

Харків'янин Артемій Сурін за 280 днів об'їхав навколо світу, щоб... вивчити українську мову!

с. 16 »

# Цікава

ГАЗЕТА + TV  
на вихідні

8 серпня 2019 року №32 (88) Ціна 6 грн

● ОСОБЛИВИЙ ВИПАДОК

## Онкохворий хлопчик наміряв супермобіль для дитячої лікарні

Тепер справжнє авто за дизайном маленького фантазера возить пацієнтів між корпусами столичного Охматдиту

Інна ПІЛЮК

**ДІАГНОЗ ШОКУВАВ УСІХ: ЛЕЙКОЗ**

Історію Ромчика Навроцького із Дунаївців Хмельницької області можна цілком серйозно означити коротким «він у чотири роки пересів із велосипеда на автомобіль». Ото сміливець, подумали б читачі і позазрили малому. Хоча частина правди у цьому є: він дійсно поїхав, причому на машині, вимріяній і намальованій прямо у лікарняній палаті.

Романові всього чотири роки. Та майже половину з них він хворіє. Батьки якось помітили, що у хлопчика без видимих причин почали боліти ніжки. Одразу забили на сполох, здали купу аналізів, медики запевнили: з дитиною все добре. Але потім у сина почали з'являтися синці на тілі, які явно сигналізували про якусь проблему. Діагноз шокував усіх: лейкоз.

Негайно призначили хіміотерапію, променеву терапію... Окрім

У сина почали з'являтися синці на тілі, які явно сигналізували про якусь проблему. Діагноз шокував усіх: лейкоз.



4-річний Ромчик і чарівники з проєкту «Здійсни мрію» телеканалу «1+1».

ракових клітин, ці процедури практично до нуля знижують імунітет людини. Найменша травма чи інфекція стають величезною загрозою. Тому малюкові, який тільки-но освоїв велосипед, про свого двоколісного

друга довелося на довгий час забути. А ще не згадувати про гойдалки, бігунину, ігри з друзями. Скрізь чатують ризики.

Закінчення на с. 6 »

● ГЕРОЇ НАШОГО ЧАСУ

Фото Сергія ЛОЙКА.



Журналіст Сергій Лойко був настільки вражений мужністю Рахмана, що назвав його кіборгом № 1. Фото Андрія Гречанова серед руїн аеропорту облетіло весь світ.

## Кіборг Рахман 4 рази заходив у пекло — Донецький аеропорт

Він такий молодий... 1975-й рік народження — то вік моїх ровесників. Здається, що його життя ТАМ — сюжет якоїсь жаківки. Люди, які залишаються під кулями, бо так треба, тягнуть одне одного з-під завалів, обстріли, катування — усе це так важко вкласти у мирне буття. Та, певно, кіборги в Україні з'явилися не просто так...

Оксана КОВАЛЕНКО

**«НАВІТЬ ЦИГАРКУ НЕМОЖЛИВО БУЛО ДОКУРИТИ — СНАЙПЕР ВІДПРАЦЬОВУВАВ УЖЕ НА ТРЕТІЙ ЗАТЯЖЦІ...»**

Підполковник Андрій Гречанов (на фото), позивний Рахман, у термінал Донецького аеропорту (того, який прирівнюють до пекла) заходив 4 рази! Воював як досвідчений військовий — був начальником розвідки 81-ї окремої аеромобільної бригади Десантно-штурмових військ ЗС України. (Сам він із Дніпропетровщини, закінчив київський військовий виш). Андрія називають легендарним кіборгом: безоглядно ризикував життям, витягуючи з-під вогню та завалів побратимів. Востаннє у січні 2015-го.

У нинішніх інтерв'ю Андрій Гречанов порівнює минуле зі страшними кадрами з фільму «Чистилище», які схожі на казку: «Тоді наші займали лише половину першого поверху північної частини терміналу. Тримати оборону мусили в поторсаній

всіма вітрами залі, бетонні колони рикошетили, територію постійно прострілювали снайпери... Навіть цигарку неможливо було докурити — снайпер відпрацьовував уже на третій затяжці... У підвалі бійці чули загін кадіровців, які ледь не кожен свій постріл супроводжу-

Андрія називають легендарним кіборгом: безоглядно ризикував життям, витягуючи з-під вогню та завалів побратимів.

вали криками: «Аллах акбар!» А над ними на другому та третьому поверхах розмістилися російські спецпризначенці... Нас труїли газом, вибивали снарядами...»

Закінчення на с. 4 »

● Я ТАК ДУМАЮ!

## Кличко – не боягуз! Врахуйте це, новітні печеніги...

Ще на початку конфлікту я говорив: Кличко має битися. І дуже радий, що він відстоє свої законні повноваження. Чемпіон не може програвати – у нього характер інший. Даремно на нього поперли буром



с. 2–3 »

## ● ПУЛЬС ТИЖНЯ

# Не по-дитячому: Кличко та Богдан обмінялись ударами

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

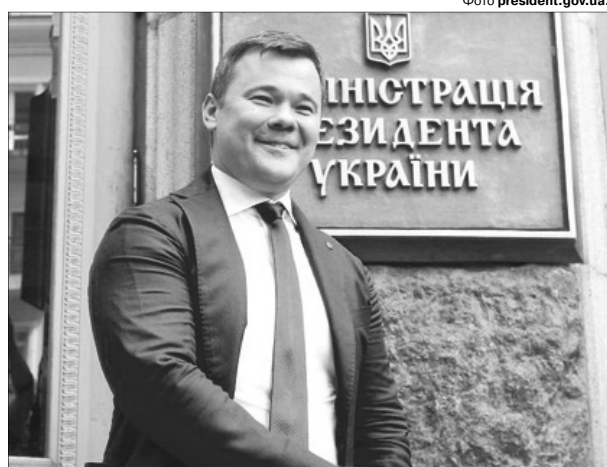


Фото president.gov.ua.



Фото Віталій КЛИЧКО/Facebook.

На «ринг» проти Кличка Зеленський пішов не особисто, а виставив Андрія Богдана, який колись був головним адвокатом олігарха Ігоря Коломойського і знає, як ловити «велику рибу».

## Зеленський хоче забрати Київ собі

**Команда новообраного Президента з наскоку намагається «завалити» столичного голову Віталія Кличка**

«Правиця» Володимира Зеленського, керівник його Офісу Андрій Богдан заявив, що головним містом країни керує не Кличко, а якийсь «смотрящі» через своїх людей у Києві. Нібито ці таємничі люди прислали до Богдана «гінця», і той запропонував не чіпати чинного голову, при якому вони можуть заробляти 40 мільйонів доларів на рік, а розділити ці гроші навпіл — кожному по 20 мільйонів. Як відомо, Офіс Президента вимагає, щоб Віталій Кличко пішов із посади голови Київської держадміністрації, а залишився лише керівником Київської міської ради (Конституційний Суд, до речі, визнав, що поєднання цих посад є законним).

Кличко був ошелешений таким наскоком, але спробував піти у контратаку. Він звернувся до НАБУ, аби те розслідувало слова Богдана про 40 мільйонів: мовляв, хай така поважна особа після спроб підкупу не на прес-конференції іде, а до правоохоронців. Голова Києва також заявив, що керівник Офісу Президента Андрій Богдан сам кілька разів намагався призначити «смотрящих» у Києві від Зеленського. Нібито називалися прізвища гендиректора «1+1» Олександра Ткаченка, якого обрали народним депутатом, та забудовника Андрія Вавриша. Віталій Кличко також проти розділення посад, бо буде абсурдна ситуація: кияни обиратимуть собі

міського голову, але столицю керуватиме не він, а призначений Президентом голова КМДА. «Хочете Київ — ідіть на чесні вибори» — приблизно так звернувся ексбоксер до команди Зеленського.

Зрештою, Віталій Кличко зустрівся зі своїм другом, адвокатом Дональда Трампа, колишнім міським головою Нью-Йорка Робертом Джуліані. Останній заявив, що таким гарним, як при Кличку, Київ ще не був. А сам Віталій Володимирович після зустрічі оприлюднив фотожарт, на якому він тисне руку Джуліані, а той каже: «Зараз Трампу зателефоную з приводу того чорта». Так Кличко перекривив самого Зеленського, котрий нещодавно на нараді грозився зателефонувати в. о. голови СБУ Іванові Баканову з приводу іншого «чорта» — чиновника з Борисполя Годунка, якого вигнав із зустрічі.

**Словом, Віталій показав «слугам народу», в яких закрутилася голова від популярності, що вмiє тримати удар не лише на рингу!**

## Православна церква України підтримала вакцинацію

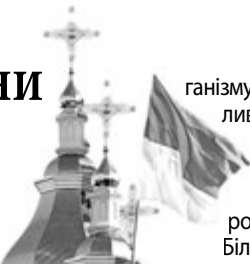
**Владика Епіфаній заявив, що ПЦУ вважає правильними і доцільними заходи з імунізації дорослих від дифтерії та правця, про які оголосило Міністерство охорони здоров'я**

Генеральний директор Центру громадського здоров'я Володимир Курпіта, який зустрічався з митрополитом Епіфанієм, подякував духовній особі за актив-

ну підтримку додаткової вакцинації дітей від кору та просвітницьку діяльність по всій Україні в рамках розвінчування міфів щодо небезпеки щеплення для ор-

ганізму. Схвалення Церкви дуже важливе, адже в державі вкрай низький рівень вакцинації також і від дифтерії та правця. Щеплено менше 70% дітей, а у дорослих цей показник ще нижчий. Більше того, чимало людей не знають, що робити ревакцинацію (повторну вакцинацію) треба кожних 10 років.

**Тож не баріться. Щеплення проти цих хвороб і для дітей, і для дорослих — безкоштовне.**



## Новий керівник ООС має квартиру у Володимирі-Волинському

**Президент Володимир Зеленський призначив командувачем Об'єднаних сил генерал-лейтенанта Володимира Кравченка (на фото)**



Фото Українська правда.

Перед цим він звільнив керівника Операцією об'єднаних сил на Донбасі Олександра Сирського й одразу призначив його на високу посаду командувача Сухопутними військами ЗСУ.

Володимир Кравченко до цього часу очолював війська оперативного командування «Північ» із центром у Чернігові, яке поширювалось на північні області України.

Пан Кравченко одружений. Задекларував спільну з дружиною квартиру у місті Володимирі-Волинському Волинської області, яку придбав у 2007-му. Тоді ж отримав земельну ділянку поблизу Чернігова. Має автомобіль Mercedes Benz 1998 року випуску. За минулий рік він офіційно заробив 314 тисяч гривень.

**Побажаємо новому командирі перемоги!**

## Стрільщина у Техасі: мати трьох дітей загинула, затуливши собою немовля

**Під час масового вбивства в неділю у супермаркеті Walmart міста Ель-Пасо у США однією з 20 жертв стала 24-річна Джордан Анкондо**

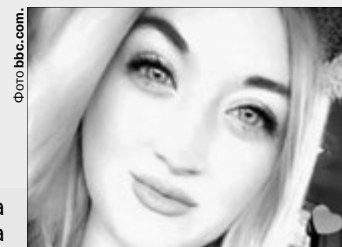


Фото bbc.com.

**Багатодітна мати Джордан Анкондо стала жертвою страшної «епідемії», яка охопила США, — безглуздих масових розстрілів...**

Її 19-літня сестра Лета Джемровскі повідомила BBC, що Анкондо купувала шкільні товари для своїх дітей, коли нападник відкрив вогонь по відвідувачах. Мати впала на землю, затуливши собою двомісячного сина. Пізніше стало відомо, що техаський стрілок убив і батька маляти — Андре Анкондо. Перед смертю він затулив собою дружину з немовлям. У подружжя залишилося троє малолітніх дітей.

За підозрою у вчиненні злочину в Ель-Пасо затриманий 21-річний американець, якого, зокрема, звинувачують у тероризмі і злочині на ґрунті ненависті. Йому загрожує смертна кара.

Окрім того, у ніч із суботи на неділю в США сталася ще одна стрільщина в іншому штаті — Огайо. Її жертвами стало дев'ятеро людей. Поліцейські вбили нападника через 30 секунд після першого пострілу.

**Жах...**

## ● ПРЯМА МОВА

**Микита ПОТУРАЄВ, політтехнолог, звернувся до новообраних нардепів від партії «Слуга народу», які проходили навчання у Трускавці:**

*Зараз ви помилково думаєте, що ви всі — політики. Це велика помилка... Ви всі опинилися тут тому, що виборець шукав людей політичної партії «Слуга народу». І йому було однаково, яке прізвище буде вказано у цьому рядку. Ці вибори виграв Володимир Олександрович Зеленський... Усі ви — політичні ніхто! Я хочу, щоб це почув кожен із вас. Ви — суб'єкти у житті, але політичними суб'єктами ви не є!*



● Я ТАК ДУМАЮ!

# Кличко – не боягуз! Врахуйте це, новітні печеніги...

Ще на початку конфлікту я говорив: Кличко має битися. І дуже радий, що він відстоює свої законні повноваження. Чемпіон не може програвати – у нього характер інший. Даремно на нього поперли буром

**Василь ЗИМА, письменник, ведучий телеканалу «Еспресо», про заяву глави Офісу Президента Андрія Богдана, який запропонував Віталію Кличку піти з посади голови Київської міської державної адміністрації**



Кличко – світова еліта, і це факт. Він має зв'язки з людьми, до яких доступу не мають ні Богдан, ні Зеленський. Кличко – свій серед американської еліти, в країні, яка поліє на Коломойського. А врешті може особисто німецькою пояснити Ангелі Меркель і німецькому істеблшменту, що відбувається в Києві. Кличко – не Черновецький. Він, на відміну від Космосу, не крав, а повертав украдену землю громаді міста. До нього є запитання – так само, як

вони будуть до будь-якого мера кожного міста світу.

Але. Він може підняти хвилю у США, навіть у найавторитетніших виданнях і на ТБ, його приймуть найвпливовіші політики і бізнесмени, його ПОЧУЮТЬ, бо він – авторитет. Тому, мені здається, напад на почесного чемпіона-важковаговика – помилка. Тим паче – закон на його боці і він – ото диво для деяких наших недолугих політиків-клетоманів – не боїться... Ані гнусавого голосу, ані вузеньких очий, ані бородатого ляльководи...

Яка прикра несподіванка. Людина, що з розбитим обличчям і порваною бровою, ризикуючи втратити зір, готова була битися до перемоги в ринзі, навряд чи злякається погроз рейдера.

І ще один нюанс: Віталій Кличко НІ-

“**Людина, яка з розбитим обличчям і порваною бровою, ризикуючи втратити зір, готова була битися до перемоги в ринзі, навряд чи злякається погроз рейдера.**

КОЛИ у професійній кар'єрі не був на канвасі (підлозі. – Авт.) рингу. Він не падав. Врахуйте це, новітні печеніги...

21 липня 2003 року британець Леннокс Льюїс зберіг свої титули лише завдяки розсіченню на обличчі Віталія Кличка, аде українця лідирував за очками у всіх суддівських записках.



Фото boxnews.com.

## ЩО ЗМІНЮЄТЬСЯ

3 1 серпня 2019 року

01.08.2019

зонайменше знижується ціна на газ для населення

з 5 803 грн м кв до 4 640 грн за 1 тис. м кв (з ПДВ)

01.08.2019

знижується ціна на газ для підприємств, які закуповують його на умовах передоплати

з 6 020, 4 грн до 5568 грн за 1 тис. м кв (з ПДВ)

на 7,2%

знижується ціна на газ для підприємств, які закуповують його без передоплати

з 6727,2 грн до 6 244,8 грн за 1 тис. м кв (з ПДВ)

01.08.2019

нижчими для промислових підприємств стануть нові тарифи на послуги розподілу та передачі електроенергії для промислових споживачів

01.08.2019

Набуває чинності постанова КМУ щодо спеціальних мит на імпорт із РФ дизпалива та скрапленого газу



01.08.2019

Змінюються правила в отриманні електронного цифрового підпису

Отримати електронні довірічі послуги можна буде лише на захищені носії ключової інформації

02.08.2019

Набуває чинності закон про ековиробництво

запроваджується обов'язкова реєстрація насіння й виробників органічного насіння та садивного матеріалу

запроваджується маркування органічної продукції

створюється єдиний реєстр виробників органічної продукції

контролюючі органи перевірятимуть виробників органічної продукції

від 19 до 30 тис. грн становитимуть штрафи за відсутність сертифіката

01.08.2019

Підрозділи Нацгвардії патрулюватимуть громадський порядок в українських містах



5.08.2019

Запроваджується міжнародний номер банківського рахунку IBAN

Є стандартною системою банківських рахунків у країнах ЄС та спрощує операції між банками різних країн

Складатиметься з 29 літерно-цифрових знаків

Код країни: UA 34

Код банку (МФО): 835334 0000

Нулі, що доповнюють IBAN до 29 знаків: 13450000375833

Дві контрольні цифри (для перевірки достовірності рахунку та захищає від помилок під час внесення даних)

номер рахунку у банку (до 14 знаків)

22.08.2019

Посилюються штрафні санкції за порушення при ввезенні авто на єврономер

від 10 до 20 діб штраф 17 тис. грн

від 20 до 30 діб штраф 85 тис. грн

понад 30 діб штраф 170 тис. грн або конфіскація авто

Передача тимчасово введеного авто іншій особі або використання авто у комерційних цілях

штраф 34 тис. грн

09.08.2019

Набуває чинності закон про фахову передвищу освіту

З 2020 року українські коледжі та технікуми почнуть надавати фахову передвищу освіту та готуватимуть фахових молодших бакалаврів

25.08.2019

Набуває чинності закон про спрощене надання громадянства добровольцям-іноземцям

Передбачає спрощений порядок надання громадянства України іноземцям та особам без громадянства, які надавали допомогу у захисті територіальної цілісності та недоторканості України

## ● НА ПРАВАХ РЕКЛАМИ

## ПОВІДОМЛЕННЯ

про оприлюднення проекту документа державного планування та звіту про стратегічну екологічну оцінку документа державного планування

**1. Повна назва документа державного планування:** Проект внесення змін до генерального плану с. Чаруків Луцького району Волинської області та Звіт про стратегічну екологічну оцінку документа державного плану с. Чаруків Луцького району Волинської області.

**2. Орган, що прийматиме рішення про затвердження документа державного планування:** Чаруківська сільська рада.

**3. Передбачувана процедура громадського обговорення:** відповідно до ст. 12 Закону України «Про стратегічну екологічну оцінку» громадське обговорення звіту про стратегічну екологічну оцінку документа державного плану с. Чаруків Луцького району Волинської області буде розпочато з 16 липня 2019-го та триватиме до 17 серпня 2019 р. Громадське обговорення відбуватиметься 16 серпня о 15.00 в приміщенні Чаруківської сільської ради за адресою: с. Чаруків, вул. Першотравнева, 31.

Відповідно до ст. 12 громадськість в межах строку громадського обговорення має право подати в письмовій формі (в тому числі в електронному вигляді) зауваження та пропозиції до проекту документа державного планування та звіту про стратегічну екологічну оцінку документа державного планування. Всі зауваження та пропозиції до проекту документа державного планування та звіту про стратегічну екологічну оцінку, одержані протягом встановленого строку, підлягають обов'язковому розгляду замовником. За його результатами замовник враховує одержані зауваження або вмотивовано їх відхиляє.

Ознайомитися з документом державного планування та звітом про стратегічну екологічну оцінку документа державного планування, а також отримати додаткову інформацію можна за адресою: вул. Першотравнева, 31, с. Чаруків Луцького району Волинської області.

Зауваження і пропозиції до документа державного планування та звіту про стратегічну екологічну оцінку документа державного планування подаються до виконавчого комітету Чаруківської сільської ради або в електронному вигляді на електронну адресу: charukiv@gmail.com.

**4. Відповідальна особа:** голова сільської ради Пудлік Ж. Г.

Строк подання зауважень і пропозицій становить 30 днів від дати публікації цього повідомлення.

Пропозиції та зауваження, подані після встановленого строку, не розглядаються.

## ● ГЕРОЇ НАШОГО ЧАСУ

# Кіборг Рахман 4 рази заходив у пекло — Донецький аеропорт

Закінчення. Початок на с.1

Оксана КОВАЛЕНКО

## «НАЙБІЛЬШЕ ШКОДУВАВ, ЩО НЕ МОЖУ ОБМІНЯТИ СВОЮ РУКУ НА ЧИЕСЬ ЖИТТЯ»

Коли летовище підірвали, Андрій падав униз разом з іншими, а потім, обдираючи шкіру на пальцях до кісток, витягав уцілілих.

«В аеропорту ми зайняли плацдарм, утримували його. А далі треба було розширити територію. Я казав, що варто займати капітальні будівлі, наприклад монастир. Хай простить Господь... Під нами провалилася підлога. Не було за що триматися. Людей завалило. Частині вдалося вийти. Ворог зупинив наш наступ.

«Скільки ти наших пацанів поклав?». Відповідав: «Я що, рахував?...» Згадав, як діда свого запитував, скільки він німців убив? А він казав: «Не знаю. Я їх не рахував».

Я потрапив у пожежне депо. Потім — на диспетчерську вежу. Її обороняло семеро наших. Поранення. В оці осколки...»

Каже, що він молився. Мав намолені чотки. Так сталося, що справа і зліва від нього усі загинули. Між ним і побратимом Спартанцем розірвалася граната. Гречанова поранили 3 осколки, побратима — 20. Андрій, пригадуючи це, називає себе щасливчиком. «Щасливчика» доправили до Дніпра на операцію — мали ампутувати руку, бо рани мав дуже інфіковані. Хірурги зібрали її буквально по шматочках, дивом урятували й око. Майже дві години відновлювали сіт-



Зустріч з Президентом Петром Порошенком після 124 днів полону.



Андрій Гречанов ставиться до Олексія Мочанова як до найближчої людини, бо той дуже підтримував його у полоні.

ківку, потім залили спеціальним силіконом, щоб приросла. А Рахман тим часом шкодував, що не можна обміняти руку на чиєсь життя.

У його долі були і рожеві подарунки. Як у романі, він познайомився з Нею випадково. Ще в листопаді 2014-го, між «відрядженнями» в ДАП Андрій і Таня опинилися поруч у рейсовому автобусі. Проговорили увесь час, і в останню мить встиг попросити номер телефону. З того часу він мав про кого думати і за кого «триматися» у полоні. Рахману доручили виставити спостережний пост за лінією розмежування.

Навіть у штабі АТО розвідники відроджували це робити — казали, що то політичне питання. Гречанов опинився у засідці.

«Одна справа — пової, знущання, інша — якщо тобі хочуть відрізати голову...»

«Серед них були чеченці, буряти... Підозрювали, що я військовий. Прізвище я перекрутив, змінив ім'я. Думав, аби

тільки не забути, що їм брехав. Бо вони в голову добряче товкли... На світанку зрозумів, що жарти закінчилися. Одна справа — пової, знущання, інша — якщо тобі хочуть відрізати голову... Коли принесли весь інвентар, одягли протигаз, дістали таз... Досі думаю, лякали вони чи не лякали».

Його били струмом, зламали мізинці плоскогубцями... Тримали у підвалі. Про нього серед бойовиків легенди ходили — розповідали, що взяли в полон десантника, якого восьмеро чоловік не могли скрутити. Андрій дві доби був у карцері: «Після нього одиначна камера як Зимовий палац. Постійно ставили питання: «Скільки ти наших пацанів поклав?». Відповідав: «Я що, рахував?...» Згадав, як діда свого запитував, скільки він німців убив? А він казав: «Не знаю. Я їх не рахував».

Звільнити Андрія Гречанова намагалися упродовж 4 місяців, кілька спроб зірвалося. Активно до його «справи» підключився волонтер Олексій Мочанов. Врешті виміняли на російського офіцера. То було 30 листопада 2015-го. У полоні кіборг втратив 15 кг: «Бувало, снілося: я — на свободі, говорю з товаришами, прокидаюся — у камері. Це дуже б'є по нервах. Як сказали, що мене жде президент, не повірив. Після звільнення я сказав Петру Олексійовичу: «Я — ваш боржник!» Якби він не помиливав Старкова, мене б не відпустили. Коли побачив на блокпосту український прапор, він для мене був такий рідний, що не передати».

**За матеріалами dshv.mil.gov.ua, wz.lviv.ua, ukr.segodnya.ua, gazeta.ua, hromadske.ua, fakty.ua**

### НАША ДОВІДКА:

У березні 2015 року Андрія Гречанова нагородила орденом «За заслуги в боротьбі з фашизмом у Росії» міжнародна громадська організація «International Antiputin Coalition», має орден Богдана Хмельницького III ступеня і медалі «За сумлінну службу» та «За особисті досягнення».

**Цікава**  
ГАЗЕТА  
на вихідні

Тижневик

«Цікава газета на вихідні»  
www.volyn.com.ua

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

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

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

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

**Адреса редакції і видавця:**

43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13

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

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

ТЗОВ «Газета «Волинь» н/р 2600805520122

КБ «ПриватБанк», МФО 303440 ЄДРПОУ 02471695

Друк офсетний. Обсяг — 4 друковані аркуші

Передплатний індекс: **60307**

Реєстраційний номер

КВ № 22953-12853Р 06.10.2017 р.

Віддруковано: Поліграфічне видавництво

«А-Прінт» ТОВ «Дім», м. Тернопіль.

Тел.: (0352) 52-27-37, (067) 352-18-51,

сайт www.a-print.com.ua  
Тираж **15750** Замовлення № **978**

● ІСТОРІЇ, ЩО НАДИХАЮТЬ

# Зайва хромосома не завадила стати щасливим, успішним і багатим

Про лучанина Богдана Кравчука, хлопця із синдромом Дауна, який цього року закінчив історичний факультет Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, журналісти розповідали часто, адже в Україні це єдиний випускник вишу з таким діагнозом. Нещодавно стало відомо, що юнакові вдалося знайти роботу за фахом. А 10 років тому подібна історія була сенсацією для всієї Європи

Оксана КРАВЧЕНКО

## ПАБЛО ПРОКЛАВ «СОНЯЧНИМ ДІТЯМ» ДОРОГУ ДО ПОВНОЦІННОГО ЖИТТЯ

У Луцьку батьки, які виховують синів і доньок із зайвою хромосомою, об'єдналися у громадську організацію, мета якої — зробити життя таких дітей цікавим, насиченим, створити умови для їхнього розвитку. Минув той час, коли цього діагнозу соромилися, вважали його тавром, що перекреслює майбутнє. Сьогодні про «сонячних дітей» (так називають їх за вроджену доброту) стали більше дбати. Та це відбулося не відразу, не раптом.

У 2009 році на великі екрани вийшов іспанський фільм «Я теж». Герой картини — хлопець із синдромом Дауна. Але це не заважає йому бути випускником вузу, викладачем та захоплюватися мистецтвом. У головній ролі в художньому фільмі про єдину на той час у Європі людину із синдромом Дауна, яка здобула вищу освіту, знявся Пабло Пінеда — іспанець, який, по суті, грав самого себе.

...Він народився 5 серпня 1974 року і був 4-ю дитиною в сім'ї домогосподарки та директора театру, розповідає інтернет-ресурс «Тутка». Мати, увагу якої забирали старші брати, не відразу помітила, що дитина не така, як інші. Тільки через 3 місяці батько, зрозумівши все з самого початку, наважився її розповісти про діагноз сина.

45 літ тому світ був іншим, й історія Пабло на цьому могла б і закінчитися. Але, проплакавши 3 дні, мати хлопчика Марія Тереза вирішила, що генетична особливість сина не повинна впливати на його життя.

Батьки не цяцькалися з Пабло, не допомагали одягатися, вчитися, знаходити дру-



Наш земляк Богдан Кравчук захоплюється історією.

зів. Вони зробили більше: не відмовилися від сина і дали йому стільки любові й підтримки, скільки змогли. Рідні читали хлопчикові книги, розмовляли з ним про сучасне життя і суспільство.

У результаті в 5 років Пабло зміг піти до школи і став першою дитиною із синдромом Дауна в Іспанії, яку віддали у звичайну

“**Проплакавши три дні, мати хлопчика Марія Тереза вирішила, що генетична особливість сина не повинна впливати на його життя.**

школу. Він займався по 6–7 годин на день, опановуючи новий матеріал. А щоб зосередитися, вмикав гучну ритмічну музику.

Своїм прикладом Пабло надихнув інших, і тепер він перший, але не єдиний. Слідом за ним в Іспанії почали віддавати дітей із таким діагнозом у загальноосвітні класи.

## «ЗРОБИТИ ПЛАСТИЧНУ ОПЕРАЦІЮ? А НАЩО?»

Синдром Дауна — це одна з форм генетичної патології, при якій у людини з'являється одна зайва хромосома, що впливає на цілий набір фізіологічних особливостей. Азійський розріз очей, довгий язик, невеликий зріст, знижений тонус м'язів, товсті пальці й можливі труднощі у сприйнятті нової інформації. Але Пабло не робив із цього трагедії. Він вирішив здобути вищу освіту і вступив до вузу. Однокурсники спочатку ігнорували його, викладачі ставилися скептично. Але юнак не здавався. Документ про закінчення вищого навчального закладу йому вручали під бурхливі овації. І студенти, і викладачі стоячи аплодували Пабло.

У 2009 році після виходу в прокат фільму «Я теж» про Пабло Пінеду заговорили і як про талановитого актора. Журі кінофестивалю в Сан-Себастьяні присудило йому приз у номінації «Найкраща чоловіча роль».

Найскладніше, зізнався Пабло, було в любовній сцені. Він не знав, що робити й вирішив: хай буде, що буде. Пабло розуміє, що дівчата ніколи не прийдуть до батьків і не скажуть: «Мамо! Тату! Я закохалася в людину із синдромом Дауна!»



Іспанець Пабло Пінеда любить мистецтво.

І не засмучується з черговою пропозицією залишитися просто друзями.

Його часто впізнають на вулицях, і щодня він ходить повз площу свого імені: після повернення із Сан-Себастьяна мер Малаги вручив йому нагороду «Щит міста» і перейменував сквер на його честь. У компанії відомих городян він стоїть поруч з Пабло Пікассо й Антоніо Бандерасом: вони теж народилися в Малазі. Тож приводів познайомитися з дівчиною — хоч гребуло гати.

Пабло тепер досить багатий, щоб зробити пластичну операцію, змінити обличчя, забравши характерні риси людини з синдромом Дауна, але він подобається собі таким, яким він є. Викладає, багато часу присвячує благодійності, проводить зустрічі з людьми із синдромом Дауна та допомагає їм повірити у власні сили й знайти роботу.

Хочеться вірити, що і лучани так само гордяться своїм земляком Богданом Кравчуком, який гідний захоплення і поваги за свою наполегливість, неймовірну працездатність і віру в себе. Нещодавно хлопцеві запропонували посаду екскурсовода у Волинському інституті післядипломної освіти, він розробляє авторські екскурсії на цікаві теми.



● НА ПРОДОВЖЕННЯ ТЕМИ

## У парламент Японії обрали двох депутатів із важкою інвалідністю

Вони майже повністю паралізовані і пересуваються у візках

Петро МАКАРУК

Нещодавно 61-річний Ясухіко Фунаго і 58-річна Ейко Кімура (обоє на фото) взяли участь у засіданні японського парламенту. Обоє обрали у верхню палату на виборах 21 липня, вони представляють партію «Рейва Сінсенгумі», одне із завдань якої — допомагати тим категоріям громадян, права яких порушують у традиційному суспільстві.

Фунаго хворий на бічний аміотрофічний склероз, він паралізований, розмовляє тільки через комп'ютер і за допомогою асистента. У Кімури параліч з дитинства, зараз вона володіє лише правою рукою. Обоє використовують укрупнені версії інвалідних візків на колесах і потребують постійної присутності помічників.

Для Ясухіто та Кімури облаштували спеціальне робоче місце — демонтували зайві крісла, обладнали розетками для зарядки візків і медичного обладнання.

## ● І ЦЕ ВЖЕ НЕ ФАНТАСТИКА

## 6-річна блогерка з Кореї купила будинок за 8 мільйонів доларів

Дівчинка, відома під псевдонімом Boram, придбала п'ятиповерховий дім у фешенебельному районі Сеула Хангам

Лія ЛІС

Це стало можливим завдяки популярності її каналів у YouTube, які мають понад 30 мільйонів глядачів. Один із них присвячений огляду іграшок. А найпопулярніший кліп дівчинки зібрав понад 376 млн переглядів, — у ньому Борам готує локшину швидкого приготування, використовуючи пластикову іграшкову кухню.

У 2017 році громадська організація Save the Children отримувала скарги на ролики Борам: нібито вони негативно впливають на дітей, їхній емоційний та моральний розвиток. Йшлося про постановочні відео, де Борам тягне гроші з гаманця батька або «керує» машиною. Організація повідомила про відео правоохоронцям — і їх забрали з каналу.

Але ця історія лиш додала їй популярності, а отже — і грошей.

Скільки тепер дітей в Україні наслідуватимуть Boram?



Foto editon.com.ua

## ● КОРИСНО ЗНАТИ



Інфографіка facty.com.ua

## ● ОСОБЛИВИЙ ВИПАДОК



Нічого неможливого нема: за дитячим зображенням дорослі змайстрували диво-авто. І першою пасажиркою стала Тіна Кароль!

## Онкохворий хлопчик намріяв супермобіль для дитячої лікарні

Закінчення. Початок на с. 1

Інна ПІЛЮК

## І НАМАЛЬОВАНА МАШИНКА... ОЖИЛА!

Але ж можна вдосталь малювати! Нехай справа й не така весела, як хотілося б, проте тут легко враз зобразити все, про що мрієш. От, наприклад, якби мати супермобіль? Червоний, з жовтою зіркою. З нього, напевне, не впадеш! А ще на такому можна було б й інших хворих діток возити. Територія лікарні така велика!

У це важко повірити, але неймовірна мрія маленького Романа вже цього літа стала реальністю. Здійснити чудо допоміг соціальний проект «Здійсни мрію», куратором якого є телеведуча «1+1» Лідія Таран. У його рамках команда волонтерів працює над тим, аби втілювати в життя бажання важкохворих дітей.

Хлопчику презентували реальний супермобіль, а точніше — дві автівки. Одна — справжній просторий електрокар, а інша —



А розповідь про тютю-фею для таких малюків, як Ромчик, шукайте у сьогоднішньому випуску місячника «Читанка для всіх».

його зменшена копія, яку Роман зможе взяти додому і їздити нею біля обійстя за допомогою пульта управління.

За миттєвостями цієї радості хлопчика стоїть не проста праця фахівців-реставраторів, які за дитячим малюнком відтворили бажану форму авто. З жовтого електричного буса французького бренду вони створили українську новинку: червоний супермобіль

з логотипом авторської зірки Романа. Команда декораторів та автомеханіків мала чи не найскладніше у своїй практиці завдання, адже підрихтувати автомобіль під смак дорослої людини набагато простіше, ніж догодити чотирирічному малюку з розвинутою фантазією. Тут усе має бути, як на авторському ескізі юного дизайнера: і капот, і форми, і колір.

## ● ПРЯМА МОВА

**Євген ДИКИЙ, блогер та екс-доброволець «Айдару», про запланований альтернативний Марш Захисників України на День Незалежності (Президент Володимир Зеленський відмінив військовий парад – Ред.):**

У лавах нашого Маршу підуть хлопці, які в ніч штурму Майдану спалили коктейлями БТР внутрішніх військ, і офіцер, який горів у цьому БТРі. Бо ми – українці, і останні 5 років разом воюємо проти агресора з-за поребрика. І проти цього ворог нічого не може зробити.

Ми воювали не за Порошенка чи ще за будь-кого, а за нашу країну, яка переживе всіх порошків та зеленських та ще не одне покоління всяких-різних політиків – звісно, якщо збережемо її незалежність. Тих, хто спробує принести на Марш політичну символіку, ми проситимемо або віддати її на час Маршу на збереження, або покинути наші лави – так само, як буде з принесеним алкоголем.

Коли Ромчик уперше побачив свій малюнок, який ожив, не міг стримати емоцій. Він бігав навколо нього і щосили викукував: «Моя червона машинка!»

## А ПЕРША ПАСАЖИРКА — УЛЮБЛЕНА СПІВАЧКА ТІНА КАРОЛЬ!

У свій вимріяний рейс разом із маленьким фантазером авто вирушило у супроводі поліцейської машини з сиренами. Для серйозності моменту стражі порядку ще й вручили хлопчику символічне водійське посвідчення. Тепер — він справжній автомобіліст. І перша його пасажирка — незрівнянна Тіна Кароль!

Не стримувала радості й мама Ромчика Олена: «Ви тільки гляньте, він з машини не злізав взагалі. Таким щасливим я його вже давно не бачила! Він посміхається».

Жінка щиро вдячна усім, хто долучився до реалізації мрії її сина, а це — тисячі людей. Мережа столичних ресторанів про-

“**Радість однієї дитини і одна мрія насправді ж полегшили життя сотням маленьких пацієнтів Охматдиту.**

тягом двох місяців проводила благодійну акцію зі збору коштів для створення супермобіля, тому їхні відвідувачі теж, хоч і опосередковано, стали частиною цієї доброї справи.

**Радість однієї дитини і одна мрія насправді ж полегшили життя сотням маленьких пацієнтів Охматдиту. Лікарня, де перебуває малеча з усієї України і яка складається з багатьох корпусів і навіть школи, вже десятки років чекає на комфортний автомобіль для переїзду юних пасажирів, зокрема обладнаний для перевезення дітей на інвалідних візках. Особливо гостро ця проблема відчувалася в негоді у в холодний період року...**

За матеріалами wish.1plus1.ua, ye.ua.



## ● ІМ'Я В ІСТОРІЇ

# Теофіла Яновського пацієнти називали «святим лікарем»

Він був одним із фундаторів вітчизняної пульмонології, нефрології, фтизіатрії, клінічної фармакології та низки інших галузей. Надавав Нобелівському комітетові рецензії на праці кандидатів на найвищу відзнаку в галузі медицини і фізіології. Але, будучи видатним науковцем, не шкодував сил і часу, щоб рятувати нужденних

Оксана КРАВЧЕНКО

## НЕ ВІДМОВИВ І ПОКІЙНИЦІ-ГІМНАЗИСТЦІ...

Із 1903 року, від того часу, як на дверях будиночка на Андріївському узвозі з'явилася табличка «Лікар Теофіл Гаврилович Яновський. Внутрішні хвороби», його адреса стала відомою багатьом жителям столиці. Особливо — малозабезпеченим, яких господар помешкання безплатно обстежував, консультував, лікував. Дотримувалася також правила не брати грошей зі своїх колег, учителів та учнів, зі священнослужителів усіх конфесій. Після викликів частенько повертався додому не тільки без гонорару, а й без грошей, які в нього були із собою. Бо залишав їх під подушкою хворого на ліки чи харчі. А бувало, поштою анонімно надсилав допомогу пацієнтам.

«Розпочати особисте, егоїстичне життя й заплітати очі щодо інших — я не можу; не можу не тому, що я добрий, а тому, що інакше чинити несправедливо», — писав молодий Теофіл Яновський у листі до своєї майбутньої дружини.

## Він перший поставив прижиттєвий діагноз інфаркту легені. Але дослідження Яновського залишилося відомим лише його учням та колегам, бо вчений офіційно не заявляв про цей факт.

Популярність лікаря, який умів рятувати навіть найважчих хворих, незабаром вийшла далеко за межі Києва: він часто виїжджав на консультації у провінцію і до багатьох міст України. Дехто спеціально купував квиток у купе з професором Яновським, щоб познайомитися, поспілкуватися. На станціях його зустрічали люди, які просили Теофіла Гавриловича оглянути їх і проконсультувати. У столиці візники знали знаменитого терапевта в обличчя, відмовлялися брати з нього гроші. Через те він намагався по можливості добиратися до хворих пішки.

Збереглися спогади, що якось на лікаря, який пізно ввечері повертався додому, напали грабіжники, забрали усе, що мав при собі, зокрема стетоскоп, блокнот з адресами пацієнтів і печатку з прізвищем, яку ставив на рецептах. Та на ранок Теофіл Гаврилович знайшов ці речі й гаманець на порозі дому, а поруч — папірець з вибаченням. А ще сучасники згадували, що нова табличка на його дверях — «Доктор медицини Т. Г. Яновський» — не «прижилася», адже люди стукали у двері й питали: «А де подівся лікар?»

Серед спогадів є просто містичні історії. Теофіл Гаврилович згадував, що якось до нього звернулася юна гімназистка, аби допоміг її хворій матері.



«Життя, витрачене на гонитву за втіхами, не дає задоволення», — писав у студентські роки майбутній учений.

Після прийому надвечір поїхав за вказаною адресою в один із глухих закутків Подолу. Двері були відчинені, і він вільно зайшов у квартиру, де лежала недужа. На стіні висів портрет тієї дівчини, що приходила вранці. У тій самій коричневій сукенці, з білою пелериною... Коли Яновський пояснив жінці, що прибув на прохання її дочки, хвора вражено вигукнула: «Цього не може бути. Вона померла рівно рік тому...»

## А МІГ СТАТИ НОБЕЛІВСЬКИМ ЛАУРЕАТОМ...

Народився Теофіл Яновський в селі Миньківці Новоушицької волості Подільської губернії (нині Хмельницька область) у багатодітній сім'ї службовця. Його батько Гаврило Іванович закінчив Головний педагогічний інститут у Петербурзі, працював в управлінні державного майна. На початку 1870-го родину Яновських переїхало до Вінниці, а десятирічний Теофіл вирушив до Києва навчатися.

Коли хлопець перейшов у 6-й клас 3-ї Київської гімназії, то сам почав давати уроки учням, аби допомагати батькам. Шкільні товариші згадували, що юнак був обдарованим і мав надзвичайну пам'ять. До речі, Микола Гоголь був родичем Яновських.

Закінчивши у 1884 році з відзнакою медичний факультет Київського університету, Теофіл починав кар'єру як безоплатний позаштатний ординатор шпитальної клініки. А через кілька літ 30-літній київський терапевт Яновський у докторській дисертації вперше заявив про бактерицидну дію ультрафіолетових променів на паличку червоного тифу. У нашій медицині до того бактериологія практично не була розвинута. І саме Яновський згодом став одним з ініціаторів створення Бактеріологічного інституту в Києві.

А до того він стажувався у Парижі й Берліні в інститутах знаменитих Луї Пастера, Рудольфа Вірхова. Знав німецьку й французьку мови так, що вільно читав в оригіналі наукові праці, вдосконалював англійську.

Його професійні здібності здавалися необмеженими. Він перший поставив прижиттєвий діагноз інфаркту легені. Але дослідження Яновського залишилися відомим лише його учням та колегам, бо вчений офіційно не заявляв про цей факт. Як і про своє рішення застосувати проти хімічних

опіків стравоходу подрібнені надниркові залози рогатої худоби. Воно дало чудовий результат і, як виявилось, було геніальним. Через 30 років Едуард Кендалл зробить гучне відкриття про надниркові залози й отримає Нобелівську премію. Якби Яновський продовжував досліджувати цю тему, його чекали б успіх і слава. Але для нього на першому місці були хворі, яких він успішно рятував від туберкульозу, інших важких інфекційних хвороб.

## В ОСТАННЮ ПУТЬ ЙОГО ПРОВІДЖАВ УВЕСЬ КИЇВ

У 1904 році академік Теофіл Яновський у лісі неподалік Києва облюбував місце для кліматолікування хворих на туберкульоз. У новозбудованому санаторії серед перших пацієнтів була і його донька, яка страждала від сухот. Багаті тут платили, а бідні лікувались за рахунок благодійного фонду Яновського.

На початку Першої світової війни Теофіл Гаврилович працював в осередках епідемії як лікар. Під час погромів він переховував у своєму погребі євреїв — і ніхто не видав його.

Після Жовтневого перевороту 1917 року видатний медик писав: «Не знаю, щось неладно все. Життя стає мені не під силу...» Він працював, викладав, займався науковою роботою, але відчуття біди не полишало. І воно справджувалося: один за одним померли найближчі рідні — онук, донька, дружина. Здоров'я підводило щораз більше і главу родини.

Інсульт стався на захисті дисертації учня вченого. До свого стану Яновський поставився спокійно: «Добре, коли це так». Лікуватися відмовився. Багато колишніх пацієнтів приходили до його дому, сподіваючись почути, що господар одужує. Але 8 липня 1928 року 68-літній Теофіл Яновський помер.

Згадували, що в останню путь його проводжав увесь Київ. Люди встеляли дорогу ліліями. Ці квіти, які символізують духовну чистоту, вирізьблені й на кам'яній плиті на могилі Яновського.

А через дев'ять років його старшого сина Віктора репресують і замордують у ГУЛАГу... Молодший Михайло, рятуючись, виїде за кордон і там гине. Родина вченого була знищена під корінь. Але в Києві досі ходять легенди про «святого лікаря». Таке не підлягає забуттю. Ім'я Яновського носить Національний інститут фтизіатрії і пульмонології.

## ● ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО...

## Ракові клітини полюбляють цукор

Сьогодні людей підстерігають понад дві сотні видів онкозахворювань. Як запобігти страшним недугам?

**Скажіть «ні!»:** рафінованій олії; молоку, якщо воно не домашнє; харчовим кубикам; солодкій газованій воді (це 32 грудочки цукру на літр); мікрохвильовій печі; мамографії до пологів, крім ехограми; занадто тісній білизні; алкоголю; розмороженій їжі; воді, що зберігається в пластикових пляшках; протизапальним таблеткам; дезодорантам (особливо небезпечно використовувати після гоління); цукру в будь-якому вигляді (ракові клітини живляться головним чином ним).

**Скажіть «так!»:** овочам; меду в помірних кількостях замість цукру; рослинним білкам (бобові замість м'яса); двом склянкам води на порожній шлунок перед тим, як чистити зуби; теплий, але не гарячий їжі; сирій або вареній моркві чи свіжому морквяному соку щодня.

**Рецепт протиракового засобу:** алое вера + імбир + петрушка + селера + м'якоть середини ананаса — усе змішати і вживати натщесерце.

Не пийте і не їжте нічого гарячого з пластикового посуду, не розігривайте в ньому їжу в мікрохвильовці, адже при цьому виділяються хімічні сполуки, які можуть викликати ракові захворювання.

Відповідайте на дзвінки, підносячи телефон до лівого вуха. Коли батарея вашого гаджета практично сіла, намагайтеся не ко-

## Не пийте і не їжте нічого гарячого з пластикового посуду, не розігривайте в ньому їжу в мікрохвильовці.

ристуватися ним, бо при цьому випромінювання в кілька разів сильніше, ніж при зарядженому акумуляторі.

Не запивайте ліки холодною водою. Відмовтеся від важкої їжі після 17.00. Пийте більше води вранці, менше — ввечері. Не вмощуйтеся на дивані відразу після їжі та вживання лікарських препаратів.

Фото zen.yandex.ru.



Вибирай: смачне чи корисне?

# Велика сторінка для Пані

«Життя — річ суперечлива. Іноді те, чого, як нам здається, ми зовсім не хочемо, виявляється саме тим, що нам найбільше потрібно».

Хелен БРАУН,

американська письменниця, видавець і бізнес-леді, яка 32 роки була головним редактором журналу Cosmopolitan.

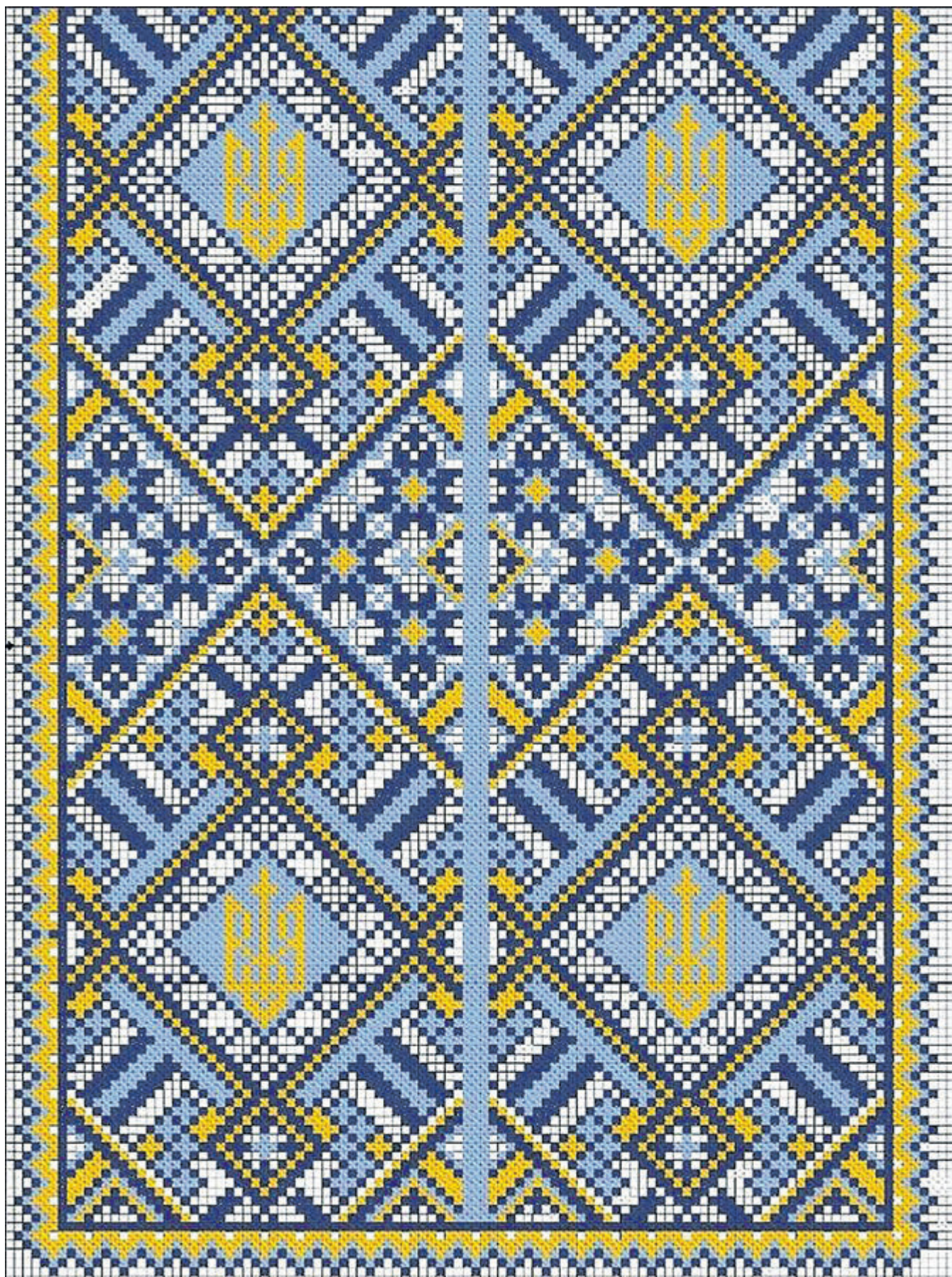


## ● РУКОДІЛЬНИЦЯМ

### «Це щось більше, ніж обнова...»

Подаруйте коханому таку вишиванку! Це сорочка — для справжнього чоловіка. Нехай вона завжди нагадує йому про вашу любов, як у поезії Ганни Черинь:

*Кожний хрестик — ніжне слово,  
Що рядок — про тебе думка...*



## ● ДОМАШНЯ АКАДЕМІЯ



Стаючи на ваги, п'яти розташуйте на електроди позаду приладу, а ділянку підйому стопи — на передні.

Фото from-ua.com.

## Зважимося?

**Жінка в будь-якому віці прагне мати ідеальний вигляд. Тож контроль маси тіла необхідний усім. Удома зазвичай користуються підлоговими вагами. Як вибрати прилад, щоб він забезпечував точність і служив тривалий час?**

Якщо контролювати масу тіла необхідно у зв'язку із захворюванням, важлива висока точність, тож слід придбати дорожчий виріб, якщо ж лише для запобігання зайвій вазі, підійде й дешевіший. Крім ціни, варто звернути увагу на їхній тип.

**Механічні ваги.** Вони досить надійні, будова нескладна, а принцип роботи полягає у зміні тиску, що виникає між рухомою платформою і основою приладу під впливом вантажу. Плюси підлогових ваг механічного типу: механізм досить важко зламати; вимірювальна стрілка виставляється у вихідне положення за допомогою

колісчатка, яке регулюється вручну; не потребує заміни елементів живлення; досить прості у догляді; високий ступінь точності показників.

**Електронні ваги.** Принцип їхньої роботи полягає в наявності тензодатчиків, за рахунок чого асортимент виконуваних функцій значно розширено порівняно з механічним аналогом. Тензодатчики розміщені в опорі мосту. Коли на вбудовані пластини діє фізична сила, порушується рівновага і виникає струм, який надходить на тензодатчики, що перетворюють струм в аналого-цифрові показники.

Визначити, чи є прилад точно електро-

ним, і відрізнити від підробки допоможе такий тест: ваги розмістіть на одній долоні, а другою сильно тисніть на поверхню і перевіряйте показники. Якщо ваги 100-відсотково електронні, на дисплеї буде нуль, адже тензодатчики містяться в ніжках. Тож і користуватися таким приладом можна тільки на твердій поверхні (коли ж невисокі ніжки ваг потоплюють у ворсі килима, точність порушується). Основним їхнім мінусом є збільшення похибки зі зростанням вимірюваної ваги. Попри цей недолік, електронні вироби кращі.

Сучасні спеціальні діагностичні ваги не тільки точно вимірюють масу, а й деталізують складові (якщо інформацію попередньо «забито» у налаштуваннях): який відсоток жиру в організмі; кількість води; м'язова маса; вага кісток; необхідна добова кількість кілокалорій тощо. Зрештою, якщо вам потрібно просто зважитися, навіщо переплачувати?

Щоб отримати достовірні показники, зважуйте правильно. Стаючи на ваги, п'яти розташуйте на електроди позаду приладу, а ділянку підйому стопи — на передні; ступні повинні бути сухими, інакше можлива неточність показників. Ставати і сходити потрібно плавно, не роблячи різких рухів.

## ПОРАДИ ЩОДО ВИБОРУ

● В електронних ваг-аналізаторів зверніть увагу на об'єм пам'яті: інформацію про скількох людей (як правило, від 2 до 10) вони здатні зберігати, аби мати змогу контролювати параметри всіх членів сім'ї.

● Скляні ваги не залишайте на відомому місці, якщо в домі є маленькі діти. Для визначення їхньої маси користуйтеся приладами з пластику чи інших безпечних матеріалів.

● Найбільш практичні і прості в догляді ваги — з пластику. Їхня ціна значно нижча, ніж зі скла чи металу.

● У механічних вагах стрілка не повинна бути надто рухомою, як і ролик для її налаштування. Якщо деталі розхитані, можливо, виріб падав або ж бракований.

## ● НА ПРОДОВЖЕННЯ ТЕМИ

### Правило екватора

**Якщо жінки мають хаотичний режим харчування, то стрункими стати їм дуже важко, переконана зірковий дієтолог Наталія Самоїленко**

Вона рекомендує для схуднення 5-разовий режим харчування із вживанням їжі через кожні 2,5-3 години. Набір продуктів щодня може змінюватися. При цьому важливо умовно розділити день ризику під назвою «екватор». Він завжди буде о 15.00, незалежно від того, сова ви чи жайворонко. Адже у другій половині дня швидкість обмінних процесів сповільнюється, перш за все — метаболізм вуглеводів. А це значить, що після 15.00 бажано не вживати їжі у їжу.

Отож, які продукти не слід їсти. Наші

звичні гарніри — каші, рис, макарони і, звісно ж, солодощі: кондитерські вироби, фрукти, варення. Після 15.00 не споживайте крохмалисті овочі: моркву, буряк, картоплю, а також хлібобулочні вироби. Забороняються і продукти, які підвищують рівень інсуліну: червоне м'ясо, молоко, солодкі молокопродукти, зокрема йогурти, сирики і запіканки.

Наталія Самоїленко так пояснює, чому краще уникати їх у другій половині дня: з



Фото abychom.com.

вуглеводів ми отримуємо енергію, яку не встигаємо витратити, і вона відкладається у зайві сантиметри. До того ж вони затримують рідину в організмі і ви вранці встаете з набряками.

## ● СЕКРЕТИ КРАСИ

### Вам гофре чи пряме?

**Загальновідомо, що гарне волосся — окраса жінки. Надає їй привабливості, звісно, і зачіска. Пропонуємо кілька порад стилістів-перукарів, які підкажуть, як надати їй потрібної вам форми**

Для цього знадобляться щипці для укладки, що дадуть змогу швидко зробити зачіску оригінальною і стильною. Один із різновидів — гофре. Завивання волосся з допомогою щипців починають зі скронь. Від коренів прихоплюють пасмо завширшки 3 сантиметри і утримують 1—2 хвилини. Завдяки такій завивці волосся набуває форми гофре. Наступне пасмо залишають незакрученим, аби створити контраст. Щоб зробити зачіску більш пишною, завивають усе волосся.

Для довгого і напівдовгого рекомендується використовувати щипці-хвилю. Попередньо нанесіть лак сильної або середньої фіксації — краса триматиметься цілий день.

Спочатку волосся розділіть на пасма завширшки 2—3 сантиметри. Потім кожне прихопіть щипцями (2—3 рази, починаючи від коренів і далі по всій довжині) та утримуйте 1—2 хвилини. Таким чином досягається ефект максимальної природності. Однак не забувайте, що щипці не варто сильно нагрівати. Термостат установлюють на мінімальне або середнє положення.

Дуже швидко можна розпрямити хвилясте та неслухняне волосся перукарськими «прасками». Для цього його попередньо треба розчесати, а опісля акуратно розділити на пасма. Захопивши кожне



Фото newsdaily.com.ua.

«праскою», неквапливим рухом витягніть його в напрямку до кінчиків. У такий спосіб можна без надмірних зусиль за 10—15 хвилин розпрямити навіть найкучерявіше. Утворену зачіску для надійності закріпіть лаком.

## ● ВАРТО ЗНАТИ

### Незвичний дезінфікувальний засіб

**Використовуйте яблучний оцет для лікування порізів чи укусів комах. Можете додавати його до рідкого мила чи кілька крапель у воду перед тим, як прийняти ванну. З його допомогою ви не лише уникнете потрапляння інфекції до ранки, а й посприєте її швидкому загоєнню**

Не бійтеся застосовувати цю рідину як природний дезодорант.

Яблучний оцет допомагає регулювати кислотну-основний баланс шкіри, тому він є чудовим антиперспірантом. А щоб уникнути його своєрідного запаху, перед використанням розбавте одну ложку оцту трьома ложками води.

Обережно наносьте на шкіру за допомогою ватного диска.

**Як приготувати яблучний оцет?**

1. Плоди миємо, а коли обсохнуть, натираємо на крупній тертці.

2. Складаємо в емальовану каструлю або ж у звичайну скляну ложку оцту трьома ложками води.

(60-70 градусів) на 3-4 см вище рівня фруктів. Беремо яблука лише солодких сортів.

3. Додаємо у суміш цукор (на 1 кг яблук 50 г) і ставимо її в темне тепле місце на пів місяця.

4. Кожного дня помішуємо яблука.

5. Через два тижні проціджуємо рідину через марлю в іншу посудину.

6. Залишаємо оцет ще на пів місяця, щоб він бродив. Якщо в емності утворився осад, рідину потрібно знову процідити.

7. Готовий продукт розливаємо у пляшки.



Фото popland.ua.



## ● СІМ «Я»

## Сімейні фільтри

«Ти знаєш, у Китаї молоді сім'ї не віддають дітей бабусям і дідусям. Принаймні у тих китайців, у яких я цікавилася, нема такої традиції. Кажуть, що у них діти нічого не навчаться. Бо вони тільки чай п'ють і грають у свою гру (щось на кшталт шахів тут популярне)», — так одна з моїх подруг переповідала почуте, задаючи водночас тему для міркування

Оксана  
КОВАЛЕНКО,  
мама



Справді, за всієї нашої любові до старшого покоління маємо бути чесними: батькам не завжди подобається те, що передають малим їхні баба з дідом.

Без сумніву, наші тати і мами — особливі люди, як особливі тати і мами наших чоловіків (дружин). Та недарма Достоєвський писав про батьків і дітей, якби він захотів взятися за онуків і їх вихователів через покоління, у нього теж мало б непогано вийти. Свої «але» має кожен.

Якось психотерапевтка

йому хочеться схлипувати: він не знає, що в цій ситуації він відчувається дуже ображеним». Я уже не раз стаю таким адвокатом, бо впевнена, що це той стереотип, який треба нищити.

Є одна пара американських психотерапевта і педагога — Фостера і Клайна, які взагалі радять татові і мамі сісти й обговорити зі своїми батьками, які їхні слова і дії вважають шкідливими для малечі і чому. Приміром, «у нашій сім'ї ми дитину не б'ємо, жодних запотилічників і тягання за вухо». Порада обговорювати непросту у виконанні, але якщо вам щось дуже пече і дітей на літо віддавати ви мусите, то й спро-

### Пара американських психотерапевта і педагога — Фостера і Клайна — радять тату і мамі сісти й обговорити зі своїми батьками, які їхні слова і дії вважають шкідливими для малечі і чому.

Світлана Ройз аналізувала, що мами і тати, які пережили голод і війну, мимоволі передавали своїм дітям настанови, цінності, які навряд би ті отримали, якби життя протікало без катаклізмів. Це об'єктивні соціальні причини, які впливають на психіку людини (покоління), а є ще й внутрішньосімейні нюанси з корисним та зі шкідливим впливом.

«Доїдай до кінця, не можна залишати ані крихти!» — сваряться з онукою бабуся, яка у своєму дитинстві ті крихти підбирувала ще й пальчиками зі столу. Тільки зараз не той час та ще й бабуся наклала утричі більшу порцію від тієї, до якої звикло мале. Про це варто говорити їй і пояснювати, як і про складніші речі. «Чого ти ревеш?! Ти ж — мужчина!» — чує від близьких мій Роман. «Він — ще не мужчина, — пояснюю. — І навіть дорослим чоловікам радять не стримувати сльози, якщо припече, щоб не набухало всередині. А взагалі малому й самому незрозуміло до кінця, чому

бувати теж треба. Бо ж є такі родини, для яких нецензурні вислови не є табу для дитячих вух, або нормою вважаються посиденьки з дитиною на лавочці, коли у зубах цигарка. Неприємні розмови з рідними людьми є дуже важкими, ніде правди діти. Однак упевнена: шкірка варта вичинки, тим паче обговорення можна продумано вести спокійним тоном.

Отож, якщо точно знаєте: щось у звичках ваших батьків дитині зашкодить або викличе напругу, то попередьте бабусю і дідуса, допоможіть їм швидше сконтактуватися і оцінити один в одному переваги, а не бажання однієї сторони демонструвати вищість і авторитет. Точно впевнена, що продуманість і спроби попередити, домовитися набагато ліпші, аніж імпровізація.

А якщо ви думаєте інакше — чекаю листів за електронними адресами: [okovalenko74@gmail.com](mailto:okovalenko74@gmail.com) або [tsikava.gazeta@gmail.com](mailto:tsikava.gazeta@gmail.com).

## ● ПСИХОЛОГІЯ ВЗАЄМИН

## Хорошим жінкам вилазять на голову і звішують ноги

Закінчення. Початок на с. 16

Анна ШЕХОВА,  
психолог, інструктор із хатха-йоги,  
колонка на сайті видання Esonet

### 3. ЗУПИНІТЬСЯ І НЕ ВГАДУЙТЕ ЧУЖІ БАЖАННЯ

Ану зізнайтеся чесно — хіба не пишастесь цим своїм умінням? Чіп і Дейл у вас всередині летять на поміч ще до того, як їх попросили. Але зрозумійте: по-перше, з рідними та близькими нічого не станеться, якщо вони самі скажуть вам, чого хочуть.

Далі — ви не помічали, що ваша послужливість уже сприймається як обов'язок? Так, так, ви вже все всім зобов'язані. А далі ще гірше буде: подякуйте, якщо не плюнуть в обличчя за принесену тарілку каші.

**Найперше вирішення: навчітьесь виконувати свої бажання. Можете їх навіть записати — настане повне протверезіння.** Якщо півгодинне втуплювання в чистий аркуш паперу виснажить — зрозумієте, чи маєте свої бажання взагалі. Отож, початок покладений.

### 4. ПОЧНІТЬ СЕБЕ ХВАЛИТИ

Чесно — голосно, не соромлячись і постійно. Заведіть товстий зошит, куди щовечора будете писати: «5 пунктів, чому Марійка сьогодні молодчина». Адже поки що ви не молодець, ви — наркоман, залежний від думки інших людей, їх схвалення і прийняття. Це діє — через деякий час ви почнете несміливий писк власної думки, такої милої, маленької думочки.



“ Ви не помічали, що ваша послужливість уже сприймається як обов'язок? ”

Похуліганьте — і вас оцінять.

### 5. ВТЯГНІТЬСЯ В КОНФЛІКТ

На тобі — ви вже майже погана жінка. На кінець лишилось одне — втягнутися у якийсь конфлікт. Хороша жінка боїться його, як дідько кадила — як то можна когось образити? От хай її ображають — це, будь ласка. Зате нехай потім остання не дивується, чому її нервова система до 35 років розхитана, як старий корабель.

Одним словом, вам конче треба з кимось добряче посваритися. Отак

щоб дійсно сильно, не обов'язково з рідними. Провокувати конфлікт не треба, як і провокатора, — він сам вас знайде. У нього нюх на гарних жінок.

І вам залишиться лише відповісти на цю провокацію, розтулити рота і... далі, як годиться. Ну і все, ви — погана жінка. **Трикатний віват, друзі!!!**

**P. S. І пам'ятайте: всього лиш змінюючи свою свідомість — ми разом змінюємо світ!**

Джерело: [tutkatamka.com.ua](http://tutkatamka.com.ua).

## ● СЕ ЛЯ ВІ

## Британцеві суд дав... 50 хвилин в'язниці

Це — найменший термін ув'язнення в історії країни

23-річний Шейн Дженкінс нанюхався кокаїну, накурився марихуани, хильнув віски, після чого розбив вікно у помешканні своєї колишньої дівчини і віддухопелів мітлю двох поліцейських. Саме за це його покарали 50-хвилинним ув'язненням. Але це ще не все — суд призначив молодому чоловікові 80 годин виправних робіт, а також заборонив йому вживати наркотики. Дженкінс визнав себе винним і під час судового засідання зачитав два листи з вибаченнями. За словами хлопця, причиною його поведінки стали алкоголь та наркотичні речовини.

Ще б пак — можна сказати, що Дженкінсу ще пощастило, бо після того, як він кокаїн запив віскі, все могло закінчитись значно гірше...

## ● ПРЯМА МОВА

**Хелгі ШАРП, блогер, про заяву «Слуги народу», новообраного депутата Богдана Яременка, який сказав, що до повернення Росії у ПАРЕ треба «спокійно адаптуватись»:**

Британія вже заявила, що Росію треба виключити з ПАРЕ тільки за останні події у Москві (жорстокий розгон мирних демонстрацій. — Ред.). Польща, Грузія, країни Балтії та Скандинавії на всіх майданчиках наполягають на цьому, а наш провідний парламентський дипломат пропонує «адаптуватись». Чому ж одразу не «адаптуватись» до перетворення України на Малоросію, до анексії Криму, до щоденних обстрілів Донбасу? Водиці трускавецької перенюхали? Може, Яременко ще у Страсбурзі цюмку зі Скабєєвою (російська пропаганда). — Ред.) зробіть?



● ЗНАЙ НАШИХ!

## Українські студенти винайшли «сонячне дерево»

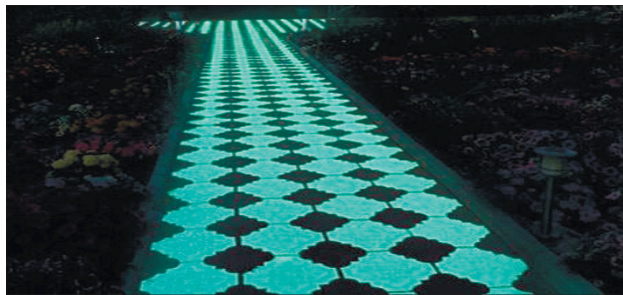
А ще старшокурсники Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» створили люмінесцентну тротуарну плитку, яка після заходу сонця віддає енергію у вигляді світла

Марина ЛУГОВА

За їхніми словами, ідея з'явилася завдяки бажанню прикрасити місто в нічний час. А ще така плитка сприятиме скороченню споживання електроенергії.

Оскільки навчання забирає досить багато часу, працювали студенти над втіленням задуму вечорами в одній із лабораторій університету і спочатку навіть за свій кошт. Розробка увійшла в число переможців конкурсу технічних інновацій, проведеного недавно у фонді Chernovetskyi Investment Group, і троє студентів-винахідників отримали грант на суму 400 тисяч гривень.

До речі, у цьому виші навесні почали створювати і «со-



Такий вигляд має люмінесцентна тротуарна плитка.

ношвидкісного інтернету. З настанням темряви «сонячне дерево» працює ще і як різнокольоровий ліхтар.

Проект викликав інтерес у студентів і викладачів університету. Основні розробники «сонячного дерева» — вчені кафедри промислової та біомедицинської електроніки. У їх числі — професор Володимир Замаруєв, доцент Олександр Єресько, старший викладач Богдан Стисло.

Вони розповіли про принцип роботи об'єкта: енергія сонячних панелей заряджає акумулятор, розташований у нижній частині «дерева». Це дає змогу накопичити енергію в денний час і використовувати її.

За словами ректора політеху Євгена Сокола, «сонячне дерево» — лише перший експонат Парку науки і техніки, названого «STEAMPARK», який виш реалізує спільно з Харківською державною академією дизайну і мистецтв.

За матеріалами сайту x-vymiz.com.



Молоді винахідники отримали грант на суму 400 тисяч гривень.



Завдяки такій новинці можна цілодобово заряджати мобільні пристрої і користуватися послугами високошвидкісного інтернету.

**Розробка увійшла в число переможців конкурсу технічних інновацій, проведеного недавно у фонді Chernovetskyi Investment Group, і троє студентів-винахідників отримали грант на суму 400 тисяч гривень.**

нячний сад». Перше «сонячне дерево» використовує енергію сонячних панелей. З його допомогою можна цілодобово заряджати мобільні пристрої і користуватися послугами висо-

РЕКЛАМА

**СТАНЬТЕ БАГАТИМ ЗАВДЯКИ ДАТІ ВАШОГО НАРОДЖЕННЯ!**



**ОТРИМАЙТЕ КЛЮЧІ ВІД АВТОМОБІЛЯ АБО 546 000 ГРН!\***

За останні роки було вручено 18 автомобілів, і сьогодні ми розшукуємо 19-го переможця і єдиного власника нового автомобіля або 546 000 грн!

**УВАГА!**  
Ми розшукуємо переможця 19-ї призової акції для вручення Суперпризу: АВТОМОБІЛЯ або 546 000 грн!

▶ Візьміть дві останні цифри Вашого року народження та відніміть від цього числа 19.

▶ Додайте вік, якого Ви досягли (досягнете) у 2019 році.

▶ Результат помножте на номер призового автомобіля – 5460.

**УВАГА! Якщо в результаті Ви отримали 546 000 – ВІТАЄМО! Ви – ПЕРЕМОЖЕЦЬ!**

**Терміново телефонуйте за безкоштовним номером та повідомте про Ваш вибір: автомобіль або 546 000 грн!**

**0-800-50-55-48**

Дзвінки БЕЗКОШТОВНІ зі стаціонарних і мобільних телефонів у межах України (понеділок – субота з 08:00 до 20:00, неділя з 09:00 до 19:00)

КОД АКЦІЇ: 180486

\*Акція № 19 проводиться з 05.05.2019 р. по 27.09.2019 р. на всій території України. Розіграш відбувається 30.09.2019 р. в м. Києві. Детально про умови акції та місце проведення розіграшу Ви дізнаєтеся з окремого листа. Призовий фонд трьох маркетингових акцій, які будуть проводитися впродовж року, становить 546 000 гривень (у даному макеті представлений у вигляді автомобіля, організатор залишає за собою право вибору між врученням грошового і речового призу). Дана маркетингова акція не є лотереєю, грою (в тому числі азартним або іншим заходом, заснованим на ризику), конкурсом або публічною обіцяркою винагороди без оголошення конкурсу в розумній главі 78 Цивільного кодексу України. Відповідаючи на цю акцію, клієнт дає згоду на подальше використання компанії та партнерами його персональної інформації, таку згоду можна відкликати будь-якої миті. Телефон для довідок: (044) 290-93-62 (вартість послуги згідно з тарифами ПАТ «Укртелеком»). ТІЛЬКИ ДЛЯ ПОВНОЛІТНІХ. \*\*Мається на увазі сума призового фонду, частину з якого отримав головний переможець у разі офіційного визнання перемогли. © ТОВ «МУЛЬТИШАНС», а/с № 32, м. Київ, 03300. 2019 р. ID1\_KY\_02\_091902\_07019

● ОТАКОЇ!

## Поліція посеред ночі розіграла гучну вечірку... пенсіонерів

Вони «запалювали» під хіти 1950-х — найстаршому учаснику заходу було 97...

Петро МАКАРУК

Дискотека для літніх людей у німецькому Дюссельдорфі завершилася по-модіжному — скаргами сусідів і приїздом поліції через занадто гучну музику. На вечірці зібралося близько 150 літніх людей у віці від 60 до 97 років. Коли їм стало занадто жарко, ді-джей вирішив відчинити двері клубу. Це не дуже сподобалося сусідам, які швидко викликали правоохоронців. Тож уже протягом 10 хвилин танці були припинені.

**Але пенсіонери не впадають у відчай і вже готують нову тусовку в жовтні. Що ж, дай Боже кожному!**



foto.edu.gloster.com

# ТЕЛЕПРОГРАМА Кінозал TV

12 — 18 серпня

1+1, ІНТЕР, ТРК «УКРАЇНА», СТБ, ІСТV,  
НОВИЙ КАНАЛ, МЕГА, К-1, 2+2, ZIK

## А ВИ В ЦЕ ВІРИТЕ?

# Ірина Білик сподівається, що Зеленський помирить українців та росіян

І артисти обох країн зможуть разом заспівати. Точніше – «спєть»

## ЛІА ЛІС

Ірина заявила, що багато наших громадян бажає примирення з народом сусідньої держави, тому і голосували за Володимира Зеленського та його партію. Сама артистка теж сподівається, що в нього це вийде.

Про новообраного українського гаранта співачка побалакала з російським виданням «Дни.ру». Зі слів Білик, вона та її російські колеги дуже чекають, коли «країни зможуть домовитися» і всі вони виступлять у Росії на одному концерті.

Ірина Білик — ніби розумна жінка, тому мала б усвідом-



Фото star.korupcha.com

**Ірина Білик — ніби розумна жінка, тому мала б усвідомлювати, що помириться з агресором можна лише тоді, коли він забере свої війська з окупованих Криму та Донбасу.**

Як би вона не випендювалася своєю російською, а славу їй принесли ранні україномовні пісні.

ського — це вимагати капітуляції. Невже цього хоче 49-річна поп-діва української естради?

**Хоча дивуватись бажанню спільного концерту з кремлівськими співаками нема чого, якщо врахувати те, що Ірина Білик принципово перейшла на російську не тільки в побуті, а й у творчості...**

лювати, що помириться з агресором можна лише тоді, коли він забере свої війська з окупованих Криму та Донбасу, тобто «мирити» народи може тільки Путін, а не Зеленський.

А вимагати миру чи то від Порошенка, чи то від Зелен-

## ПОНЕДІЛОК, 12 СЕРПНЯ

1+1	СТБ	українських земель
06:30, 07:10, 08:10, 09:10 «Сніданок з 1+1»	06:55 Т/с «Колі ми вдома» 09:55 МастерШеф (12+)	12:45, 00:40 Речовий доказ 15:00, 23:40 Таємнича світова війна 16:00 Горизонт
07:00, 08:00, 09:00, 19:30 ТСН: «Телевізійна служба новин»	13:35 Цієї миті рік потому (16+) 15:40, 18:00 Х/ф «МІЖ НАМИ ГОРИ»	18:55 Гучна справа 20:50 Битва цивілізацій 21:45 Мисливці за торнадо 02:40 Ілюзії сучасності
09:30 «Одруження наосліп» 11:20 «Міняю жінку» 13:45 «Сімейні мелодрами» 14:45 Т/с «Величне століття. Роксолана»	17:30, 22:00 Вікна-Новини 18:40 Х/ф «УБИВСТВО В «СХІДНОМУ ЕКСПРЕСІ»	<b>К-1</b> 06:30 «TOP SHOP» 07:50 М/с «Гарфілд Шоу» 08:15 «Орел і Решка. Шопінг» 10:00 Т/с «Мисливці за реліквіями»
17:20 Т/с «Наречена зі Стамбула» (12+)	21:00 Т/с «Кріпосна» (16+) 22:45 Т/с «Майор і магія» (16+)	12:00 Х/ф «ДУЖИЛІ: У ПОШУКАХ МАРСУПЛАМІ» 14:00 «Орел і Решка. Навколо світу»
20:15 «Секретні матеріали 2019»	<b>ІСТV</b> 05:35 Громадянська оборона 06:30 Ранок у великому місті 08:45 Факти. Ранок 09:15, 19:20 Надзвичайні новини	17:00 Т/с «Доктор Хто» (16+) 20:00 Т/с «Доктор Хаус» (16+) 21:50 «Орел і Решка. Морський сезон» 22:50 Х/ф «СУПЕРСТОАРД» (16+)
20:45, 21:45 Т/с «У неділю рано зілля копала» (16+)	10:10 Не дай себе обдурити 11:00 Антисомбі 11:50, 13:20 Х/ф «С.В.О.Т.: ПЕРЕХРЕСНИЙ ВОГОНЬ» (16+)	<b>2+2</b> 06:00 Мультфільми 08:00 «Помста природи» 10:05, 18:15 «Спецкор» 10:40, 18:50 «ДжеДА» 11:15, 19:25 Т/с «Опер за викликом-4» (16+)
22:50 Т/с «Байки Міт'я»	12:45, 15:45 Факти. День 14:05 Х/ф «С.В.О.Т.: В ОБЛОЖІ» (16+) 16:25 Х/ф «С.В.О.Т.: СПЕЦНАЗ МІСТА ЯНГОЛІВ» (16+)	15:00 Х/ф «ВІМ'Я КОРОЛЯ-2» (16+) 16:45 Х/ф «ВІМ'Я КОРОЛЯ-3» (16+) 21:25 Т/с «Касл-5» (16+) 23:50 Х/ф «СПИС ДОЛІ» (16+)
<b>ІНТЕР</b> 05.25, 22.05 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 07.00, 08.00, 09.00, 17.40 Новини 07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером» 09.50, 18.00, 19.00, 01.40 Ток-шоу «Стосується кожного» 11.40, 12.25 Х/ф «МОЄ ВЕЛИКЕ ГРЕЦЬКЕ ВЕСІЛЛЯ» 12.00 «Новини» 14.00 Х/ф «ЗАКОНИ ПРИВАБЛИВОСТІ» 15.50 «Чекай на мене. Україна» 20.00, 03.40 «Подорожці» 21.00 Т/с «Слідчий Горчакова» (12+) 23.50 Т/с «Птаха у клітці» (16+) 00.40 «Речдок» 02.25 «Орел і Решка. Шопінг» 04.25 «Школа доктора Комаровського. Невідкладна допомога» 04.55 «Тор Шоп»	<b>НОВИЙ КАНАЛ</b> 06:25, 07:45 Kids Time 06:30 М/с «Том і Джеррі в дитинстві» 07:50 Х/ф «МОНСТРИ» (16+) 09:50 Х/ф «МОНСТРИ 2. ТЕМНИЙ КОНТИНЕНТ» (16+) 12:20 Х/ф «ЗОРЯНИ ВІЙНИ: ПРОБУДЖЕННЯ СИЛИ» (16+) 15:10 Х/ф «БУНТАР ОДИН» (16+) 17:50 Аферисти (16+) 22:10 Х/ф «ПОЛТЕРГЕЙСТ» (16+)	<b>ZIK</b> 07.00 Злий дім 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 20.00 Перші про головне 08.10, 09.10, 10.10, 11.10, 12.10, 13.10, 14.10, 15.10, 16.10, 17.10, 18.10 Чудова четверга 19.00, 20.10 Треба поговорити 21.00 HARD з Влащенко 22.00 Правила життя 00.00 Д/ф «Вирішальні битви Другої світової» 00.50 Д/ф «Великі танкові битви» 01.35 Художній фільм 03.00 Історична правда з Вахтангом Кіпіані
<b>УКРАЇНА</b> 06:30, 07:10, 08:15 Ранок з Україною 07:00, 08:00, 09:00, 15:00, 19:00, 23:00 Сьогодні 09:30 Зірковий шлях 11:20 Реальна містика 12:30 Т/с «Черговий лікар - 4» (12+) 14:30, 15:30 Т/с «Жіночий лікар - 3» (16+) 19:50 Ток-шоу «Говорить Україна» 21:00 Т/с «Віддай мою мрію» (12+) 23:30 Агенти справедливості (16+)	<b>МЕГА</b> 06:00 Бандитська Одеса 08:10, 13:55 Правда життя 09:20 Замерзла планета 10:15, 17:00 Цікаво.com 11:15 Історія	

## ВІВТОРОК, 13 СЕРПНЯ

1+1	Україною	ХРАМ ДОЛІ	13:40
06:30, 07:10, 08:10, 09:10 «Сніданок з 1+1»	07:00, 08:00, 09:00, 15:00, 19:00, 23:00 Сьогодні	18:45, 21:00 Факти. Вечір	«Орел і Решка. Навколо світу»
07:00, 08:00, 09:00, 19:30 ТСН: «Телевізійна служба новин»	09:30 Зірковий шлях 11:20 Реальна містика 12:30 Т/с «Черговий лікар - 4» (12+) 14:30, 15:30 Т/с «Жіночий лікар - 3» (16+)	<b>НОВИЙ КАНАЛ</b> 06:00 Абзак 06:45, 08:05 Kids Time 06:50 М/с «Сімейка Крудс» 07:50 М/с «Том і Джеррі в дитинстві»	18:30 Т/с «Доктор Хаус» (16+) 22:00 «Орел і Решка. Морський сезон» 23:00 «Орел і Решка. Перезавантаження»
09:30 «Одруження наосліп» 11:00 «Міняю жінку» 13:45 «Сімейні мелодрами» 14:45 Т/с «Величне століття. Роксолана»	19:50 Ток-шоу «Говорить Україна» 21:00 Т/с «Віддай мою мрію» (12+) 23:20 Контролер	<b>2+2</b> 06:00 Мультфільми 08:00 Т/с «Величний Джо» (16+) 09:40, 18:15 «Спецкор» 10:20, 18:50 «ДжеДА» 11:00, 17:20 «Загублений світ» 13:50 Х/ф «МЕЧ ДРАКОНА» (16+) 15:45 Х/ф «100 ГРАДУСІВ НИЖЧЕ НУЛЯ» (16+)	
17:20 Т/с «Наречена зі Стамбула» (12+)	<b>СТБ</b> 06:50 Т/с «Колі ми вдома» 09:35 МастерШеф (12+) 13:45 Цієї миті рік потому (12+) 15:45, 18:00 Х/ф «УБИВСТВО В «СХІДНОМУ ЕКСПРЕСІ»	08:10, 19:00 Хто зверну? (12+) 10:10 Т/с «Цілко секретно» (16+) 12:50 Заробітчани 16:50 Вар'яни (12+) 21:00 Х/ф «ЗНАМЕННЯ» (16+) 23:20 Х/ф «СИНЯ БЕЗОДНЯ» (16+)	
20:15 «Секретні матеріали 2019» 20:45, 21:45 Т/с «У неділю рано зілля копала» (16+) 22:50 Т/с «Байки Міт'я»	17:30, 22:00 Вікна-Новини 18:50 Х/ф «ФОКУС» 21:00 Т/с «Кріпосна» (16+) 22:45 Т/с «Майор і магія» (16+)	<b>МЕГА</b> 06:00 Бандитський Київ 08:00, 14:05 Правда життя 09:00, 18:05, 22:45 Дикі острови 09:55, 17:05 Цікаво.com 10:55 Код доступу 12:55, 00:40 Речовий доказ 15:05, 23:40 Таємнича світова війна 16:05, 21:45 Горизонт 19:00 Гучна справа 20:00, 01:50 Містична Україна 20:50 Битва цивілізацій 02:40 Ілюзії сучасності 03:30 Бандитська Одеса	
<b>ІНТЕР</b> 05.25, 22.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 07.00, 08.00, 09.00, 17.40 Новини 07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером» 10.00 Т/с «Тягар істини» 10.50, 12.25 Х/ф «007: СПЕКТР» (16+) 12.00 «Новини» 14.00 Т/с «Діві ліки» 15.50, 16.45, 00.40 «Речдок» 18.00, 19.00, 01.40 Ток-шоу «Стосується кожного» 20.00, 03.40 «Подорожці» 21.00 Т/с «Слідчий Горчакова» (12+) 23.45 Т/с «Птаха у клітці» (16+) 02.25 «Орел і Решка. Шопінг» 04.25 «Школа доктора Комаровського. Невідкладна допомога» 04.55 «Тор Шоп»	<b>ІСТV</b> 05:35, 20:15 Громадянська оборона 06:30 Ранок у великому місті 08:45 Факти. Ранок 09:15, 19:20 Надзвичайні новини 11:10, 13:20, 21:25 Т/с «Контакт» (16+) 12:45, 15:45 Факти. День 13:40 Х/ф «НДІАНА ДЖОНС: У ПОШУКАХ ЗАГУБЛЕНОГО КОВЧЕГА» 16:30 Х/ф «НДІАНА ДЖОНС І	<b>К-1</b> 06:30 «TOP SHOP» 07:50 М/с «Гарфілд Шоу» 08:15 «Дай лапу» 08:55 «Орел і Решка. Шопінг» 10:00 Т/с «Мисливці за реліквіями» 11:40, 17:00 Т/с «Доктор Хто» (16+)	
<b>УКРАЇНА</b> 06:30, 07:10, 08:15 Ранок з			

## СЕРЕДА, 14 СЕРПНЯ

1+1	Україною	УКРАЇНА	16:20	13:40
06:30, 07:10, 08:10, 09:10 «Сніданок з 1+1»	07:00, 08:00, 09:00, 15:00, 19:00, 23:00 Сьогодні	06:30, 07:10, 08:15 Ранок з Україною	Х/ф «НДІАНА ДЖОНС І ОСТАННІ ХРЕСТОВИЙ ПОХІД»	«Орел і Решка. Навколо світу»
07:00, 08:00, 09:00, 19:30 ТСН: «Телевізійна служба новин»	09:30 Зірковий шлях 11:20 Реальна містика 12:30 Т/с «Черговий лікар - 4» (12+) 14:30, 15:30 Т/с «Жіночий лікар - 3» (16+)	07:00, 08:00, 09:00, 15:00, 19:00, 23:00 Сьогодні 09:30 Зірковий шлях 11:20 Реальна містика 12:30 Т/с «Черговий лікар - 4» (12+) 14:30, 15:30 Т/с «Жіночий лікар - 3» (16+)	18:45, 21:05 Факти. Вечір 20:20 Секретний фронт	16:40 Т/с «Доктор Хто-4» (16+) 19:00 Т/с «Доктор Хаус» (16+) 22:25 «Орел і Решка. Морський сезон»
09:30 «Одруження наосліп» 11:00 «Міняю жінку» 13:45 «Сімейні мелодрами» 14:45 Т/с «Величне століття. Роксолана»	19:50 Ток-шоу «Говорить Україна» 21:00 Т/с «Віддай мою мрію» (12+) 23:30 Агенти справедливості (16+)	09:30 «Одруження наосліп» 11:00 «Міняю жінку» 13:45 «Сімейні мелодрами» 14:45 Т/с «Величне століття. Роксолана»	<b>НОВИЙ КАНАЛ</b> 06:05, 08:05 Kids Time 06:10 М/с «Сімейка Крудс» 07:10 М/с «Том і Джеррі в дитинстві» 08:10, 16:50 Хто зверну? (12+) 09:50 Т/с «Цілко секретно» (16+) 12:40 Заробітчани 20:50 Х/ф «2+2» (12+) 23:00 Х/ф «ЦУНАМІ» (16+)	23:30 «Орел і Решка. Перезавантаження»
17:20 Т/с «Наречена зі Стамбула» (12+)	<b>СТБ</b> 06:50 Т/с «Колі ми вдома» 09:35 МастерШеф (12+) 13:45 Цієї миті рік потому (12+) 15:45, 18:00 Х/ф «УБИВСТВО В «СХІДНОМУ ЕКСПРЕСІ»	17:20 Т/с «Наречена зі Стамбула» (12+) 20:15 «Секретні матеріали 2019» 20:45, 21:45 Т/с «У неділю рано зілля копала» (16+) 22:50 Т/с «Байки Міт'я»	08:10, 16:50 Хто зверну? (12+) 09:50 Т/с «Цілко секретно» (16+) 12:40 Заробітчани 20:50 Х/ф «2+2» (12+) 23:00 Х/ф «ЦУНАМІ» (16+)	
20:15 «Секретні матеріали 2019» 20:45, 21:45 Т/с «У неділю рано зілля копала» (16+) 22:50 Т/с «Байки Міт'я»	17:30, 22:00 Вікна-Новини 18:50 Х/ф «ФОКУС» 21:00 Т/с «Кріпосна» (16+) 22:45 Т/с «Майор і магія» (16+)	<b>ІНТЕР</b> 05.25, 22.05 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 07.00, 08.00, 09.00, 17.40 Новини 07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером» 10.00 Т/с «Тягар істини» 11.15, 12.25 Х/ф «007: ДОКТОР НОУ» 12.00 «Новини» 14.00 Т/с «Діві ліки» 15.50, 16.45, 00.45 «Речдок» 18.00, 19.00, 01.40 Ток-шоу «Стосується кожного» 20.00, 03.40 «Подорожці» 21.00 Т/с «Слідчий Горчакова» (12+) 23.50 Т/с «Птаха у клітці» (16+) 02.25 «Орел і Решка. Шопінг» 04.25 «Школа доктора Комаровського. Невідкладна допомога» 04.55 «Тор Шоп»	<b>МЕГА</b> 06:00 Бандитська Одеса 07:45, 13:50, 02:40 Правда життя 08:45, 18:00, 22:45 Дикі острови 09:40 Фестивалі планети 10:40 Код доступу 12:40, 00:40 Речовий доказ 15:00, 23:40 Таємнича світова війна 16:00, 21:45 Горизонт 17:00 Цікаво.com 18:55, 20:50 Битва цивілізацій 19:50 Скарб. UA 01:50 Містична Україна	
<b>ІСТV</b> 05:35, 20:15 Громадянська оборона 06:30 Ранок у великому місті 08:45 Факти. Ранок 09:15, 19:20 Надзвичайні новини 11:25, 13:20, 21:25 Т/с «Контакт» (16+) 12:45, 15:45 Факти. День 13:55 Х/ф «МАШИНА ЧАСУ» (16+)	<b>К-1</b> 06:30 «TOP SHOP» 07:50 М/с «Гарфілд Шоу» 08:25 «Орел і Решка. Шопінг» 09:20 Т/с «Мисливці за реліквіями» 11:10 Т/с «Доктор Хто» (16+)			

# ЧЕТВЕР, 15 СЕРПНЯ

<b>1+1</b>	<b>СТБ</b>
06:30, 07:10, 08:10, 09:10 «Сніданок з 1+1» 07:00, 08:00, 09:00, 19:30 ТСН: «Телевізійна служба новин» 09:30 «Одруження наосліп» 11:00 «Міняю жінку» 13:45 «Сімейні мелодрами б» 14:45 Т/с «Величне століття. Роксолана» 17:20 Т/с «Наречена зі Стамбула» (12+) 20:15 «Секретні матеріали 2019» 20:45, 21:45 Т/с «У неділю рано зілля копала» (16+) 22:50 Т/с «Байки Міт'я»	06:50 Т/с «Коли ми вдома» 09:15 МастерШед (12+) 13:10 Цієї миті рік потому (12+) 15:25, 18:00 Х/ф «ЧЕСНА КУРТИЗАНКА» 17:30, 22:00 Вікна-Новини 18:10 Х/ф «ЕСЕНІЯ» 21:00 Т/с «Кріпосна» (16+) 22:45 Т/с «Майор і магія» (16+)
<b>ІНТЕР</b>	<b>ICTV</b>
05:25, 22:00 «Свідство вели... з Леонідом Каневським» 07:00, 08:00, 09:00, 17:40 Новини 07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером» 10.00 Т/с «Тягар істини» 11.00, 12.25 Х/ф «007: 13 РОСІЗ ЛЮБОВ'Ю» (16+) 12.00 «Новини» 14.00 Т/с «Діві ліки» 15.50, 16.45, 00.40 «Речдок» 18.00, 19.00, 01.40 Ток-шоу «Стосується кожного» 20.00, 03.35 «Подоблиці» 21.00 Т/с «Слідчий Горчакова» (12+) 23.50 Т/с «Птаха у клітці» (16+) 02.25 «Орел і Решка. Шопінг» 04.20 Д/п «Анатомія катастроф» 05.05 «Школа доктора Комаровського. Невідкладна допомога»	05:35 Громадянська оборона 06:30 Ранок у великому місті 08:45 Факти. Ранок 09:15, 19:20 Надзвичайні новини 10:05 Секретний фронт 11:35, 13:15, 21:25 Т/с «Контакт» (16+) 12:45, 15:45 Факти. День 16:20 Х/ф «ІНДІА ДЖОНС І КОРОЛИВТВО КРИСТАЛОВОГО ЧЕРЕПА» 18:45, 21:05 Факти. Вечір 20:20 Антисомбі. Дайджест
<b>УКРАЇНА</b>	<b>НОВИЙ КАНАЛ</b>
06:30, 07:10, 08:15 Ранок з Україною 07:00, 08:00, 09:00, 15:00, 19:00, 23:00 Сьогодні 09:30 Зірковий шлях 11:20 Реальна містика 12:30 Т/с «Черговий лікар - 4» (12+) 14:30, 15:30 Т/с «Жіночий лікар - 3» (16+) 19:50 Ток-шоу «Говорить Україна» 21:00 Т/с «Відай мою мрію» (12+) 23:20 Слідами	06:15, 08:05 Kids Time 06:20 М/с «Сімейка Крудс» 07:20 М/с «Том і Джеррі в дитинстві» 08:10, 17:00 Хто зверну? (12+) 10:10 Т/с «Щілок секретно» (16+) 12:50 Заробітчани 20:50 Х/ф «ПУНКТ ПРИЗНАЧЕННЯ» (16+) 22:50 Х/ф «ПУНКТ ПРИЗНАЧЕННЯ 2» (18+)
	<b>МЕГА</b>
	06:00 Бандитський Київ 08:10, 14:15 Правда життя 09:10, 18:10 Дикі острови 10:05, 17:10 Цікаво. сорт 11:05 Код доступу 13:05, 00:40 Речовий доказ 15:10, 23:40 Таємнича світова війна 16:10

# СУБОТА, 17 СЕРПНЯ

<b>1+1</b>	<b>СТБ</b>
06:00, 23:30 «Світське життя. 2019 дайджест» 06:50 «Троші 2019» 08:00 «Сніданок. Вихідний» 10:00, 11:15, 12:20, 13:20, 14:25 «Світ навиворіт - 5» 16:05 «Жіночий квартал» 18:30 «Розміши коміка. Діти» 19:30 ТСН: «Телевізійна служба новин» 20:15 «Українські сенсації 2019» 21:30 «Вечірній квартал»	11:10 Т/с «Тінь кохання» (12+) 15:05 Т/с «Кріпосна» (16+) 19:00 Т/с «Трава під снігом» 23:00 Х/ф «НЕЙМОВІРНІ ПРИГОДИ АДЕЛЬ БЛАН-СЕК»
<b>ІНТЕР</b>	<b>ICTV</b>
05:35 «Чекай на мене. Україна» 07:15 «Слово Предстоятеля» 07.25 Х/ф «ПОЖИВЕМО - ПОБАЧИМО» 09:00 «Шість соток» 10.00 «Готуємо разом» 11.00 Х/ф «ПОЛИН - ТРАВА ПІРКА» 13.00 Х/ф «КАЛІНА ЧЕРВОНА» 15.00 Х/ф «ПОКЛИЧАЙ МЕНЕ У СВІТЛУ ДАЛИНУ» 17.00, 20.30 Т/с «Слідчий Горчакова» (12+) 20.00, 03.10 «Подоблиці» 22.00 Х/ф «ТАНГО КОХАННЯ» 00.00 Х/ф «НАВИЩО ТИ ПІШОВ» (16+) 01.55 «Орел і Решка. Шопінг» 03.40 «Орел і Решка. Перезавантаження. 3 сезон» 04.20 М/ф «Пригоди чарівного глобуса, або Витівки відьом»	05:10 Скарб нації 05:20 Еврика! 05:30 Факти 05:55 Більше ніж правда 07:45 Я зняв! 09:35 Дизель шоу (12+) 10:55 Особливості національної роботи 12:45 Факти. День 13:00 Т/с «Обмани себе» (16+) 14:05 Х/ф «КОВЕЇ ПРОТИ ПРИБУЛЬЦІВ» (16+) 16:25 Х/ф «БЛЕЙД» (16+) 18:45 Факти. Вечір 19:10 Х/ф «БЛЕЙД-2» (16+) 21:25 Х/ф «БЛЕЙД-3: ТРІЙЦЯ» (16+) 23:30 Т/с «Контакт» (16+)
<b>УКРАЇНА</b>	<b>НОВИЙ КАНАЛ</b>
07:00, 15:00, 19:00 Сьогодні 07:30 Зірковий шлях 09:00, 15:20 Т/с «Відай мою мрію» (12+) 17:10, 21:00 Т/с «Лист помилково» (12+) 20:00 Головна тема 23:00 Шоу Братів Шумаєрів	05:45, 07:35 Kids Time 05:50 М/с «Пункт» 06:40 М/с «Том і Джеррі в дитинстві» 07:40 Подум 09:40 Хто зверну? (12+) 15:40 Х/ф «ДЕВ'ЯТЬ ЖИТТІВ» (12+) 17:30 М/ф «Гноми вдома» 19:00 Х/ф «АКСЕЛЬ» (12+) 21:00 Х/ф «ВІДЬМІНА ГОРА» 22:50 Х/ф «ПУНКТ ПРИЗНАЧЕННЯ 5» (18+)
<b>СТБ</b>	<b>МЕГА</b>
06:15 Т/с «Коли ми вдома» 07:15 Х/ф «ІВАН БРОВКІН НА ЦІЛИНІ» 09:10 Х/ф «ЛЮДИНА-АМФІБІЯ»	06:00 Бандитський Київ 07:15, 23:55 Містична Україна 08:05, 18:00 Правда життя 09:05 Речовий доказ 11:25 Таємнича світова війна 12:25 Цукор 14:10 Чужинці всередині нас

# П'ЯТНИЦЯ, 16 СЕРПНЯ

<b>1+1</b>	<b>1+1</b>
06:30, 07:10, 08:10, 09:10 «Сніданок з 1+1» 07:00, 08:00, 09:00, 19:30 ТСН: «Телевізійна служба новин» 09:30 «Одруження наосліп» 11:00 «Міняю жінку» 13:45 «Сімейні мелодрами б» 14:45 Т/с «Величне століття. Роксолана» 17:20 Т/с «Наречена зі Стамбула» (12+) 20:20, 22:25 «Ліга сміху 2017»	17:30, 22:00 Вікна-Новини 19:45 Х/ф «НЕЙМОВІРНІ ПРИГОДИ АДЕЛЬ БЛАН-СЕК» 22:45 Х/ф «ІЗ 13 В 30»
<b>ІНТЕР</b>	<b>ICTV</b>
05:25 «Свідство вели... з Леонідом Каневським» 07.00, 08.00, 09.00, 17.40 Новини 07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером» 10.00 Т/с «Тягар істини» 11.20, 12.25 Х/ф «007: Голдфінгер» 12.00 «Новини» 14.00 Т/с «Діві ліки» 15.50, 16.45, 23.35 «Речдок» 18.00, 02.10 Ток-шоу «Стосується кожного» 20.00 «Подоблиці» 21.00 Х/ф «СПРАВА ХОРОБРІХ» (12+) 03.40 «Орел і Решка. Шопінг» 05.05 «Тор Шоп»	05:35 Громадянська оборона 06:30 Ранок у великому місті 08:45 Факти. Ранок 09:15, 19:25 Надзвичайні новини 10:10 Антисомбі. Дайджест 11:05, 13:20, 16:20, 22:55 Т/с «Обмани себе» (16+) 12:45, 15:45 Факти. День 14:10, 23:50 Т/с «Марк+Наталка» (16+) 18:45 Факти. Вечір 20:10 Дизель шоу (12+)
	<b>НОВИЙ КАНАЛ</b>
	05:35, 08:00 Kids Time 05:40 М/с «Сімейка Крудс» 07:00 М/с «Том і Джеррі в дитинстві» 08:05 Хто зверну? (12+) 09:50 Попівники (16+) 15:40 Х/ф «ПРОКЛЯТТЯ ФАРАОНА ТУТА» (16+) 19:00 Х/ф «ПУНКТ ПРИЗНАЧЕННЯ» (16+) 21:00 Х/ф «ПУНКТ ПРИЗНАЧЕННЯ 3» (16+) 22:50 Х/ф «ПУНКТ ПРИЗНАЧЕННЯ 4» (18+)
<b>УКРАЇНА</b>	<b>МЕГА</b>
06:30, 07:10, 08:15 Ранок з Україною 07:00, 08:00, 09:00, 15:00, 19:00, 23:00 Сьогодні 09:30 Зірковий шлях 10:45 Т/с «Відкрите вікно» (12+) 14:30, 15:30 Т/с «Жіночий лікар - 3» (16+) 19:50 Ток-шоу «Говорить Україна» 22:00, 23:30 Т/с «Веселка в небі» (12+)	06:00 Бандитська Одеса 07:50, 14:00 Правда життя 08:55 Дикі острови. Філіппіни 09:50 Цікаво. сорт 10:50 Код доступу 12:50, 00:40 Речовий доказ 15:10, 23:40 Таємнича світова війна 16:10, 21:45 Горизонт 17:10 Фестивали планети 18:10 Дикі острови 19:05 Битва цивілізацій 20:00 Скарб. UA 20:50 Гучна справа 22:45
	<b>СТБ</b>
06:35 Т/с «Майор і магія» (16+) 14:30 Х/ф «ОПЕРАЦІЯ «М» ТА ІНШІ ПРИГОДИ ШУРИКА» 16:25, 18:00 Х/ф «ЕСЕНІЯ»	

# НЕДІЛЯ, 18 СЕРПНЯ

<b>1+1</b>	<b>1+1</b>
06:00, 19:30 ТСН: «Телевізійна служба новин» 06:35 Мультифільм 06:45 «Українські сенсації 2019» 08:00 «Сніданок. Вихідний» 09:00 «Лото-Забавка» 09:45 «Світ навиворіт - 5» 10:30 Т/с «Байки Міт'я» 20:15 «Голос. Найкраще» 23:10 «Ліга сміху 2017»	23:00 Я соромлюсь свого тіла (16+)
<b>ІНТЕР</b>	<b>ICTV</b>
05:25 Х/ф «КАНИКУЛИ ПЕТРОВА І ВАСЄЧКИНА. ЗВІЧАЙНІ Й НЕЙМОВІРНІ» 08.00 «Удачний проект» 09.00 «Готуємо разом» 10.00 «Орел і Решка. Перезавантаження. 3 сезон» 11.00, 04.25 «Орел і Решка. Морський сезон 3» 12.00, 03.45 «Орел і Решка. Морський сезон 2» 13.40 Т/с «Тягар істини» 18.10 Х/ф «ЗОЛОТО ФЛІНА» (16+) 20.00 «Подоблиці» 20.30 Х/ф «007: КАЗИНО «РОЯЛЬ» (16+) 23.25 Х/ф «ВИПАДКОВИЙ ЗАПИС» (16+) 01.00 «Речдок» 02.35 «Орел і Решка. Шопінг» 05.05 «Тор Шоп»	05:35 Скарб нації 05:45 Еврика! 05:55 Факти 06:20 Громадянська оборона 07:15 Антисомбі. Дайджест 08:10 Т/с «Відліл 44» (16+) 12:45 Факти. День 13:05 Х/ф «БЛЕЙД» (16+) 15:20 Х/ф «БЛЕЙД-2» (16+) 17:30, 19:10 Х/ф «БЛЕЙД-3: ТРІЙЦЯ» (16+) 18:45 Факти. Вечір 20:05 Х/ф «ОСЕСЯ ЗЛА - 6: ФІНАЛЬНА БИТВА» (16+) 22:00 Х/ф «ОСЕСЯ ЗЛА - 5: ВІДПЛАТА» (18+) 23:50 Х/ф «ОСЕСЯ ЗЛА - 4: ЖИТТЯ ПІСЛЯ СМЕРТІ» (18+)
<b>УКРАЇНА</b>	<b>НОВИЙ КАНАЛ</b>
06:30, 19:00 Сьогодні 07:30 Зірковий шлях 09:10 Т/с «Лист помилково» (12+) 13:00 Т/с «Веселка в небі» (12+) 17:00, 20:00 Т/с «Серце слідчого» (12+) 22:00 Т/с «Провінціалка» (12+)	05:40 М/с «Том і Джеррі шоу» 09:20 М/ф «Гноми вдома» 11:00 Х/ф «ПРОКЛЯТТЯ ФАРАОНА ТУТА» (16+) 14:30 Х/ф «АКСЕЛЬ» (12+) 16:20 Х/ф «ВІДЬМІНА ГОРА» 18:20 Х/ф «СТАРТЕК» 21:00 Х/ф «ВІДПЛАТА» (16+) 23:40 Х/ф «ПУНКТ ПРИЗНАЧЕННЯ 2» (18+)
	<b>СТБ</b>
05:30, 09:45 Хата на тата (12+) 07:40 Страва честі (12+) 18:00 Свідство ведуть екстрасенси (16+) 19:55 Один за всіх (16+) 21:05 Х/ф «КАРДІОГРАМА КОХАННЯ»	<b>МЕГА</b> 06:00 Бандитська Одеса 06:55, 23:45 Містична Україна 07:45, 17:40 Правда життя 08:50 Речовий доказ 11:10 Таємнича світова війна 12:10 Сміття 13:55 Втрачена фреска да Вінчі 14:50 Фестивали



## Що віщують зорі

### Гороскоп на 12-18 серпня



**ОВЕН.** На початку тижня доведеться виконувати численні обіцянки, які ви з легкістю роздавали раніше. Не дратуйте начальство порушенням дисципліни. У вихідні добре відпочиньте. Сприятливий день – четвер, несприятливий – понеділок.



**ТЕЛЕЦЬ.** Зведіть обсяг роботи до мінімуму, більше відпочивайте. Попереду – важлива справа, яка зажадає від вас зосередженості та швидких дій. У вихідні наведіть в оселі ідеальну чистоту. Сприятливий день – п'ятниця, несприятливий – вівторок.



**БЛИЗНЮКИ.** Відчуваєте гармонію й радість – діліться з усіма. Плануйте тільки реальні справи, щоб не розчаруватися, коли чогось не встигнете. Вас очікують приємні враження. Сприятливий день – четвер, несприятливий – середа.



**РАК.** Настає важливий період, щоб розкритися в професійному плані. Будьте уважні й не тратьте сил на дрібниці. Уникайте конфліктів і сварок. Зосередьтеся – і відчуєте себе господарем становища. Сприятливий день – середа, несприятливий – п'ятниця.



**ЛЕВ.** Не варто робити ставку на минулі досягнення й удачу: Фортуна – пані вередлива. Не намагайтеся вирішити свої та чужі проблеми разом, інакше до кінця тижня відчуєте занепад сил. Сприятливий день – п'ятниця, несприятливий – вівторок.



**ДІВА.** Проявляєте витримку й дипломатичність. Обставини штовхатимуть вас до перегляду багатьох принципів – зберігайте вірність собі. Вдається зав'язати чимало цікавих і корисних знайомств. Сприятливий день – вівторок, несприятливий – субота.



**ТЕРЕЗИ.** Відкриваються чудові перспективи, але реально оцінюйте свої сили і беріть на себе обсяг роботи, з яким упоратетеся без шкоди для здоров'я. Вихідні присвятить особистому життю. Сприятливий день – понеділок, несприятливий – середа.



**СКОРПІОН.** Імовірний ріст у професійній сфері. Ухвалення важливого рішення відкладіть до середини тижня. У вихідні порадуйте себе тим, що ви любите. Атмосфера буде гармонійною. Сприятливий день – вівторок, несприятливий – субота.



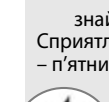
**СТРЕЛЕЦЬ.** Значна частина проблем буде подолана, причому майже без зусиль із вашого боку. Цікаві ідеї можуть виникнути раптово, не відкидайте їх усі відразу, серед них будуть корисні. Сприятливий день – четвер, несприятливий – п'ятниця.



**КОЗЕРІГ.** Мусите втриматися на високому професійному рівні, навіть якщо ваші думки зайняті чимось іншим. Важливо правильно організувати робочий процес, щоб ні хвилини не пропало дарма. Сприятливий день – вівторок, несприятливий – середа.



**ВОДОЛІЙ.** Період буде продуктивним. Не бійтеся перешкод, які виникатимуть на шляху, – ви легко їх здолаєте. Початі проекти вдасться успішно завершити. У вихідні знайдіть час для спілкування з рідними. Сприятливий день – середа, несприятливий – п'ятниця.



**РИБИ.** Стримуйте професійні амбіції, дійте обачно. Не провокуйте конфліктів, спізнуючись чи зриваючи домовленості. У вихідні можете опинитися в несприятливій ситуації, обходьте підводні камені. Сприятливий день – понеділок, несприятливий – середа.

● ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШ!

# «У зеленій хустинки золоті хова зернинки...»

Ця високоросла мексиканська гостя давно вже почувається у нас своєю. Нині її широко культивують на всій території України як зернову, кормову та лікарську рослину, хоч прийняли не одразу — лише після посухи 1891 року, коли кукурудза (а йдеться саме про неї) постраждала значно менше за інші зернові культури. Відтоді вона міцно закріпилася на полях і в меню українців. Чого тільки не готують з її качанів! Звісно, цієї літньої пори вона найбільше смакує вареною або запеченою, але ж гойданка, чир, мамалига, банош, малай, ріп'яники, пшінка уже стали візитівками окремих регіонів, а смак і користь кукурудзяної олії визнані повсюди. Крім того, віднедавна без консервованих зерен цієї рослини ми вже не уявляємо багатьох популярних салатів

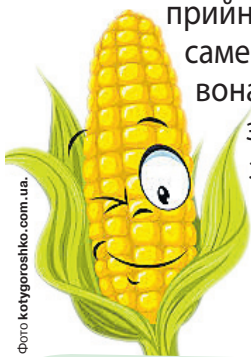


Фото kotygorosko.com.ua.

## ВАРЕНА

При такому способі приготування кукурудза буде ніжною і м'якою

**Інгредієнти:** 5–6 качанів молодої кукурудзи, 5–6 промитих кукурудзяних листків, сіль за смаком.

**Приготування.** У велику каструлю покладіть 5–6 ретельно промитих кукурудзяних листків. Зверху викладіть 5–6 очищених качанів, залийте окропом, щоб вода повністю їх покрила, поставте на вогонь, посоліть, доведіть до кипіння. Якщо кукурудза молода, варіть її на середньому вогні протягом 30 хвилин, старішу слід готувати 1,5–2 години. Потому зніміть з вогню, злийте воду, укутайте каструлю великим рушником і залиште, поки качани трохи схолонуть.



Фото facedobra.com.

## ПІД СИРНИМ СОУСОМ

Це ідеальне поєднання. Кукурудза під таким соусом вміє набувати вишуканих гастрономічних ноток, її смак розкривається абсолютно по-новому

**Інгредієнти:** на 4 кукурудзяні качани — 30 г сиру фета, 2–3 ст. л. сметани або жирних вершків, 2 ст. л. подрібненого фундука, сіль та паприка — за смаком, невеликий пучок кінзи, лайм.

**Приготування.** Кукурудзу відваріть (молоді качани покладіть у холодну воду і варіть близько 25 хвилин після закипання). Потім обсмажте на тефлоновій сковороді без олії по 2 хвилини з кожного боку. Приготуйте соус, змішавши до однорідного стану сир, сметану і горіхи, посоліть і додайте за смаком паприку. Готову кукурудзу збризніть соком лайма, а перед подачею полийте її соусом і посипте дрібно нарізаною кінзою.



Фото cookery.com.ua.



Фото Hochu.ua.

## ПЕЧЕНА З ЧАСНИКОМ

Виходить ароматна, соковита, смачна — справді пальчики оближеш!

**Інгредієнти:** 4 качани, 40 г вершкового масла, 3–4 зубчики часнику, сіль, спеції, зелень і твердий сир — до смаку.

**Приготування.** Масло заздалегідь вийняти з холодильника, щоб воно було кімнатної температури. Додати до нього пропущений через прес або розтертий у ступці часник, сіль та спеції, добре вимішати і за допомогою силіконового пензлика з усіх боків змастити цією сумішшю кукурудзяні качани. Викласти їх на деко, накрити фольгою і запікати в розігрітій до 200 градусів духовці протягом 45–55 хвилин. Потому зняти фольгу, посипати кукурудзу тертим сиром та зеленню і потримати ще в духовці, доки розплавиться сир.

## НА ГРИЛІ

На відкритому вогні часто готують м'ясо, курку, рибу, помідори, печериці, болгарський перець. Смачною на грилі вийде і кукурудза

**Інгредієнти:** 4 ст. л. вершкового масла, 1 ст. л. пасти місо (різновид приправи у традиційній японській кухні), 4 качани кукурудзи, 2 ст. л. олії, сіль та насіння кунжуту — за смаком.

**Приготування.** Змішайте вершкове масло і місо в невеликій мисці й натріть кукурудзу цією сумішшю, посоліть. Обсмажуйте качани на грилі, нагрітому до середньої температури, протягом 5 хвилин, періодично перевертаючи. Посипте кукурудзу насінням кунжуту і подавайте до столу.



Фото ru.freeimages.com.



Фото molbuk.ua.

## КОНСЕРВОВАНА

Досвідчені господині навіть не зупиняються біля прилавків із банками кукурудзи, адже знають, що її легко можна приготувати в домашніх умовах

**Інгредієнти:** кукурудзяні качани, на 1 л маринаду — 1 ст. л. (з чубком) солі, 1 ст. л. (рівна) цукру; оцет (9%) — по 2 ч. л. на кожному банку місткістю 0,5 л.

**Приготування.** Качани опустити в киплячу воду на 5 хвилин (бланширувати), вийняти й охолодити під струменем холодної води (так вдасться зберегти насичений колір кукурудзи). Ножем акуратно зрізати зерна з качанів, засипати їх у стерильні скляні слоїки, залишаючи вільний простір приблизно 1,5 см до країв. Залити окропом, прикрити кришкою і залишити на 5 хвилин. Окремо приготувати маринад із солі й цукру, не додаючи оцту, довести його до кипіння. Злити воду з банок із кукурудзою, в кожному додати по 2 ч. л. оцту і залити киплячим маринадом по вінця. Стерилізувати слоїки по 15 хвилин, закрутити і загорнути теплим пледом. Після охолодження перенести в комору чи інше місце зберігання.

## ГОСТРІ КУКУРУДЗЯНІ ОЛАДКИ

Любите неординарні страви — вам сподобається і ця

**Інгредієнти** (на 12 штук): 300 г кукурудзи консервованої, 1 червоний солодкий перець, 1 перець чилі, пучок петрушки, 2 яйця, 100 г борошна, 1 ч. л. розпушувача для тіста, 1/4 ч. л. меленого кмину, 125 мл сметани, чорний мелений перець, сіль та мелений мускатний горіх — до смаку, олія для смаження.

**Приготування.** З кукурудзи злити рідину. 2/3 зерен подрібнити блендером. Солодкий перець почистити й порізати маленькими кубиками. Перець чилі помити, обсушити й подрібнити. Петрушку посікти. Відділити яєчні білки від жовтків, білки збити. Змішати жовтки, кукурудзяне пюре, цілі зерна, солодкий перець, чилі, петрушку, борошно, розпушувач і сметану. Посолити, приправити перцем, меленим кмином і мускатним горіхом, вимішати, потому акуратно ввести білки. Розігріти у сковороді трохи олії і смажити оладки по 3–4 хвилини з кожного боку.



Фото vkysnenko.in.ua.



Фото cookorama.net.

## САЛАТ «НАСОЛОДА»

Простий і перевірений рецепт. У різних варіантах до цього салату додають натертий твердий сир, яйця чи інші компоненти, але багатьом подобається і така лайт-версія. З домашнім майонезом смакуватиме ще більше

**Інгредієнти:** 400 г курячого філе, 1 банка (350–400 г) консервованої кукурудзи, 300 г консервованих ананасів, 5 ст. л. майонезу, 1 зубчик часнику, сіль та чорний мелений перець — до смаку.

**Приготування.** Філе відварити до готовності в підсоленій воді з додаванням декількох горошин духмяного та чорного перцю, лаврового листка, охудити м'ясо у відварі, щоб було більш соковитим, а тоді нарізати кубиками середнього розміру. З кукурудзи та ананасів злити рідину. Ананас нарізати кубиками. До майонезу додати пропущений через прес часник. Змішати всі інгредієнти, посолити й поперчити за смаком і відразу подавати до столу. Дуже гарно виглядатиме порційна подача салату, прикрашеного зверху зеленню та кружальцем ананаса.

## КАПУСТЯНІ КОТЛЕТИ З КУКУРУДЗОЮ

Ароматні й соковиті рум'яно-золотисті котлетки є ще й дієтичною стравою

**Інгредієнти:** 0,5 кг капусти, 100 г манки, 1 цибулина, 2 яйця, 200 мл молока, 150 г панірувального сухарів, 0,5 ч. л. солі, чверть ч. л. чорного меленого перцю, 300 г консервованої кукурудзи, 60 г вершкового масла.

**Приготування.** Дрібно наштатковану капусту відварити у молоці протягом 5 хвилин. Поступово додайте манку. Зніміть з вогню і залиште на 5–7 хвилин, щоб крупа набухла. Консервовану кукурудзу пропустіть через м'ясорубку разом із цибулею, змішайте з капустяним фаршем. Додайте яйця, посоліть, поперчіть і вимісіть фарш до однорідної консистенції. Сформууйте котлети і запаніруйте їх у сухарях. Смажте в розтопленому маслі по 3–4 хвилини з кожного боку.



Фото stb.ua.

## ● «ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ»

# «Ваше завдання ми цілим кутком рішали!»

Чи не вперше в розмові з переможницею туру я не став агітувати за передплату «Цікавої газети на вихідні». Бо не хотілося порушувати цієї ідилії: «Ваше завдання ми цілим кутком рішали! Я читала вголос, а потім кожен давав пропозицію...» Грицько Гарбуз після таких слів ледь не розплакався. Дякую, повернули мене в дитинство. У ті часи, коли люди з цілого кутка чи вулиці збиралися разом і обговорювали якісь питання — іноді просто, щоб перемолоти язиком комусь кісточки... Але у нашому випадку доречно процитувати знаменитого Івана Франка: «Одне — молоти язиком, а інше — перти плуга». Бо гарбузичі люди кучкуються разом, щоб стати ще розумнішими і мудрішими!

Грицько ГАРБУЗ

Виявляється, і сьогодні, у XXI столітті, через п'ять років після Другого Майдану, коли керівник Офісу Президента Андрій Богдан говорить, що класичні журналісти їм не потрібні, щоб поспілкуватися з людьми, бо є для цього соцмережі і смартфони, — українці збираються, щоб поспілкуватися очі в очі, а не через Facebook. І балакають не лише про політику, тарифи і ціни, а разом розв'язують інтелектуальні речі! Так що, пане Богдане, «не спешите ви нас хоронити — у нас ще здесь дела»!

А спонукало до цієї розмови завдання туру № 26. Його ми ще раз і нагадаємо.

Так що, пане Богдане,  
«не спешите ви нас хоронити — у нас ще здесь дела!»

«ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ» — 26 (2019)

*Серце, ангел, копиця, кінь, собака, стіжок, гриб, птах, тризуб...*

У гарбузі ми заховали слово, яке може утворити перераховані нами в першому реченні назви. Є воно і в тужливій поезії-пісні, куплет з якої ми вам пропонуємо. Точніше, пропонуємо словеса, з яких можна скласти цей куплет. Якщо це зробити правильно — відповідно до оригіналу тексту, то сьоме за рахунком і буде нашою відповіддю. Звісно, слово-відгадку, яку ви можете уздріти майже щодня, ми пропустили:

*Доти/лелі/з/з/кублі/ім/крила/сплять/білі-білі/доки/лелекою/матір'ю/доки/виростуть/сняться/малі/в.*

**Що за слово ми заховали у гарбузі?**

Цього разу, підбиваючи підсумки туру, Грицько Гарбуз піднімає вгору руки і здається, бо аж 21 учасник вказав (це далеко до



Ось такий тризуб з'явився на небі в селі Княгининок Луцького району Волинської області у березні 2015 року.

рекорду, але давно такого не було — ось що значить колективна думка!) правильне слово-відповідь «ХМАРИ», котре є сьомим у цій чудовій поезії Олександра Богачука «Пісня сивої туги», яка завдяки композиторові Анатолію Андрухову стала піснею:

*Сплять з лелеками лелі малі,  
Сняться хмари їм білі-білі.  
Доти з матір'ю, доки в кублі,  
Доки крила безкрилі...*

Але, за умовами конкурсу, переможців має бути тільки два (жодна з написаних історій про те, як розгадували, нас не вразила, — і 150 гривень призових нікому не дісталися). Тому ми знову вдалися до жеребкування. І допоміг у цьому легендарний чоловік —

директор і художній керівник Волинського академічного обласного театру ляльок, заслужений діяч мистецтв України, заслужений діяч культури Польщі Данило Поштарук.

Рука Данила Андрійовича виявилася щасливою для двох панянок (до речі, педагогинь): жительки села Бродецьке Катеринопільського району Черкаської області Тамари Бершадської («Ваше завдання ми цілим кутком рішали! Я читала вголос, а потім кожен давав пропозицію...Варіанти були різні. Ми навіть передзвонили до колишньої нашої директорки Тетяни Анатоліївни, бо вона все знає. Врешті, за її пропозицією, все ж таки звернулися до інтернету — так кілька комбінацій слів вивели нас на «Пісню сивої туги...») і Тетяні Хацер із селища Люблинець Ковельського району Волинської області («Відповідь далася непросто. Спочатку я навіть пробувала зіставляти озвучені вами слова: «Серце, ангел, копиця, кінь»... Не виходило. І лише коли «прогуляла», то натрапила на чудовий вірш... Але мій виграв — 100 гривень — я була б дуже вдячна, якби ви перерахували Саші Романюку із села Сошичне Камінь-Каширського району, про якого ви писали у «Волині»).

Справді, в головній нашій газеті — «Волині-новій» — ми двічі розповідали про неймовірне кохання юнака Олександра, який після травми не може ходити, і дівчини Катерини (публікації «Наречений у візку. Бо Саша + Катя = любов!» за 30 серпня 2018 року і «Ця бронзова нагорода — на вагу золота» за 30 липня 2019-го). Також ця пара стала героями ще одного нашого видання — «Так ніхто не кохав», у лютевому випуску якого цього горіч було надруковано статтю «І він вижив заради їхньої любові».

Дякуємо пані Тетяні за Чуйне Серце! Ваше прохання неодмінно виконаємо! І самі теж підтримаємо Сашка.

А іншої нашій переможниці — пані Тамарі — нагадаємо: щоб отримати чесно зароблені 100 гривень, треба надіслати на ад-

ресу редакції копії першої і другої сторінок паспорта та ідентифікаційного коду.

Нам же час оголошувати нове завдання.

«ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ» — 32 (2019)

Спочатку він був восьмим. Потім — сьомим. Хоча насправді — першим у світі. Унікальним. Але через тисячу років все пере-креслила сила матінки природи.

І від нього залишилася, крім чудових переказів, лише назва. Тепер у романських мовах цим словом називають всіх «нащадків» того гігантського першого.

У нашій же, солов'їній, від цього романського пішло слово з чотирьох літер, що означає предмет, призначення котрого пере-гукується з функцією, яку виконував «прадід» (але і сам «прадід», до речі, у нас теж називається з чотирьох букв, але п'яти звуків). Його ми і заховали у гарбузі.

Сьогодні цей предмет є у кожній машині. Але не завжди використовується. Ним також називають у Карпатах місце, де проживають особливі люди. А на Поліссі сказали б, що і брати Клички у свій час їх роздаровували направо і наліво...

**Що за предмет ми заховали у гарбузі?**

Слово-відповідь треба надіслати до 22 серпня тільки у вигляді sms-повідомлення на номери: **0501354776** і **0672829775** (наприклад: «М'яч», «Три ведмеді», «Галина Швабюк»).

**Увага:** з одного номера можна відправити лише одне sms! Цей номер і братиме участь у жеребкуванні при розіграві призових 200 гривень, якщо правильних відповідей буде більше двох. А ще спеціальний приз — 150 гривень — отримає той, хто в листі на поштову адресу (**43 025, Луцьк, просп. Воли, 13**) чи електронну (**tsikava.gazeta@gmail.com**) найяскравіше опише, як шукав чи шукали правильну відповідь.

**До зустрічі!**



## Усміхніться!

:) :) :))

Найкращий відпочинок — це зміна діяльності: втомилася копати картоплю, перепочинь — пофарбуй паркан!

:) :) :))

Дуже люблю подорожувати. Регулярно відвідую кухню — столицю квартири.

:) :) :))

Чоловік — дружині:

— Не сварися, любя. Я вчора пив за твоє здоров'я. Так пив... що ти тепер безсмертна...

:) :) :))

Провели ніч удвох. Я і комар. Він співав, я аплодувала.

:) :) :))

Лікар диктує практиканту:

— Пиши: «Черепна травма голови...»

— Може, «черепно-мозкова травма»?

— Немає в нього мозку, якщо на день народження друзини з коханкою приперся!

:) :) :))

Дивовижна штука — генетика! У жодного чиновника діти не працюють мулярами чи зварювальниками...

:) :) :))

— Софочко, а ви знаєте, що ваш чоловік бігає

за молоденькими дівчатами?

— І шо? Мій собака бігає за машинами. Хочете сказати, що як дожене, то сяде за руль і поїде?

:) :) :))

— Донно, ну чому ж ти не хочеш заміж за Петра?

— Мамо, та він же рудий!!!

— Знайшла причину, — втручається в розмову батько. — Рік життя з тобою — і він стане сивим!

Відповіді на сканворд за 1 серпня

Р	О	Г	А	Т	И	Н	К	О	Н	Д	О	Р		
О	Н					Е	Ф	О	Д	Ю	Е			
С	М	І	Т			Р	В	И	Н	Н	И	К		
И	З					Е	Т	А	Н	И	Е			
Ч	А	Д	Р	А		Ї	Д					Т		
І	Н	О				І	Д	О	Л					
		А		Х	А	К	А		О	Д	А	Р	К	А
		А	Л	К	А	С				У	І	Р		
		О	Р	Т						І	Ш	А	К	Ф
Я	Г	У	А	Р						А	О	М	А	

● ЗНАЙ НАШИХ!

# Харків'янин за 280 днів об'їхав навколо світу, щоб... вивчити українську мову!

Днями з неймовірно захопливих і непростих мандрів повернувся відомий блогер і бренд-посол України Артемій Сурін

Василь КІТ

Він став першим нашим співвітчизником, який здійснив навколосвітню подорож за канонами Лондонської королівської географічної спілки. Згідно з ними, Сурін побував на всіх континентах, включаючи Антарктиду, відвідав 40 країн та перетнув три океани, усі меридіани й часові

**Під час подорожі Артемій Сурін жодного разу не скористався літаком.**

пояси, двічі перетнув екватор і досяг найвіддаленішого від будь-якого континенту чи країни острова Піткern у Тихому океані. При цьому мандрівник жодного разу не скористався літаком. Його подорож тривала 280 днів. З власної ініціативи харків'янин популяризував Україну у світі.

Друге досягнення Артемія — після



В Артемія захопиви і фото, і його блоги з поїздки.

подорожі він вирішив повністю перейти на українську мову спілкування. Мандруючи по планеті, зрозумів, наскільки це важливо.

**Дякуємо, Артемію, за це і бажаємо терпіння, бо говорити у Харкові українською — це ще більший подвиг, ніж об'їхати планету навколо.**

Картина, що зображує квіти				Столиця Саудівс. Аравії Ер...	Тонкий струмний води
Театралізована спортивна боротьба	Угода купівлі-продажу валюти	Чаклун, віщун	Іспанськ. співак, актор ... Іглесіас		
			Частина пасової передачі		Утримує судно на місці
Порода декорат. собак ...-тер'єр		<b>Актор</b> 	Автор поеми «Лис Микита»	Транснаціональна корпорація	
		Задня частина шиї			Зборка, зморшка на одязі
Невелике вітрильне судно			Телепрограма «Орел і ...»	Елемент крони дерев	
	Кавовий напій, еспресо-...	Зброяносець Дона Кіхота			
Одна з дружин патріарха Якова	Держава в Європі		Укр. письменниця Зінаїда ...		
	Союз, об'єднання, спілка	Канадс. шеф-кухар Лірик		Душа і дух людини	Ізраїльський автомат
			Безмитна зона ...		Духовний суддя у мусульман

● ПСИХОЛОГІЯ ВЗАЄМИН



Похуліганьте!

## Хорошим жінкам вилазять на голову і звішують ноги

Сама подумай: не можна всім догодити, і при цьому зберегти здорову самооцінку. Синдром Попелюшки принца на білому коні не гарантує, а от робочою конякою зробити може. Бо на хороших жінках їздять зверху, а вони ще й думають: гм, чи добре я везу? Як вам, не страшно? Якщо ти погана жінка, то покажи цю статтю хорошій. А якщо хороша, то уважно слухай...

Анна ШЕХОВА, психолог, інструктор із хатха-йоги, колонка на сайті видання Econet



### ЯК ВИЛІКУВАТИСЯ ВІД СИНДРОМУ ПОПЕЛЮШКИ?

#### 1. Влаштуй собі свято непослуху

Найбільша проблема хорошої жінки — вона завжди намагається бути слухняною. Як дитя. Обжертися складними вуглеводами на ніч при перегляді слізливої мелодрами — це не непослух.

Як діють хороші жінки: мов запрограмовані, споконвік такі пані щоп'ятниці роблять генеральне прибирання, бо в суботу до них має приїхати свекруха.

### Найперша проблема хорошої жінки — невміння відмовити, сказати «Ні!»

І якщо остання зауважить безлад, — покарає. Отак вони думають.

Визначте одну справу, котра вас дійсно дратує, і ви не любите її, — тож не робіть. Наприклад, цього тижня не відвідайте батьківські збори, наступного ще чогось не зробіть. Побачите — небо не впаде на голову.

#### 2. Не шукайте собі виправдання

Найперша проблема хорошої жінки — невміння відмовити, сказати «Ні!» А знаєте, чому не можете? Бо опісля будете терзати себе запитаннями: а чи добре вчинила я? А чи не образилась та людина? А що вона про мене подумас?

Ви вже програли наперед, якщо так думаєте, переживаєте, нервуєте, не припиняєте внутрішній монолог «я так вчинила, тому що...». Він вас настільки виснажує, що ви волієте постійно казати «так», лиш би цей самознищувальний процес не повторювався знову.

Як правильно вчинити? Пильнувати за собою, щоб знову не шукати обид виправдань. Як завгодно. Почитайте книжку, зателефонуйте подрузі, полазьте інтернетом. Не дозволяйте монологу розвиватися. З часом буде легше, а там і навчитесь.