона плаче... пробую згадатися, з якої «полоси» росії

«наші росіяни» були перебірливі. перебрали все. «а ваші?», – питаю сусідку.

були ці полосаті полози? зупиняюся на варіанті чистих русаків, не хочу розмінювати в своїй уяві питоми російські риси на домішки малих народів. сумніваюся, чи говорили з акцентом? та навряд. їх язика, певно, були висолоплені, це ж, вочевидь, від них полишалися смердючі сліди на понівечених словниках моєї бібліотеки. були курцями – шкода, що кальянна чашка розбилася

не об голову когось із них... а може? надіюся. пиячили... але ж я вже казала – русаки. слово чисті – тут оксиморон. перевірили собою дезінфектори, дивно, зовсім непрацюючі виявилися. а раптом згодом? знову надіюся. міркую собі про їх вік: напевно, достатньо молоді, адже так потребували кросівок, багато кросівок, усі кросівки. не гребували навіть ношеними, хотіли лишатися у формі? формі... ганчір'я. а не форма. а не люди. а ще, думаю, що були закохані. такі романтичні кобелі, що тягли своїм сукам вміст усіх пуделок, скриньок, шухляд, гублячи дорогою камінці і намистинки. один такий камінець, підібраний під порогом, досі тримаю у кишені – хай буде провідником моїм думкам. ще собі мислю, а чи мали дітей. отут навіть не сумніваюся, що мали – доньок. без маечок. піжамок. без трусів. не співчуваю. і знову думаю про російських солдатів. бачу їх мертвими. усіх. особливо сусідчиних. візуалізую. нічого з собою не вдію.

– Зате ти живеш у достатку. Нічим не переймаєшся. Зарплату лише на косметику тратиш.

– Виявляється, цього буває мало.

– Не роби дурниць.

– Не зупиняй мене.

Олексій відпустив дружину.

...Війна усіх застала зненацька. Навесні Олексій подався на фронт. Дехто пробував відмовити, мовляв, чого поспішаєш, якщо не кличуть.

– За мною нема кому плакати, крім батьків, – відрізав.

...Одного літнього дня Радослав сказав Ясі:

– Мамо, на війні потрібні лікарі. І я...

– Ні, сину, ні... Ти ж єдиний у мене. Найрідніша, найдорожча душа.

– Так, мамо... Тато гордився б мною. Він завжди казав, аби я був гідний свого імені. «Радіти, сприяти славі». Я буду сприяти перемозі, радіти врятованому життю. Я повинен бути там...

... Олексієві зачепило руку. Молодий лікар перев'язав, пожартував. Він був схожим на когось забутого, чи, може, здалося.

– Звідки ви? – запитав лікаря.

Той відповів.

– То ми земляки з вами. А я з містечка...

– Буває ж таке. Там народилася моя мама. Мама Яся.

– Здається, я знаю її. Колись так і не дійшов на побачення з тією дівчиною.

– То це вам вона все життя пише вірші?

– ???

Олексій попросив номер телефону Ясі.

– Хочу подякувати вашій мамі за сина. Кажуть, ви хороший лікар.

Він декілька днів набрався сміливості зателефонувати їй. І нарешті...

– Привіт, Ясю. Це – Олексій. Пам'ятаєш мене? Твій син... Дякую за Радослава. Радослава Володимировича. Він допоміг мені. Багатьом нам. І вибач за те, минуле.

– У тебе все добре, Олексію? Бережи себе.

– Можна, я телефонуватиму тобі?

– А дружина?

– Пішла до іншого. А як ти? Чоловік?

– Пішов на Небеса.

... Ясі телефонували та писали есеменски двоє чоловіків, яких вона любила, чекала, за яких молилася.

*«На жовтій листку я напишу листи
І відправлю їх з вітром туди,
Де осінь сивіє від болю й війни...
Де син, і де ти...»*

Олексій знав: повернеться до цієї жінки. Перепрошуватиме. Він міг би бути з нею щасливим. І ще може. Напевно, може. Мусить пройти пекло війни. Вижити. Головне – вижити...

Яся перебирала свої папери. На очі потрапив недописаний вірш:

*«Я зустріну тебе десь у іншій житті,
В іншу осінь,
Можливо, уже посивілу.
Чи впізнаєш мене?
Чи впізнаю тебе?...»*



«Святіня оберігає того, в чиїх вона руках».

Осколок увіп'явся в груди ангела...

● **ОСОБЛИВИЙ ВИПАДОК** Миколу в селищі звали Колькою. Так його кликала баба Настя, бо не любила внука. І батько сина не любив. А все тому, що Колька зовсім не вдався в їхню родину

Ольга ЧОРНА

Надя, Колькова мати, присягалася чоловікові, що син його. Хіба вона винна, що в хлопця її сині очі, руське волосся. Навіть ямка на лівій щоці. А Степан, чоловік, – брюнет, кучеряве волосся хвилями в'ється, очі карі.

Хлопець змалку відчував, що його не люблять. Навіть мати нерідко злість на нього зганяла, коли батько її «пиляв».

А от сусідка, тітка Олександра, любила Кольку. І дядько Тарас також. Їхня донька Марта, на три роки старша за хлопця, недолюблювала його. Злилася, що мати пригощала малого, розмовляла лагідно, по голові гладила...

Колька пішов до школи, а батько – із сім'ї. Степан закрутив роман із родичкою свого товариша з райцентру.

До школи Колька ходив неохоче. Надя не вельми переймалася синовими успіхами чи невдачами. І вчителям до хлопця було байдуже. Якось учителька висварила Кольку, що його мати не прийшла на батьківські збори. Коли ж малий школярик розповів про це матері, вона кинула:

– В мене не було часу.

Заплаканий Колька сидів на старій гойдалці в садку.

– Чому очі на мокром місці? – запитала тітка Олександра. Колька все розповів сусідці.

– Вчитися треба, Колю. Якщо гарно закінчиш школу, зможеш вступити до технікуму чи інституту. А те, що вчителька насварила тебе... не бери до голови. Ти не винен.

Тітка Олександра завжди запитувала його про успіхи в школі. Колька старався, тішився, коли сусідка хвалила.

А Надя страждала за Степаном. І ненавиділа його водночас. І його лахудру. Так нарекла нове чоловікове кохання. Лахудра була молода. Працювала секретаркою в одній із районних установ.

Надя влаштувала лахудрі декілька скандалів. Погрожувала патли обірвати. Степан на те мовив:

– Якщо будеш продовжувати подібні концерти, заберу сина. Навіщо йому неадекватна матір?

– Можна подумати, що ти ним цікавишся.

– Аліменти плачу. Цього мало?

Більше Надя дружину колишнього благовірного не переслідувала. Але замкнулася в собі. А одного дня наклала на себе руки.

Степан не хотів забирати до себе сина – із новою дружиною очікували народження малюка.

Опікувалася Колькою Надина рідна сестра. Вона овдовіла. Свекри натякали, аби вступилася з хати, бо внуків Жанна не народила. Жінка перебралася в сестрину оселю і гляділа племінника. Вона слідувала, аби хлопець був чистий і ситий. Але особливої любові до малого не відчувала. Вона намагалася вдруге влаштувати особисте життя й народити власну дитину.

Тітка Олександра й далі залишалася світлим промінцем у житті Кольки...

...Марта вступила у виш. Тарас їздив на заробітки, аби доньці купити квартиру у великому місті.

– До диплому та гарного помешкання і гарний зять знайдеться, – жартував Тарас.

Кандидат у зяті знайшовся. Вродливий зарозумілий молодик. Нарцис. Владислав вважав, що всі планети повинні обертатися довкола нього. Марта виконувала всі забаганки коханого. Він же у їхніх стосунках бачив просто вигоду.

Тарасові обранець доньки відразу не сподобався. Та й Олександра не була в захопленні від Владислава.

Закінчення на с. 9



«Чому очі на мокром місці?» – питала тітка Олександра.

– Слизький він, Марто, – висловила свою думку.
– Мамо, не лїзьте в моє життя.
– Чому він роботи не має?
– Владислав книгу пише. Історичну. Коли видасть, отримає багато грошей.
– І ти в це віриш? Він закінчив історичний факультет. Міг би в школі чи в музеї працювати і водночас писати свою книгу.

Донька фиркнула у відповідь.
Марта з Владиславом побралися. Оселилися у придбаній батьком квартирі. Марта мала гарну роботу. А Владислав «писав» книгу...

...Колька, тепер уже Микола, вивчав будівництво та цивільну інженерію в училищі.

Жанна влаштувала особисте наповнину, як сама казала. Жила зі своїм

Жанно, – хвалила Миколу Олександра. – Добре, що не відмовилася від Миколи, як його батько. І серце в нього добре.

– Я не мала де жити, от і... Якби не Колька, поїхала б звідси. Не щастить мені тут. Чоловік помер. Свекри з хати вижили. Живу з Ігорем на віру. Знаю, що деколи до колишньої бігає. Але ліпше хай буде такий, аніж узагалі ніякого.

– Така доля.
– Та й у вас, Олександро, не краща, – вколола Жанна. – Марта дорогу додому забула. Інша справа, коли був живий батько та надсилав гроші із заробітків. Всі про це пліткують.

Микола випадково підслухав цю розмову. Прикро стало. Вину відчув перед тіткою. А невдовзі Жанні не стало. Онкологія за декілька місяців «зїла»...

...Війна застала Владислава за кордоном. Гостював у двоюрідного брата. Додому не повернувся. Невдовзі поїхала до чоловіка й Марта. Матері зателефонувала вже із-за кордону.

...Будівельна компанія, де працював Микола, призупинила роботу. Когось із працівників забрали на фронт, хтось пішов у тероборону.

Микола також зібрався на війну. Добровольцем. Його проводжала сусідка. Обіцяла наглядати за хатою.

... Маленький срібний образочок був дуже цінним для Олександри. Його привіз із сибірських таборів дядько – старший батьків брат. Іконку йому дав священник, якому дядько допомагав у неволі. І сказав: «Святиня оберігає того, в чіях вона руках».

Невдовзі священник помер від застуди. А дядька через рік випустили із в'язниці. Відсидів шість років, хоча засудили за антирадянщину на сім з половиною. Вірив: ангел, зображений на іконці, допоміг.

Образочок дістався у спадок батькові Олександрі. А вона мала б передати святиню своїй доньці. Дядько просив, аби образок залишався в родині.

– Простіть мене, дядьку Макаре, – мовила до його світлини. – Я порушу ваш заповіт. Може, цей ангел врятує життя дуже хорошій людині.

Олександра поцілувала образок. Покликала Миколу.

– Колю, я маю дещо для тебе. Це – образочок-оберіг. Розповім тобі його історію...

...І знову ворожа артилерія накрила позицію, де був Микола. Якби не образок, цей день міг стати для нього останнім. Осколок увіп'явся в груди ангела...



Такий козак добрий Василь, а в його жінки хустки такої зеленої немає.

Чоловіка треба шкодувати правильно

● **ЖІНОЧИЙ ПОГЛЯД** Розумна жінка зробить так, щоб у її чоловіка було все найкраще...
І дружина в тому числі!

Ксенія ПОЛЕЖАЄВА

Ось знову натрапила на статтю, що чоловіка не треба шкодувати, бо жалість принижує. Відразу згадала історію моєї прабабусі. Напишу розповідь від її особи – так, як вона розказувала мені в дитинстві:

«Іду я базаром у сусідньому селі, а там хустки продають. Але я краєм ока тільки подивилася і далі пішла. Чи ж до хусток тоді було! Оленка з Ніночкою зі мною разом, а Василь біля базару з кіньми на нас чекає, з чоловіками балакає.

Але ж хустки не дають мені спокою... Одна з них така гарна! Зелена – так до моїх очей пасувала би... Ну не потрібна вона мені, не пані, обійдуся... Заплющила очі, і більше й не глянула на неї. Вийшла з торговлиці. Оленка тягне кудись, Ніночка на руках. Дивлюся на Васю мого: гарний козак такий. Сильний, молодий...

І так мені стало шкода його, так шкода, що серце защеміло від жалю. Такий козак добрий Василь, а в його жінки хустки такої зеленої немає. Розвернулася, дівчаток Василеві віддала і побігла на базар – від жалю купила хустку, намисто та кохточку. Не собі купила, мені не треба, не пані – Василеві купила, щоб я ходила і він жалості у мене не викликав такої».

Тож не вірте, жіночки, тим нісенітницям. Треба чоловіка шкодувати, треба. Але робити це потрібно правильно.

“ – **Вчитися треба, Колю. Якщо гарно закінчиш школу, зможеш вступити до технікуму чи інституту. А те, що вчителька насварила тебе... не бери до голови. Ти не винен, — сказала тітка Олександра.**

обранцем Ігорем у цивільному шлюбі. Дітей не було.

...Тарас помер раптово. Приїхав у відпустку із заробітків. І через кілька днів не стало. Тромб відірвався.

Після похорону Марта безцеремонно запитала в матері, скільки батько залишив грошей. Переполовинила. І подалася з чоловіком додому.

Приїжджала до матері зрідка – коли щось треба було. Коли ж Олександра якось напросилася в гості, сказала:

– У нас лише дві кімнати. В одній Ігор облаштував робочий кабінет, а друга слугує за спальню та вітальню водночас.

– І що ж він робить в тому кабінеті? Досі книжку пише?

– Та ні. Заздрісники його книгу «зарубали». В музеї працює. Тепер пише статті до газет.

– Друкують?

Марта, як завжди, фиркнула...

...Микола працював у будівельній компанії в райцентрі. Й далі був частим гостем в Олександрі. Привозив добрий сусідці з міста смаколики, хліб... Допомогав на господарці.

– Золоті руки в твого племінника,

ІСТОРІЇ ДЛЯ ДУШІ
ТАК НІХТО НЕ КОХАВ
Місячник
«Так ніхто не кохав історії для душі»
www.volyn.com.ua

Засновник: Товариство з обмеженою відповідальністю «Газета «Волинь»
Головний редактор і відповідальний за випуск ЗГОРАНЕЦЬ Олександр Олександрович
Зареєстрована 22 липня 2020 року.
Набрана і зверстана в комп'ютерному центрі ТЗОВ «Газета «Волинь»
Адреса редакції і видавця:
43016, м. Луцьк, вул. Ковельська, 2

E-mail: takvolyn@gmail.com, reklama.volyn@gmail.com
Телефонуйте: 066 82 47 160, 096 77 31 037.
ТЗОВ «Газета «Волинь» п/р UA83305299000026007000803281
АТ КБ Приватбанк, МФО 305299, ЄДРПОУ 02471695

Друк офсетний. Обсяг – 20 сторінок формату А-4
Передплатні індекси: 86771, 60305, 60392, 86772 – для Волині, 60779 – для інших областей
Реєстраційні номери:
серія ЛВ №571-304Р, серія КВ №23543-13383Р
Віддруковано: Поліграфічне видавництво «А-Прінт» ТОВ «Дім», м. Тернопіль. Тел.: (0352)52-27-37, (067) 352-18-51, сайт www.a-print.com.ua.
Тираж згідно із замовленням.
Замовлення №1979



Ведуча «Аферистів в сітях» про 7 популярних афер під час війни

● **БУДЬТЕ ПИЛЬНІ!** Здавалося б, усі ми знаємо і про різні схеми обману, і про шахраїв, які продовжують заробляти на нас із вами, але нерідко, особливо у стресових ситуаціях, потрапляємо на гачок нечесних людей. Війна і горе – не завада аферистам, вони готові на все заради наживи. «Найбільша помилка зараз – думати, що час складний, і всі це розуміють. Усі, може, й розуміють, а аферистам – байдуже. Як і будь-коли, – каже ведуча проекту Нового каналу «Аферисти в сітях» Олена-Крістіна Лебідь. – Для них ми не люди, а лише лічильник. Клац – є навар! Тому розповім про сім найпоширеніших афер»

1. ДРОВА ТА БУРЖУЙКИ

Усі сайти купівлі-продажу рясніють цими оголошеннями. Тому що зима близько, попит підвищений, і аферисти на це розраховують.

Як працює схема? Ви телефонуєте, вам обіцяють усе відправити, але кажуть: «Розумієте, важкі часи, ледве на їжу грошей вистачає. Хвилююся: а раптом ви мене кинете». Це маніпуляція! Щоб змусити вас, покупця, довести, що ви – чесна людина, аферист одразу просить передоплату, а ви й раді старатися. Ви ж чесна людина. Після передоплати телефон продавця вимкнений.

Звісно, історія з передоплатою не нова. Але нині з'явилися нові хитрощі. Аферист ненароком скаже: «У мене тут вантаж для ЗСУ». Ви розтанете від поваги до такого хорошого дядька. Він вам: «Там велика машина, можу ваше замовлення туди додати. Тільки киньте 1500 гривень на бензин, щоб авто швидше поїхало до військових». Теж маніпуляція, розрахована на те, що ви ж патріот. Ще аферист-продавець пообіцяє, що ці гроші – за рахунок замовлення. Вам залишиться доплатити решту суми.



Олена-Крістіна Лебідь: «Та хіба ви готові дарувати свої кривні падлюкам-аферистам? Не ведіться!».

Порада. Не платіть наперед! Вам будуть розповідати найзворушливіші легенди, аби «дотиснути» вас зробити передоплату. Та хіба ви готові дарувати свої кривні падлюкам-аферистам? Не ведіться!

2. МАШИНА З-ЗА КОРДОНУ

Найпоширеніша зараз афера. На кожному сайті купівлі-продажу оголошення: «Переганяю! Недорого! Швидко! Надійно! Будь-яку марку на замовлення!» І ціни, звісно, дуже привабливі, вдвічі нижчі за ринкові. Є навіть аферисти, які примудряються знайти «своїх людей» у банках. Відправляють жертв туди, до них, брати кредит на виплату авто, яке ще ніхто нікуди не пригнав.

Як працює схема? Шахраї кажуть: «Машина буде зовсім скоро! Ще трошки! А ви поки що внесіть 20 тисяч гривень за...» – за що завгодно! При цьому в банку людина починає остаточно вірити, адже це серйозна структура. Скрізь камери. Все можна довести в разі чого. У результаті гроші заплатите невідомо кому, адже продавця цих авто ви в очі так і не побачите, і машину вам ніхто не прижене.





Щойно чуєте: «А скиньте гроші на...» – відразу шліть «у напрямку російського корабля».

Порада. Не переказуйте жодних сум наперед! Навіть якщо це 200 доларів нібито на довідку для митниці. Щойно чуєте: «А скиньте гроші на...» – відразу шліть «у напрямку російського корабля».

3. МІТКИ ВІД ДОМУШНИКІВ

Ця афера актуальна в містах. Домушники користуються тим, що багато хто виїхав, тому ходять і ставлять мітки на порожні квартири. Щоб зручніше було навести напарників чи повернутися пізніше. Раніше також так промишляли, але зараз активізувалися. Мітки можуть бути різні: розвертають килимки по діагоналі, ніби хтось ішов і випадково зачепив ногою; наліпки в кутку або біля дзвінка – мовляв, дитина йшла й приклеїла...

Порада. Хто живе в багатоквартирних будинках – чергуйте по черзі, перевіряйте двері сусідів. Якщо є мітки – знищуйте їх. У цей час ми всі маємо бути разом!

4. «ВІДДАМ БЕЗКОШТОВНО»

Ви точно могли бачити безліч оголошень з такою приміткою. Як працює схема? Багато хто перебуває у скрутно-становищі, тому радо відгукується на

або «...не хочуть, щоб народ знав, тому мало де ця інформація просочилася», щоб створити ажіотаж і виправдати те, що про це нікому не відомо. Якщо уважно вчитатися, безліч помилок, зроблено нашвидкуруч. А розрахунок правильний: в розпачі люди не фокусуються на деталях. Вони вже уявляють, як тисячі падають їм на карту.

Порада. Довіряйте лише офіційній інформації. Посилання на такі програми можуть бути лише на офіційних сайтах держструктур, а не гуляти інтернетом.

6. ОРЕНДА ЖИТЛА

Багато українців вимушені залишити свої домівки і переїжджати в інші регіони. Тому афери з орендою житла нині трапляються дуже часто.

Будьте обережні з фірмами, що пристойні квартири з хорошим ремонтом пропонують в оренду за безцінь. Уся афера крутиться довкола підписання договору. Річ у тім, що до документів прикріплюють чек про оплату, тим самим прикриваючи призначення платежу, але це не оренда житла, а надання інформаційних послуг! Тобто, людина думає, що віддала 10 тисяч гривень за два місяці оренди, насправді ж платить за папірець з адресою квартири, яка не факт, що взагалі здається в оренду. Якщо вчасно не помітили підступ – і гроші втратите, і без квартири залишитесь. Аферисти відправлять вас забирати ключі від житла, але, звісно, на зустріч до вас ніхто так і не прийде ані через годину, ані через чотири. На жаль, повернути гроші не вдасться – договір уже підписаний.

Також будьте обачні, коли знаходите оголошення про оренду квартири в

інтернеті. Якщо вас підганяють з рішенням та вимагають передоплату, швидше за все ви спілкуєтеся із шахраєм. Вам говорять, що за таку ціну квартиру заберуть швидко, а ви можете пообіцяти й не приїхати, тому власнику необхідно убезпечитися. Що відбувається далі? Людина блокує ваш номер телефону і не відповідає на дзвінки.

Порада. Щоб не залишитися і без грошей, і без житла, не винаймайте квартиру без попереднього огляду, не відправляйте передоплату просто після телефонної розмови.

7. БОНУСИ ІЗ СУПЕРМАРКЕТУ

Телефонна афера про бонуси. Зараз це актуально, адже люди стараються максимально економити. Вам можуть зателефонувати і сказати: «Добрий день! Ми – гіпермаркет, у вас тут набіралися бонуси...». Зазвичай навіть не уточнюють де. Люди думають: «У мене безліч карток, може, десь і накопичилися бонуси». А далі аферист просить представитись. Хоч би яке ім'я ви назвали, шахрай нібито знайде вас у базі і під соусом «суперпрограма лише для вас» озвучить непогану суму накопичених бонусів. Щоправда, віддасть вам їх не грошима. І тут – кульмінація – запропонує дорогий товар за смішну ціну. Наприклад, кухонний комбайн за більш ніж 3000 гривень. Але з урахуванням вигаданих бонусів та акцій вам потрібно доплатити лише 800 гривень. Аферист на рівному місці, вигадавши супермаркет і бонуси, може отримати від вас, довірливих, чималу суму.

Порада. Щойно почуєте у слухавці, що у вас накопичилися бонуси, – ви в афері!

Якщо вас підганяють з рішенням та вимагають передоплату, швидше за все ви спілкуєтеся із шахраєм.

оголошення, де щось віддають задарма.

Коли людина пише, що готова забрати річ, шахрай відразу починає її емоційно прив'язувати до себе: «Я вас так розумію, зібрав вам три мішки речей!». Але тут у нього з'являється маленьке прохання – надіслати за доставку 150–300 гривень, бо він допомагає усьому світу та весь «у мінусах». Може здатися, що це дрібниця – якісь 300 гривень за три мішки всякої всячини. Тому жертва афери без роздумів надсилає їх. Але 300 гривень – теж гроші, вони на дорозі не валяються і в городі не ростуть. Щойно людина перекаже суму й чекає посилку, її зразу блокують.

Порада. Головне правило – спершу ви отримуєте щось, а потім оплачуєте. Якщо просять зробити навпаки – це стовідсотково аферисти.

5. «ОТРИМАЙ КОМПЕНСАЦІЮ»

У соцмережах ви можете натрапити на посилання: «Отримай компенсацію». Зараз багатьом це болить, і люди справді чекають на допомогу.

Як працює схема? Шахраї створюють фейковий сайт та пишуть фейкові коментарі – для збору ваших даних та номерів карток, щоб вкрасти звіди гроші. Продумано все! Навіть маніпулятивний характер коментів щасливчиків, які «отримали компенсацію», або «...у новинах показували», щоб викликати довіру,

Конопська відома гарантує!



Більше не встане!

Нехай рашистські окупанти мають на увазі!

фото із сайту segodnya.ua



Секс під час війни: куди зникло лібідо і як його повернути

● **ПРО ЦЕ** Згідно з опитуваннями, 73,5% українців зізналися, що від початку повномасштабного наступу росії у них із любовцями тепер проблеми або їх взагалі немає. Лише у 19% респондентів із сексом все добре, а у 7,5% – взагалі чудово, тобто їхнє інтимне життя стало активнішим, ніж до війни. Коментує результати опитування сімейний психолог, сексолог та психотерапевт Альона Щербань (на фото)

Олексій СИСОЕВ

— Українці живуть у стані постійного стресу, тож не дивно, що нам трохи не до сексу, – каже пані Альона. – Інтим відійшов на другий план і пояснити цей факт можна суто фізіологічними чинниками. В екстремальних ситуаціях організм виробляє велику кількість кортизолу. Цей гормон захищає нас від стресу, але водночас блокує статеві гормони. Саме тому з початком російської агресії у багатьох з'явилось відчуття, що секс їм взагалі не потрібен.

– Лібідо під час війни знижується. Як чоловікам та жінкам його повернути?

– Одразу хочу заспокоїти: бажання займатися сексом повернеться, щойно ви опинитесь у повній безпеці. Організм припинить виробляти надмірну кількість кортизолу, і думки про секс знову з'являться у голові. Повернути лібідо під час війни теж можна, але для цього потрібно трішки постаратись.

Перш ніж почати займатись сексом, влаштуйте романтичну вечерю з поцілунками та обіймами, подивіться з партнером еротичний фільм, прийміть разом

ванну. Це підігріє сексуальний інтерес до коханої людини та зробить секс приємним. Таким, як до війни.

– За логікою еволюції, війна, на якій гине багато людей, має сприяти сексу, бо це продовження роду. Чи очікувати нам нової сексуальної революції в Україні, а також бебі-буму після перемоги?

– Вважаю, що розраховувати на це не варто. Так, після Другої світової війни у Європі відбувся справжній бебі-бум, але тоді була інша ситуація. Контрацептиви не були такими розповсюдженими, як зараз, та й багатодітні сім'ї вважались нормою.

Нині ж українці дуже відповідально ставляться до народження дітей. Майже кожна дитина – запланована. До того ж «постарішав» вік батьків: значний відсоток українців уперше стає батьками після 30 років. Це вважається нормою.

– Якщо до війни пара займалась сексом кілька разів на тиждень, а зараз лише раз на місяць – це нормально? Чи потрібно щось робити?

– Війна змінює правила життя, у тому числі й інтимного. Як часто займатись сексом, кожна пара вирішує самостійно. І кожен варіант – один раз на тиждень

“ Існує ще й синдром «вцілілого». Люди відчують провину через те, що їм вдалося вижити, коли десь гинуть інші, тому свідомо позбавляють себе сексу, нібито не маючи на нього морального права.

чи один раз на місяць – є нормальним. Якщо ж із сексом виникають проблеми, варто звернутись до спеціаліста. Наприклад, мої клієнти розповідали про те, як під час сексу почала лунати сирена повітряної тривоги.

Це стало для них своєрідним психологічним якорем, який надалі заважав розслабитись. Існує ще й синдром «вцілілого». Люди відчують провину через те, що їм вдалося вижити, коли десь гинуть інші, тому свідомо позбавляють себе сексу, нібито не маючи на нього морального права. Це хибна думка. Секс – це природна потреба організму. Не треба накладати на нього вето.

– А як це впливає на військових, які воюють на першій лінії фронту?

– Психіку бійця з передової можна порівняти з оголеним нервом. Усі системи організму працюють на межі, виробляючи адреналін та тестостерон, тому хлопці відчують постійне збудження. І, звісно, прагнуть знайти сексуальну розрядку. Тож не забувайте про секс по телефону, якщо ваш коханий зараз на передовій.

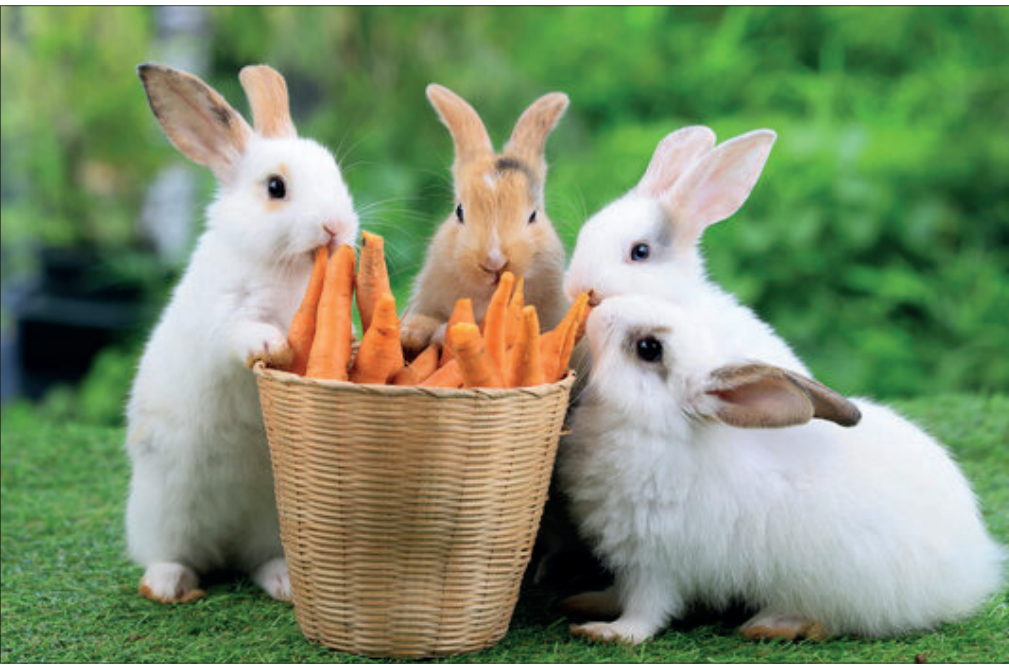


Фото із сайту znai.ua.



Фото із сайту jisty.com.ua.

МОРКВЯНІ ДЕРУНИ З ГІРЧИЧНИМ СОУСОМ

Ще один варіант популярної страви української кухні

Інгредієнти: 2 скл. натертої на дрібній тертці моркви, 6 скл. води, 0,25 скл. пшеничного борошна, 2 яйця, 3 ст. л. молока, 2 ст. л. дрібно порізаного цибулі, 0,25 ч. л. солі, 2 ст. л. подрібненої петрушки, олія для смаження у фритюрі; **для соусу** — 1 ст. л. подрібненої петрушки, 1 ст. л. винного оцту, 1 ст. л. готової гірчиці, 1 ч. л. дрібно порізаного зеленої цибулі, 0,25 скл. оливкової олії.

Приготування. В каструлі закип'яти 6 склянок води. Викласти подрібнену моркву, накрити кришкою і варити 3 хвилини. Відцідити і промити в холодній воді. Знову процідити і викласти на паперовий рушник. У великій посудині змішати борошно, сіль і перець. В іншій — молоко і жовтки, збити. З'єднати обидві маси, добре перемішати. В тісто викласти варену моркву, подрібнену петрушку, цибулю. В невеликій посудині на швидкому режимі міксером збити білки до пишноти. Додати білки в тісто, перемішати. У велику сковорідку налити олії, сильно розігріти. Наливати на сковорідку черпаком (приблизно 80–100 мл) і смажити близько 2 хвилин з кожного боку. Змішати петрушку, оцет, гірчицю і зелену цибулю. Подавати деруни з соусом.

САЛАТ «ПОПУЛЯРНИЙ»

Він не дарма має таку назву, адже закуску з плавлених сирків із часником хоч іноді готує кожна господиня. Але навіть такому звичному найдкові можна додати свіжості

Інгредієнти: 2 морквини, 2 плавлені сирки, 3 варені яйця, 2 ст. л. майонезу, 1–2 зубчики часнику, сіль за смаком.

Приготування. Зварені круто яйця і заморожені попередньо сирки (якщо тримати їх у морозильній камері 1,5–2 години, то вони краще труться) натираємо на крупній тертці. Сиру моркву чистимо і тремо на середній тертці. Змішуємо всі інгредієнти, додавши пропущений через прес часник, солимо за смаком і заправляємо майонезом. Страву можна подати як салат або використовувати як намазку для канапок. Крім того, він ідеально доповнює смак м'ясних наїдків.

«Так ніхто не кохав» volyn.com.ua

Переконайтеся у корисності моркви: кролики абищо не їстимуть!

Довгий ніс у землю вріс

● **СКУШТУЙТЕ!** Ми звикли, що морква — це зазвичай доповнення до основного складу інгредієнтів у різних стравах, але ніяк не їх основа. А між іншим, цей коренеплід може стати головним компонентом для багатьох наїдків, причому не тільки основних, а й закусочних і навіть десертних. Супи, гарніри, другі страви, салати і різноманітна випічка: кекси, торти, тістечка, оладки, пироги — чого лишень не готують із цього овоча

СУП-ПЮРЕ

Завжди намагайтеся додавати у страви з моркви вершки, вершкове масло, молоко — так наявні у ній корисні речовини краще засвоюються організмом

Інгредієнти: 700 г моркви, 500 мл курячого бульйону, 200 мл вершків (20–22% жирності), 70 г фенхелю, 40 мл оливкової олії, 4 зубчики часнику, 1 цибулина, 1 ч. л. солі.

Приготування. Цибулю і фенхель очистити, пократити брусочками й обсмажити в невеликій кількості олії, додавши подрібнений часник. Моркву пошкрябати, нарізати чималими шматками, залити водою так, щоб вона тільки її покривала, відварити до м'якості, покласти в каструлю засмажку. Блендером пюрувати суп спочатку на повільній, потім на максимальній швидкості, влити бульйон, перемішати. Додати вершки, ще раз перемішати, довести до кипіння і відразу зняти з плити. Подавати з грінками.



Фото із сайту tochka.net.

МОРКВА, ЗАПЕЧЕНА З ПАРМЕЗАНОМ

Легкий у приготуванні та корисний вітамінний гарнір, витончений смак якого вдало доповнить страви з риби або м'яса

Інгредієнти: 8–10 очищених середніх морквин, 2 ст. л. розтопленого вершкового масла, 3 великі зубочки часнику, 4 ст. л. пармезану (можна замінити будь-яким твердим сиром).

Приготування. Розігріти духовку до 200 градусів. Змішати топлене вершкове масло з видушеним через прес часником. Викласти моркву в деко на пергаментний папір. Полити її маслом з часником. Випікати протягом 15 хвилин, тоді посипати сиром і поставити її в духовку ще на 10 хвилин або до готовності. Посипати посіченою зеленою петрушкою і відразу ж подавати до столу.



Фото із сайту rasamalaysia.com.

Продовження на с. 14–15



Фото із сайту deliffi.it.

Морква корисна для зору та імунної системи, має антиоксидантні властивості.



Початок на с. 13

МОРКВЯНІ КОТЛЕТИ

Піст не за горами, тож рецепти вегетаріанських овочевих котлет стануть господарям у пригоді

Інгредієнти: 5–7 варених морквин середнього розміру, 100 г манки, 1 ст. л. цукру, 1 ч. л. солі, 0,5 ч. л. перцю чорного меленого.

Приготування. Моркву чистимо від шкірки, пропускаємо через м'ясорубку і перекладаємо в миску. Додаємо цукор, сіль, перець та половину манної крупи, ретельно перемішуємо всі інгредієнти до однорідної маси. Формуємо з морквяного фаршу невеликі котлети, добре обкачуємо їх у манці, що залишилася. У сковороді розігріваємо олію й обсмажуємо котлети з обох боків до утворення золотистої скоринки (по 3–4 хвилини). Потім накриваємо кришкою і на маленькому вогні смажимо ще 10 хвилин. Страва смакуватиме і гарячою, і холодною, її можна подавати як самостійну або з овочами чи салатом.

До речі

- Готувати такі котлети можна також у духовці, пароварці або мікрохвильовці.

- Манку в морквяному фарші іноді замінюють вівсяними пластівцями.

- Цікавий варіант — додати у фарш подрібнені волоські горіхи, тоді котлети будуть смачнішими і більш поживними.

- Якщо ви смажите солодкі морквяні котлети, всипте, крім цукру, ще й ванілін і подавайте страву зі сметаною або варенням.

- Готові пісні морквяні котлети зверху можна притрусити кунжутним насінням — і смачно, і красиво.

- Додайте до фаршу замість солі і чорного меленого перцю родзинки або інші подрібнені сухофрукти — смак страви буде дивовижний.

- Обкачувати котлети можна не тільки в манній крупі, але і в панірувальних сухарях.

САЛАТ «ГОСТИНЕЦЬ ВІД БІЛОЧКИ»

Вітамінний десерт з корисних і смачних складників

Інгредієнти: 2 морквини, 10–15 штук кураги, 2–3 ст. л. меду, 5–6 волоських горіхів.

Приготування. Морквину помити, почистити і натерти на дрібній тертці. Курагу промити, залити оцетом на 10 хвилин, зцідити й нарізати дрібними шматочками. Волоські горіхи підсушити на сухій сковорідці або в духовці, потовкти качалкою або посікти ножом. Змішати інгредієнти, заправити медом. За бажанням салат можна заправити ще й сметаною чи йогуртом.

ТОРТ «КОРОЛЕВА ОСЕНІ»

Колісь дуже популярний, хоч нині забутий десерт. Але надзвичайно корисний, а тому вартий уваги

Інгредієнти: для коржів — 4 яйця, 2 скл. цукру, 2 ч. л. соди (погасити оцтом), 2 скл. тертої моркви, 1,5 скл. борошна; для крему — 0,5 кг сиркової маси, 200 г масла, 0,5 скл. цукру.

Приготування. Яйця збити з цукром, додати соду, погашену оцтом, натерту на дрібній тертці моркву та борошно, добре перемішати. Форму змастити маслом, притрусити борошном, викласти частину тіста і розрівняти. Спекти 3–4 коржі. Для крему сиркову масу добре розтерти з цукром і вершковим маслом, перемастити коржі, зверху посипати крихтами або (і) прикрасити сухофруктами та горіхами.

Фото із сайту porady.pp.ua.



Фото із сайту deliffi.it.

МОРКВА В МОЛОЧНОМУ СОУСІ

Нестандартний, ніжний і неймовірно смачний гарнір стане чудовим доповненням до вишуканої м'ясної або рибної страви, підійде й до макаронних виробів і каш

Інгредієнти: 800 г моркви, 2 скл. молока (будь-якої жирності), 2 ст. л. борошна пшеничного, 20 г вершкового масла, 1 ч. л. цукру, сіль до смаку, пучок петрушки.

Приготування. Моркву ретельно вимити, викласти в каструлю, залити водою і зварити на середньому вогні до напівготовності (10–15 хвилин). Вона повинна бути середньої м'якості. Вийняти з окропу, остудити, почистити і нарізати великою соломкою (приблизно 1x1x4 см). Молоко змішати з просіяним пшеничним борошном, ретельно збити, щоб не було грудочок, посолити, додати цукор. У сковороду або сотейник викласти нарізану моркву, залити її молочним соусом і тушкувати на середньому вогні до готовності моркви (до м'якості при проколюванні виделкою). Насамкінець додати у страву шматочки і дрібно посічену петрушку.

До речі

- За бажанням можна пократити моркву й інакше: кубиками, кружальцями або фігурно. Головніше при цьому не надто подрібнювати, щоб шматочки залишилися цілими, зберегли форму.

- Для урізноманітнення смаку в молочний соус можна додати зерна кунжуту або подрібнені волоські горіхи.

МОРКВЯНЕ ПЕЧИВО З РОДЗИНКАМИ

Виявляється, випічка може бути корисною і не містити ні жиру, ні пшеничного борошна. Чим солодша морквина, тим смачнішими вийдуть коржики

Інгредієнти: 100–120 г моркви, цедра 1/2 апельсина, цукор за смаком (можна і без нього), 50 г вівсяного борошна, 1 білок, сода на кінчику ножа, 0,5–1 ч. л. оцту, 30 г родзинок.

Приготування. Моркву почистити та помийте. Потріть її (а також апельсинову цедру) на дрібній тертці або подрібніть у блендері. Додайте в отриману масу яєчний білок, цукор, соду, погашену в оцті, та борошно. Перемішайте і всипте розпарені родзинки. Вологими руками з отриманої маси сформуйте печиво і викладіть його на деко, застелене папером для випічки. Випікайте приблизно 25 хвилин при 180 градусах.

Фото із сайту Medfond.com.



ПИРІЖКИ З МОРКВОЮ ТА ГОРІХАМИ

Така начинка здивує вас букетом смаків

Інгредієнти: для тіста — 700 г борошна, 1 скл. молока, 3 яйця, 100 г вершкового масла, 2 ч. л. сухих дріжджів, 2 ч. л. цукру, для начинки — 4 морквини, 150 г очищених волоських горіхів, 4 ст. л. меду, 20 г вершкового масла, кориця мелена, цукор — за смаком.

Приготування. 2/3 борошна просіяти в миску, зробити заглиблення, збити 2 яйця і, помішуючи, тонкою цівкою влити молоко. Додати сіль, цукор і дріжджі, все перемішати. Розтопити вершкове масло і теплим додати до суміші. Замісити не дуже круте тісто, зробити з нього овал, накрити рушником і поставити в тепле місце, щоб сходило. Як зійде, ще 2 рази замісити. Тісто розділити на шматочки, зробити з них кульки завбільшки з волоський горіх, накрити і залишити на 20 хвилин. Потім кожен шматочок тоненько розкачати. Моркву нашинкувати і протушувати на вершковому маслі до м'якості. Додати перемелені горіхи, мед і зняти з вогню. Всипати корицю і цукор, перемішати. На кожен шматочок тіста викласти 1–2 чайні ложки начинки. з'єднати краї, сформувати пиріжок і викласти на змащене олією та присипане борошном деко. Змастити збитим жовтком і залишити на 15 хвилин. Випікати в розігрій до 200 градусів духовці до готовності.



Фото із сайту jistyy.com.ua.

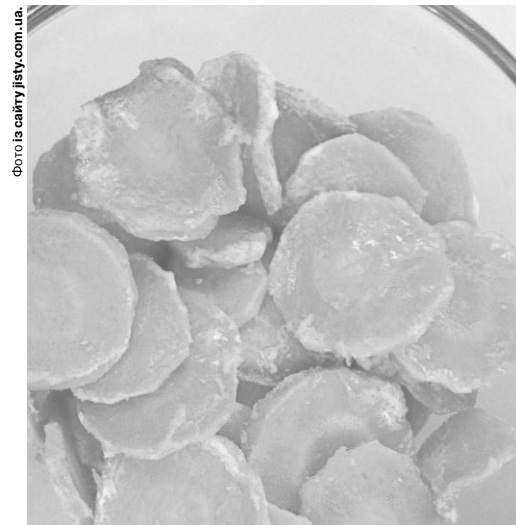


Фото із сайту jistyy.com.ua.

ПІСНИЙ САЛАТ ІЗ КВАСОЛЮ

Страва легка та швидка у приготуванні, але за умови, якщо ви попередньо зварили квасолю

Інгредієнти: 300 г червоної квасолі, 2 середні морквини, 1 невелика цибулина, пів лимона, 50 мл оливкової олії, пучок зелені, сіль до смаку.

Приготування. Замочити квасолю у воді, додати дрібку солі і залишити на ніч. Потому промити і зварити до готовності. Моркву почистити і натерти на «корейській» тертці. Цибулю нарізати тоненькими півкільцями. Помити й обсушити кріп, максимально дрібно порікти.

До речі, можна брати будь-яку зелень (наприклад, петрушку, кінзу). Змішати в мисці всі інгредієнти, заправити салат: посолити до смаку й полити лимонним соком та олією.

МОРКВЯНІ ЦУКАТИ

А ви знали, що такі ласощі можна готувати навіть із моркви?

Інгредієнти: 1 кг моркви, 0,5 кг цукру, 200 мл води, трішки лимонного соку.

Приготування. Моркву помити, почистити, порізати брусочками чи кружальцями. З води та цукру зварити густий сироп, викласти в нього моркву, проварити 15 хвилин і дати настоятися кілька годин. Процедити моркву, доки морква не стане прозорою. При останньому варінні додати лимонний сік. Далі моркву відцідити і просушити (можна просто на серветці, а можна в духовці). Готові цукати обкачати в цукрові чи цукровій пандрі. Зберігати їх у щільно закритій банці в холодильнику можна кілька тижнів.



Фото із сайту bustlingnest.com.

Знадобилося тисячі років селекції, щоб отримати солодку, менш жорстку оранжеву морквину.

А ви знали, що...

● Морква — дворічна рослина: першого року формується смачний та корисний коренеплід, а на другий вона цвіте білими квітами. У неї дуже дрібні насінини — в одній чайній ложці їх налічується до 2000.

● Перші згадки про цей овоч походять із півдня Центральної Азії. Близько 3000 років тому моркву вирощували на території Афганістану, Туркменістану та Ірану. Згодом вона потрапила до Малайзії, а в XII ст. — до Європи. Дика морква — це бур'ян, поширений по всій Україні.

● Ранні предки сучасної моркви мали фіолетове коріння. Це зумовлено наявністю в ньому синіх пігментів антоціанінів. Коренеплід був досить жорстким і мав гіркуватий присмак. Знадобилося тисячі років селекції, щоб отримати солодку, менш жорстку оранжеву морквину, до якої ми звикли. Темно-фіолетову моркву вирощують та використовують у кулінарії донині.

● До XVI ст. були виведені сорти, позбавлені антоціаніну, які мали жовтий або білий колір. Згодом завдяки старанням селекціонерів з'явилась оранжева морква, її батьківщиною вважають Нідерланди.

● Оранжевого кольору овочу надає висока концентрація пігменту бета-каротину, який є попередником вітаміну А і має потужні антиоксидантні властивості.

● Морква — найбагатше джерело бета-каротину, який перетворюється в організмі на вітамін А, тому вона дуже корисна для зору та імунної системи. Та надлишок його надає шкірі жовто-оранжевого кольору.

● На відміну від більшості овочів, приготувана морква корисніша, ніж свіжа. Вона має жорсткі клітинні стінки, які утримують корисні речовини та ускладнюють їх перетравлення, тому з сиріої моркви ми отримуємо лише близько 3% бета-каротину, а після її термічної обробки засвоюється до 40%.

● Морква на 88% складається з води, в ній дуже мало крохмалю, що робить її незамінною при дієтичному харчуванні. Також вона багата на марганець, кальцій, калій та вітаміни С, К і В6.

● Окрім кулінарії, моркву використовують у медицині та косметології. Вона нормалізує обмін речовин, має антисептичні, протизапальні та знеболювальні властивості, а також дуже корисна для зору і допомагає при захворюваннях рогівки ока.

● У деяких країнах Європи моркву вважають фруктом. У Португалії з неї готують варення, джем та мармелад, які експортують по всьому Євросоюзу. За законодавством ЄС, варення можна варити тільки з фруктів, тому моркву тут класифікують як фрукт.

Чого боятися у стосунках знаки зодіаку

● **ХОЧЕТЕ – ВІРТЕ, ХОЧЕТЕ – ПЕРЕВІРТЕ** Страх та хвилювання – невід’ємна частина нашого життя: ми переживаємо за себе і рідних, за роботу, статус, здійснення власних планів. А коли у нашому житті з’являється кохана людина, тривог стає ще більше. Ось тільки ми зовсім не поспішаємо ділитися переживаннями з другою половинкою – боїмося здатися слабкими і недовірливими



ОВЕН
(21.03. — 20.04.)

Овен – рішуча та діяльна натура. І партнер йому необхідний не менш активний. Овен дуже боїться, що супутник не виправдає надій, перестане розвиватися і сяде йому на плечі. Представник цього знака не боїться відповідальності, та й ношу у вигляді коханої людини понесе з легкістю. Просто Овну хочеться бачити поряд не просто обранця, а й ділову особистість, з якою можна і порадитися, і позмагатися.



з партнером досить довго, він періодично перевірятиме кохану людину і намагатиметься зловити на брехні.

РАК
(22.06. — 22.07.)

Представники цього знака часто сумніваються в собі, боятися розчарувати кохану людину, хвилюються, що вона знайде когось кращого. Дивно, але навіть коли партнер запевняє Рака у своїх щирих почуттях, той не лише не заспокоюється, а й починає ще більше переживати. Тут можна порадити одне: словами та вчинками постійно вселяти у нього впевненість і доводити: ваш союз міцний і непорушний.



за суворо встановленими нормами і намагаються бути у всьому ідеальними. Партнер же може розцінити рамки та обмеження, які встановлює Діва, як спробу контролю над ним. До речі, страхи ці небезпідставні, бо не кожна людина здатна прийняти спосіб життя, який сповідує вимоглива Діва.

ТЕРЕЗИ
(24.09. — 23.10.)

Вони вічно вагаються, а коли поряд з’являється кохана людина, їх починає взагалі «кидати» з боку в бік. Ці особи впевнені, що гідні стати главою сім’ї, але водночас страшенно боятися, що не впораються з такою ношею. Та, не наважуючись зізнатися у цих страхах партнеру, діють необачно, помиляються. Вирішити проблему може відверта розмова зі своєю половинкою, але знову ж на заваді – нерішучість Терезів.



ТЕЛЕЦЬ
(21.04. — 20.05.)

Телець вічно сумнівається у своїх силах, боїться, що колись дасть слабину, а партнер цим скористається. Цій людині ніяково від думки, що вона може не проявити себе як чоловік (дружина) або як батько. Такі страхи сіють хаос у голові представника цього знака. Тут багато залежить від підтримки партнера: якщо дати Тельцю відчуття, що в нього вірять, у нього виростуть крила.



ЛЕВ
(23.07. — 23.08.)

Це самодостатня особистість, яка нікого й нічого не боїться. Хіба що Лева, любителя слави і дифіраблів, лякає те, що ним перестануть захоплюватися. Йому необхідно постійно бачити це в очах партнера, і він докладає для цього чимало зусиль. Та страх втратити обожнювання лякає Лева. Щоправда, досвід показує, що зазвичай такі побоювання не виправдані, а партнер готовий йому аплодувати.



СКОРПІОН
(24.10. — 22.11.)

Страшенно ревниві Скорпіони в глибині душі надзвичайно боятися, що партнер перестане захоплюватися ними і знайде собі найкращу партію. Зрада – для них катастрофа, тому з перших днів знайомства вони починають контролювати кожен крок обранця. І справа тут не тільки і не стільки у щирих почуттях самого Скорпіона. Просто невпевненість коханої людини зачіпає його самолюбство, а розгolos про це серед друзів і знайомих стане для честолюбивого Скорпіона ганьбою.



БЛИЗНЮКИ
(21.05. — 21.06.)

Кожен, хто близько спілкувався з Близнюком, знає, як не просто він впускає у свій світ сторонніх. Все це – через страх зради. Близнюк боїться, що, розкрившись і оголивши душу, може отримати удар у спину, тож не поспішає зближуватися з людиною, якій не довіряє. І навіть проживши



ДІВА
(24.08. — 23.09.)

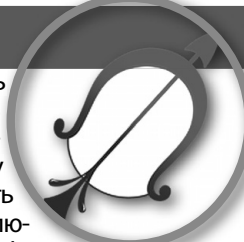
Починаючи стосунки, представник цього знака побоюється, що обранець не прийме його правил. Діви живуть



Як допомогти літнім людям впоратися із тривожністю

СТРІЛЕЦЬ
(23. 11. — 21. 12.)

Волелюбний Стрілець побоюється, що обранець обмежуватиме його свободу. Певно, саме тому Стрільці не поспішають пов'язувати себе узами шлюбу. Коли ж створюють сім'ю, з перших днів встановлюють правила, які дають їм можливість відпочивати від сім'ї. Партнерам варто відверто обговорити таку поведінку, щоб уникнути сварок і скандалів з приводу свободи та взаємної довіри.




КОЗЕРІГ
(22. 12. — 20. 01.)

Ключове значення у житті представників цього знака має фінансова забезпеченість. Вони витрачають весь час на заробляння грошей і накопичення, а завівши стосунки, побоюються, що партнер привласнить капітал. Деякі Козероги для подолання цих страхів укладають шлюбний контракт. Однак у нас це вважається проявом меркантильності, тож Козероги продовжують хвилюватися і «чахнути над златом».



ВОДОЛІЙ
(21. 01. — 20. 02.)

Мозок Водолія постійно працює, видаючи на-гора нові ідеї, винаходи, талановиті твори. Люди цього знака мають величезний потенціал і намагаються його розкрити. У стосунках Водолії побоюються, що партнер не оцінить їхніх талантів. Страх не заслужити визнання і похвали може серйозно вплинути на їхню психіку, тож варто бути делікатнішим та ніжнішим зі своїм Водолієм.



РИБИ
(21. 02. — 20. 03.)

Це особи неоднозначні. Вони живуть ніби у двох паралельних світах: реальному та власному світі фантазій. У взаєминах із людиною, яка сподобалася, Риби побоюються, що їх не зрозуміють, не оцінять. Крім того, їх хвилює, що сильніший партнер придушить їхню волю і повністю підкорить собі. Щоб подолати ці страхи, з Рибами потрібно частіше спілкуватися віч-на-віч, розкриваючи душу одне одному.

За матеріалами
molbuk.ua, 1plus1.ua, tsn.ua.



Щодня ми дивимось чимало новин, після яких легко може накрити паніка. А в такому стані важко контролювати власні думки та емоції. Люди поважного віку більш вразливі, а стан постійної тривоги та страху негативно впливає не лише на емоційну сферу, а й на фізичну. Тому в цей не простий час слід приділити увагу своїм батькам, бабусям, дідусям, аби знизити їхній рівень тривожності. На своїй сторінці у Facebook психологиня Лейла Гасанова дає поради, як протистояти стресові



Люди поважного віку дуже вразливі.

1. Підтримуйте постійний зв'язок, незалежно від того, в одному місті живете з батьками чи в різних. Телефонуйте вранці і ввечері, не проявляючи власних тривог та страхів, будьте впевнені та спокійні під час спілкування. Бабуся та дідуся тішать онуки, тому давайте слухавку дітям – нехай вони поліпшать їм настрій. Водночас важливо домовитися не дзвонити по 10 разів на день, не скидати дзвінок. Якщо ви живете неподалік одне від одного, навідайтесь частіше, навіть коли це буде 10-хвилинні зустрічі.

2. Розробіть план дій на випадок кризового розвитку ситуації, будьте готові до всього. Обговоріть його максимально конкретно, за пунктами – від документів та аптечки до місця збору. Така послідовність та ясність заспокоює літніх людей.

Контролюйте, щоб ваші рідні не стали жертвою фейків.

3. Не смійтеся з їхнього прагнення зробити запаси. Якщо продукти в коморі зменшують тривогу дідуся та бабусь – не сперечайтесь, а допоможіть зробити закупки. Зараз не час для фрази «Ну що ти починаєш!» та роздратованих поглядів. Будьте терплячі!

4. Не забувайте піклуватися про здоров'я своїх старших родичів. Запитайте, чи всі необхідні ліки вони мають, як почувуються і т.д.

5. Обговоріть, скільки та які новини батьки дивляться або слухають. Скажіть, що ви не забороняєте, а дбаєте. Контро-

люйте, щоб ваші рідні не стали жертвою фейків, поясніть їм можливість інформаційних провокацій та яким джерелам можна довіряти.

6. Частіше обіймайте. Переоцінити важливість дотиків просто неможливо, і наразі вони потрібні, як ніколи. Так ви проявляєте любов і турботу, даруєте відчуття захищеності, потрібності, знімаєте чимало психологічних проблем.

7. Заохочуйте компанії та спілкування. Людина, тим паче літнього віку, потребує з кимось ділитися своїми переживаннями та страхами, тому не забороняйте зустрічатися, обмінюватися враженнями. Якщо ж помічаєте, що спілкування ваших рідних з їхніми приятелями токсичне, навіює паніку і страх, поговоріть про можливість дистанціюватися від такої людини задля їхнього спокою.

8. Не дискутуйте про політику. Взаємини дорослих дітей та батьків особливо гостро розбалансовує відсутність єдності в оцінці того, що відбувається. Доводячи одне одному власну правоту, ми сперечаємося, сваримося, від чого всі страждаємо. Зараз категорично недоречно порушувати питання політичного, світоглядного та релігійного характеру, традицій та історичної правди. Тому делікатно обходьмо дискусійні теми, кажімо: «Час покаже, а зараз треба триматися».

Не забувайте про літніх людей, які поруч із вами: сусіди, колеги, просто перехожі... Допомогайте всім їм по можливості: зробіть закупки в магазині сусідському дідусяві, запитайте у літньої колеги, чи не потребує вона якоїсь підтримки, не будьте байдужі до одиноких пенсіонерів. Як мовиться, виживуть не найсильніші, а об'єднані.

Джерело: tsn.ua.

АНЕКДОТИ ПРО КОХАННЯ

Є дівчата, з якими сплять, а є ті, які сняться...

На першому побаченні:
– Люсю, як ти ставишся до чоловіків, які хропуть?
– А ти що, хропеш?!
– А ти що, спати зі мною зібралася?

Вчора бачив, як дівчина бігла містом у весільній сукні. Оце я розумію – в активному пошуку.

Розмова хлопця з дівчиною.
– А ти мене п'яного зможеш дотягти додому?
– Додому навряд... Тільки до вітваря.

Дівчата, щоб більше дізнатися про свого коханого, багато не треба — просто домалюйте другу смужку.

Порада дівчатам: якщо твій хлопець ставить на паузу відеогру, щоб відповісти на твоє повідомлення, можеш сміливо виходити за нього заміж.



Орхідея Platinum jubilee представлена в травні на цьогорічній квітковій виставці Chelsea Flower Show.

Пам'ять про Єлизавету II ще довго житиме навіть у... квітах



● НЕВІДОМЕ ПРО ВІДОМИХ

Адже за 70 літ правління чимало рослин було названо на її честь. Троянди, орхідеї, нарцис, рододендрон, клематис нагадуватимуть нащадкам про неординарну особистість британської королеви

Єлизавета II дуже любила квіти. Вона намагалася ніколи не пропускати виставки квітів та садів Chelsea Flower Show, влаштовувала садові вечірки та підтримувала розвиток садівництва у Британії. Тож і садоводи, й квітникарі відповідали їй взаємністю. Королеві за її довге життя було присвячено багато квітів. Найбільше, звичайно, її улюблених троянд.

Пропонуємо читачам ознайомитися з найцікавішими сортами рослин, які названі на честь Єлизавети II та її пам'ятних дат.

ОРХІДЕЯ PLATINUM JUBILEE

Однією з останніх рослин, яку присвятили британській королеві ще за її життя, стала орхідея Platinum jubilee, представлена в травні на цьогорічній квітковій виставці Chelsea Flower Show, яку вважають найпопулярнішою у Великобританії.

ТРОЯНДА PLATINUM JUBILEE

А розсадник Harknessroses до платиного ювілею правління Єлизавети представив троянду з такою ж назвою – Platinum Jubilee. Це махрова квітка ідеальної форми з великими насичено-рожевими пелюстками і пишним темно-зеленим листям. Квіти мають сильний солодкий стійкий аромат. Пелюстки темно-рожеві, коли вони розкриваються, а з часом поступово стають світлішими.

ТРОЯНДА ДЕВІДА ОСТІНА ELIZABETH

Один із найзнаменитіших розсадників троянд в Англії – розарій Девіда Остіна – створив троянду Elizabeth, яку присвятив королеві. Садівники описують штаб Elizabeth як величну троянду з гронами великих рожевих розеток з ніжним рум'янцем, схожих на яблуневий цвіт. У неї сильний, солодкий, свіжий аромат із відтінками лимонного щербету та старої троянди.

ГІРСЬКИЙ КЛЕМАТИС ELIZABETH

Рослина була виведена садівником Джекмансом у 1950-х роках і, мабуть, є однією з перших, названих на честь Єлизавети II. Це сорт із блідо-рожевими квітками та тонким ароматом, удостоєний нагороди RHS Award.

ТРОЯНДА QUEEN ELIZABETH

Це кущова троянда флорибунда. Вона виведена селекціонером Ламмертсом і представлена в 1954-му, через два роки після того, як королева Єлизавета II зійшла на престол. Сорт має великі напівпрозорі рожеві квіти з легким ароматом та виростає у великий кущ.

КАМЕЛІЯ ЇЇ ВЕЛИЧІСТЬ КОРОЛЕВА ЄЛИЗАВЕТА II

Камелія Her Majesty Queen Elizabeth II — вічнозелений чагарник з темно-зеленим овальним глянцевою листям. Весною на ньому з'являються квіти, що мають забарвлення від лососевого до рожевого і форму півонії.

Фото із сайту davidaurinroses.co.uk.



Розарій Девіда Остіна створив троянду Elizabeth з гронами великих рожевих суцвіть з ніжним рум'янцем, схожих на яблуневий цвіт.



Єлизавета II не пропускала виставки квітів та садів Chelsea Flower Show, влаштовувала садові вечірки та підтримувала розвиток садівництва у Британії.

РОДОДЕНДРОН QUEEN ELIZABETH II

Виведений у Великій Британії густий, великий вічнозелений чагарник, який навесні, із її середини і майже до кінця, цвіте блідо-жовтими трубчастими квітами.

Вона також приурочена до відзначення діамантового ювілею королеви Єлизавети II у 2012 році. Виведена Пітером Білзо. Це кущова троянда з повторним цвітінням, має махрові квіти з м'яким персиковим рум'янцем і приємним ароматом.

Джерело: tsn.ua.



Королеві Єлизаветі II за її довге життя було присвячено багато квітів. Найбільше, звичайно, їїлюблених троянд.

НАРЦИС DIAMOND JUBILEE

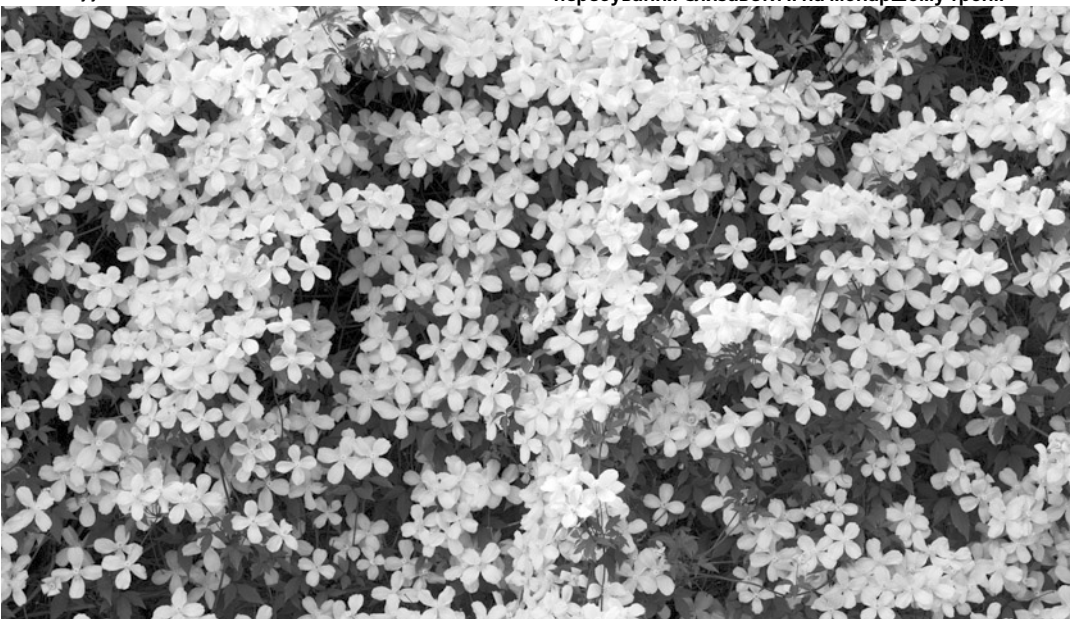
Квітка була представлена у 2012 році на честь 60-річчя перебування Єлизавети II на монаршому престолі. Це великий чашоподібний нарцис із білими пелюстками та помаранчевою серцевиною.



Фото із сайту flickr.com.

Квітка була представлена у 2012 році на честь 60-річчя перебування Єлизавети II на монаршому троні.

Фото із сайту youtube.com.



Гірський клематис є однією з перших рослин, названих на честь Єлизавети II.

Фото із сайту youtube.com.



Діаметр основи повинен бути не менше 1/3 висоти вазона.

Як вибрати горщики для вазонів

● КОРИСНІ ПОРАДИ

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

К олі вазони високі, з масивним листям (наприклад, монстера, фікус, клеродендрум), 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 рослин 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 почувуються 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 дорослих 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 4 см більший.

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

«Так ніхто не кохав» volyn.com.ua

«Я зустріну тебе колись, в іншу осінь, уже посивілу...»

● НА ПОВОРОТАХ ДОЛІ

Колись вона йому писала вірші.
Тепер він їй пише есемески з війни.
Короткі. Бажані — «У мене все добре».
І тривожний світ стає для неї затишнішим



Зіпсувати репутацію легко.
– Любцю, серцю не накажеш...
...Олексій не прийшов на побачення. Присмеркло. Яся чекала. Осінь щось знала. Віяла холодом. Невеличкий міський парк опустів. На простудженому небі з'явилися перші зорі. Дівчина поверталася додому...

«Я зустріну тебе колись, десь у іншим житті, в іншу осінь,
Можливо, уже посивілу», – написала тоді.

Невдовзі подалася з маленького містечка. У її валізі були лише необхідні речі й кохання до Олексія.

... Він побрався з Наталкою. Вона йому подобалась. А ще більше його батькам, бо з багатой родини.

Продовження на с. 6 – 7



Фото із сайту ukr.net.

Ольга ЧОРНА

Вона його так кохала. Дихала ним. Жила. З неї дивувалися, коли в Олексія з'явилася інша любов. Забудь, радили. Але Ярослава, Яся, так її кликали, знала: Олексій – її доля.

Він більше року зустрічався з Ясею. А поцілував лише раз. І цей поцілунок... Що в ній було? Пристрасть? Магія? Покара?..

«Може, я буду любити іншого,
Та кохатиму лиш тебе», – писала



Може, я буду любити іншого, та кохатиму лиш тебе.

Яся у своєму вірші.

– Ясю, Олексієві батьки – матеріалісти. Їм потрібна багата невістка, – напучувала дівчину двоюрідна сестра. – Вони про тебе плітки розпускають. Наше містечко – невелике.



«Вона його так кохала. Дихала ним. Жила...»

ГАЗЕТА З ВІРУСОМ ЛЮБОВІ — ПРОЧИТАЄШ І ЗАКОХАЄШСЯ!!!



Передплатні індекси місячника «ТАК НІХТО НЕ КОХАВ»: 86771

(для читачів Волинської області)

60799

(для читачів інших областей).