



16-річна
дівчина пошила
в дурні
Трампа і Путіна

с. 10 »



Сімейна «формула»
Штайнмаєра:
пожертвував
дружині свою
нирку

с. 4 »

Цікава

ГАЗЕТА
на вихідні +

10 жовтня 2019 року №41 (97) Ціна 6 грн

● ЕнейДА



Для нього тарілка з їжею — як палітра. Має бути гарно, яскраво і дарувати не тільки смак, а й емоції.

**Кухар Євген Клопотенко:
«Є така штука
як декомунізація, а нам
потрібна ще й деолів'єзація»**

Завдяки 33-річному кулінару українські школи кардинально змінюють харчування, відтепер дітям готуватимуть паелью, нагетси та бурякові панкейки

с. 11 »

● УРОКИ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ЗАРОБІТЧАНСТВА

Колаж volyn.com.ua.



Скільки ще мільйонів шукатимуть щастя по чужих світах?

Тарг праці, або Ілюзія свободи

Варшава. Шоста година ранку. Жінка вийшла з автобуса, який приїхав з України, і повезла свою валізу на міську зупинку. Довго розглядала розклад маршрутів, але потрібного номера не знайшла. За рекомендаціями бувалих заробітчан, пішла до водія автобуса, що стояв, запитати, з якого «пристанку» відправляється потрібний її номер. Напівпольською-напівукраїнською якось вимовила завчені слова. Той зупинив на ній погляд — ні пари з уст

Анастасія ПЕЦЕНЮК,
дослідниця європейського
заробітчанства

«**Й**ой, він нічого не зрозумів, — запанікувала подумки. — Що ж я буду робити?!» І коли вона вже втратила останню надію почути хоч якісь слова, водій обізвався:

— Чесне слово, якби знов, розказав би, але я сам тут

переживаю!

— Не бійтесь! Наших людей всюди вдосталь, підкажуть. Та й поляки — теж. Старші розуміють російську. В крайньому разі, є тут «тарг праці» — місце, куди щоранку приходять українці, які потребують роботи. Туди ж приїжджають поляки, яким потрібні працівники, — іноді на один день, іноді — надовше, — заспокоє земляк.

Отже, щоранку о шостій тут людно. Це в основному сезонники, яким і робота необхідна, і трохи часу «для себе» хочеться мати. Вони живуть у найманіх помешканнях. Здебільшого це хостелі з мінімальними умовами: ліжко, електрочайник, миска для миття-прання чоловік на десять. Оплата за таке житло — від десяти злотих за добу, але як жити в таких умовах кілька місяців — уявити складно, враховуючи ще й звички «квартирантів», позмінну роботу.

Закінчення на с. 5 »

НОМЕР ЕФЕКТИВНОЇ РЕКЛАМИ
050 994 9907



● ПУЛЬС ТИЖНЯ

«Вибачте, що не здохли», — ветерани АТО до нової влади

Найрезонансніші події в житті країни та світу очима наших журналістів

У «Слузі народу» хочуть відмінити пільги для воїнів-контрактників

З такою ініціативою виступила голова Комітету Верховної Ради з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів, народний депутат від партії Галина Третьякова. На її думку, якщо людина «продавала свою найману силу для того, щоб захищати країну, — це був її вибір»

На таку скандальну ініціативу захисники України відреагували флемшмобом, гаслом якого вони обрали слова «Вибачте, що не здохли». В рамках акції ветерани розповідають у фейсбуці про реалії війни, які довелося пережити.

«Каюсь, #вибачте, що ми не здохли! У червні 2014 року пішов за «довгою гривнею». Вирішив трохи підзаробити грошенят, за державний рахунок по світу поїздити і своє матеріальне становище поліпшити! Знову ж два раби і гектари землі — це така вагома причина! Отримав від держави величезні кошти в листопаді 2014 року. Зарплату 986 грн/місяць. Але які пригоди були!» — написав ветеран АТО Анатолій Віногородський.

«Особливо цікавим був атракціон «зелений коридор» і потім вихід з оточення. А як весело було мерзнути у лі



Експрезидент Петро Порошенко назвав висловлювання Галини Третьякової (на фото) політичним цинізмом і заявив: «Не дозволимо ділити ветеранів!»

стопаді 2014-го — січні 2015-го в Луганській області!!! І валиться в реанімації і шпиталі — це ж незабутня пригода за кошти платників податків! Мобілізація (до речі, примусова) додала гостроти в зароблянні більших грошей в обороні Широкиного і нагородила інвалідністю», — із сарказмом написав один із бійців.

Однак не всім ветеранам сподобалась сама назва флемшмобу. Ось як відреагував ветеран Андрій

Масліков: «Я щось ні х*ра не розумію з приводу цього флемшмобу: «#вибачте, що ми не здохли! Панове побратими, це що за х*рня? Ви за що і перед ким вибачення просите? Ми захистили і захищаємо нашу державу, і наша совість чиста, як роса на сонці! Ми не прогнулися, ми не зламалися, ми не продалися! Пропоную новий флемшмоб #Мінсоцнах*р!».

«Вова все перевіряє». Президент вичитує... жарти про себе

Актриса студії «Квартал 95» Олена Кравець розповіла, що Володимир Зеленський перевіряє всі тексти, які сценаристи пишуть про нього і його дружину

Про це Кравець сказала в інтерв'ю програмі «Світське життя». На запитання ведучої, чи не заважає Олені Кравець дружба з родиною президента пародіювати Олену Зеленську, актриса відповіла: «По-перше, Вова все перевіряє. Він вичитує тексти. По-друге, ну ми ж думаемо, що говоримо. Це дуже цікаво. Мені здається, такого не було ніколи. Цікаво, коли тобі по роботі треба пародіювати свою ж подругу».

За словами Кравець, Зеленський якось сказав, що хоче повернутися в «Квартал 95» через п'ять років. «На День Незалежності я його набрала, щоб сказати, що дуже класна промова... А він каже: «Будь ласка, телефонуйте мені. Я хочу залишатися на землі, і я ж через п'ять років планую повернутися». Він, до речі, не вийшов із жодної групи. Тобто в соцмережах, де група «Кварталу 95», він там є і він там іноді щось навіть пише», — додала вона.

● ПРЯМА МОВА

Айдер МУДЖАБАЄВ, український журналіст, пояснює Володимиру Зеленському, чому людей, які протестують проти його дій, не треба вважати проплаченими «порохоботами»:

Ці люди підтримують не Порошенка і не вас, і нікого особисто, ці люди — за Україну. Вони — найбільш цільні люди в нашій країні, з якими можна «у вогонь і в воду». Вони пройшли Майдан, чимало з них бували на фронти, вони заплатили за незалежність України кожен свою, але зрозумілиши їм особисту ціну. Сенс іншого життя не обнулити, і вони ніколи не стануть чиїмсь маріонетками. Це люди, яких не потрібно ні в чому підозрювати, не потрібно від будь-чого застерігати, це люди, з якими потрібно говорити чесно. Вони — розумні, вони вирішують все самі.



Фото fakty.ua

Замість зазубрювати Шевченка учні читали реп

Наталя Кідалова (на фото) — найкращий вчитель України

Вона перемогла серед 3 тисяч педагогів з усієї країни, які брали участь у конкурсі Global Teacher Prize Ukraine. Церемонія нагородження найкращого вчителя відбулася у Національній опері. Переможниця отримає приз — 250 000 гривень, поїздку на освітній форум у Дубай та рік навчання від організаторів — громадської спілки «Освітірія». Нагадаємо, що Global Teacher Prize — це всесвітня премія, мета якої показати, що вчителі — важливі. Її називають «Нобелівською премією для вчителів» і вже втретє вручають в Україні.

43-річна Наталя Кідало-

ва є викладачем англійської мови та української мови і літератури у Мелітопольській школі №23. Її педагогічний стаж — 23 роки. Наталя Кідалова координує роботу клубу дебатів у школі, привчає учнів до проектної діяльності. Завдяки активності педагога школа виграла обладнання для smart-класу: 30 планшетів, інтерактивну дошку, 15 комп’ютерів, 10 ноутбуків. На її уроках замість того, щоб зазубрювати поезії Шевченка, учні могли читати реп.

«Все робити «по любові» — такий головний рецепт успіху від Наталя Кідалової. Додамо: він дієвий у будь-якій справі.

Калмик звернувся українською до мера, якого прислали із «ДНР»

У столиці Калмикії Елісті, що в Росії, тривають протести проти призначення на посаду голови адміністрації міста ексватажка бойовиків «ДНР» Дмитра Трапезникова

На одну з акцій протесту вийшло понад 500 людей. «Калмиків не треба тримати за якихось аборигенів. У нас чудово всі знають, що таке «ДНР», хто там чим керував і чим займався. Цих людей ми вважаємо злочинцями. Моя думка — що у «ДНР» настає повний крах, звідти всі біжать, як щури, ось вони цих щурів і будуть тепер прилаштовувати в нас у Росії. Але в Калмикії у них цей номер не пройде», — сказав правозахисник Валерій Бадмаєв.

Дуже тішить, що далеко не всі у Росії зазомбовані пропагандою. Ханжанав («дякую») калмицькою. — Ред.), шановні жителі Елісті!

● ПОЛІТИКА

«Слуга, виходь — народ прийшов!»

Плакати з такими написами можна було бачити на недільному вічесі в Києві, де небайдужі громадяни, ветерани, громадські діячі та політики вимагали не допустити капітуляції у війні з Росією

Петро МАКАРУК

ВІЧЕ ОБ'ЄДНАЛО РІЗНІ СИЛИ ПІД НАЦІОНАЛЬНИМИ ПРАПОРАМИ

У неділю, 6 жовтня, по всій Україні пройшли акції протесту, організовані Рухом опору капітуляції. Їхня мета — зупинити нову владу від фатальних помилок у війні з Росією. Помилковими є спроби домовитися з агресором, поступившись суверенітетом, цілісністю та євроатлантичним майбутнім Української держави.

Тільки у столиці на вічесі «Зупинимо капітуляцію» вийшло понад 10 тисяч громадян. Українці не повірили театральному зверненню Президента Зеленського, в якому він напередодні намагався переконати їх, що «зрада відміняється». Навпаки, пояснення формули припинення війни без перемоги, без гарантій виконання безпекового компонента з боку російських окупаційних військ викликало ще більше питань і обурення в країні.

Український журналіст та один із засновників ГО «Справа Громад» Віталій Гайдукевич вважає, що відеозвернення Володимира Зеленського мало спонукати до протесту ту частину суспільства, яка до цього сумнівалась, чи варто збиратись на майданах.

«Відеозвернення чітко показало: Зеленський абсолютно не усвідомлює, що відбувається. Він не розуміє, що таке війна, що таке Росія, що таке вивести армію в поле, коли вона п'ять років вгризалася в землю, і скільки це коштує. Хоча я точно знаю, що ціну їм подавали в роботах, скільки це коштує. Людина неадекватна в оцінці зовнішніх подразників і викликів для країни. Я сподіваюсь, що люди, які сумнівалися, побачили і зрозуміли, що треба діяти», — прокоментував Віталій Гайдукевич, доки чекав своєї черги для виступу перед громадянами.

На акцію в Києві українці вийшли без партійних пропорів і гасел. Сумнівні рішення Зеленського об'єднали в центрі міста політичні сили, які ще пів року тому навіть не стояли б поряд. Як влучно відзначила зі сцени народний депутат із «Європейської солідарності»



Президент Зеленський почує потужне попередження народу чи вважатиме його проплаченим, як керівник його Офісу Андрій Богдан?

Яна Зінкевич, якщо люди з різними поглядами і цінностями зираються для захисту України, це означає, що ситуація вже критична.

«НЕ ДАМО НОВІЙ ВЛАДІ ПРИНИЗИТИ ВОЙНІВ ТА ВЕТЕРАНІВ!»

Висловити свою громадянську позицію зібралися і тисячі ветеранів війни з Росією. Напередодні представники нової влади підлили масла у вогонь протестних настроїв, заявивши про плани скасувати пільги і соціальну підтримку

першої хвилі, другої і так далі, то Україну не було б кому захищати. Отож тоді виходить, що контрактники були потрібні, а зараз нас намагаються відсунути на задній план, мовляв, ви йшли туди заробляти гроші. Нехай ця пані пойде хоча б на тиждень навіть не на передову, а на КСП батальйону десь у «гарячій точці» й побачить цю пекельну роботу: під обстрілами, в грязі. Коли вранці прокидаєшся і ніхто не гарантує, що ввечері ти заснеш сам. За вересень 11 загиблих, 43 поранених — так, ще

фронті. Особливо безглуздою ця ідея видається напередодні зимових холодів — тобто українські сили мають залишити обляштовані позиції, вийти в чисте поле і залишити цивільне населення сам на сам із терористами і окупантами.

«Про яке розведення йдеться, якщо щодня обстрілять? Як гарант територіальної цілісності може наказувати відійти назад і віддати метри, залиті кров'ю наших солдат? І зараз, за планом розведення військ, наприклад, Широкине буде в «сірій зоні». Згадайте, скільки наших хлопців із ЗСУ, НГУ, добробатів загинуло в боях за Широкине! Тому вимога нації — не допустити капітуляції. Не дозволити зрадити тих, хто зараз на війні. Там ризикують життями, вмирають, а за їхніми спинами підписують якісні формули і плани, які влаштовують Кремль», — обурюється Олексій Петров.

Вже можна стверджувати, що Володимир Зеленський точно увійде в історію як перший президент, проти якого зібрались багатотисячні майдани по всій країні в перші 4 місяці каденції. По завершенні віче протестувальники прийшли до Офісу Президента, щоб попередити нову владу, що суспільство має достатньо сил, рішучості та досвіду для захисту національних інтересів і єдності України.



Володимир Зеленський точно увійде в історію як перший президент, проти якого зібрались багатотисячні майдани по всій країні в перші 4 місяці каденції.

контрактникам. Такі ініціативи показують реальне ставлення нової владної команди до захисників Вітчизни, які щодня ризикують своїми життями заради збереження мирного неба над українськими містами. Ветеран війни та блогер Олексій Петров нагадав: якби військовослужбовці не укладали контакт з армією, нині державу було б нікому захищати.

«У жовтні 2016 року військові шостої хвилі мобілізації пішли додому. Якби тоді ніхто не залишився на контракті —

контрактники. Давайте порівнямо цю роботу з роботою наших можновладців, які сидять, сплять, їдять і незрозуміло чим займаються у Верховній Раді. Вважаю таке ставлення до військових неподобством», — резюмував ветеран Олексій Петров.

Ветерани, нинішні військові, а головне — самі жителі прифронтових сіл висловлюють категоричний протест відведеню українських військ у той час, коли окупанти щодня обстрілюють наші позиції на

● ПРО ЦЕ ГОВОРЯТЬ

Карикатура Джима Керрі.



«Він на мене не тиснув...»

Голлівудський комік Джим Керрі намалював Володимира Зеленського із «шахраєм» Трампом

Карикатуру він запостили у Twitter, підписавши: «Шахрай зробив Зеленському «пропозицію, від якої він не міг відмовитися» (на фото)

Василь КІТ



Foto Liga.net

А на самій картинці Керрі написав виразомінену цитату з роману Маріо Пузо «Хрещений батько». «Колись такий день, може, ніколи і не настupить, я попрошу тебе про якусь послугу, але до цього дня приими воєнну допомогу як подарунок в час весілля моєї дочки», — постівався актор Джим Керрі (на фото).

Нагадаємо: наприкінці вересня Володимир Зеленський із дружиною був у США, де зустрічався з Дональдом Трампом. 25 вересня Білий дім оприлюднив стенограму телефонної розмови Трампа із Зеленським, яка відбулась ще влітку. Тоді під час бесіди американець попросив нашого президента поновити кримінальну справу проти сина Джо Байдена, який є одним із конкурентів Трампа на наступних президентських виборах у США.

● ПРЯМА МОВА

Віталій ПОРТНІКОВ, журналіст, закликав Зеленського прислухатись до протестувальників:

Зеленському варто зрозуміти, що він — не великий хитрун, який завтра обдуриє Путіна і всіх інших, а просто клієнт досвідченого чекіста, який використовує його для знищення України. Йому варто прислухатися до логік тих, хто зирається біля його офісу і вимагає зупинити капітуляцію.

Прислухатися просто тому, що ці люди можуть бути значно більшими реалістами, ніж він сам і його оточення. Тому, що вони вже проходили всі ці «курси миролюбності» та спроби обдурити Путіна у 2014–2016 роках, коли Зеленський і його друзі політикою не цікавилися.



РЕКЛАМА

**САДЖАНЦІ
ЛОХИНИ ОПТОМ.
Власний розсадник.
Тел. 0964604035.**



● У ВСІХ НА ВУСТАХ

Сімейна «формула» Штайнмаєра: пожертвував дружині свою нирку

Німецький політик, ім'я якого українці вже знають, як «отченаш», врятував свою «другу половинку», але його донбаська «формула» може... поховати Україну

Василь УЛІЦЬКИЙ

**ВІН — ДРУГ ШРЕДЕРА,
А ШРЕДЕР — ПУТИНА**

63-річний Франк-Вальтер Штайнмаєр дістався найвищих вершин у німецькій політиці, хоч його важко назвати харизматичним лідером чи яскравою особистістю. Ніяких епатажних вибриків, які зараз так полюбляють політики, ви від нього не дочекаєтесь. То в чому ж секрет? Відповідь можна знайти у цих двох словах — «Сіра ефективність». Саме таке прізвисько через свою неабияку працездатність ще юним отримав Франк-Вальтер.

Звісно, у молоді роки, як і більшість хлопців, він грав у футбол, навіть мріяв стати спортивним коментатором. Але ці не дуже приуткові «дурниці» швидко вивітрились із його голови, і вже у 19 років, будучи студентом, він вступив у Соціал-демократичну партію та став наполегливо робити партійну кар'єру. І, як маємо зараз змогу переконатись — з неабияким успіхом.

Лише перелік усіх посад Штайнмаєра петрівториться на великий абзац, тому згадаємо хоча б найголовніші: він двічі був міністром за кордонних справ Німеччини (2005–2009 і 2013–2019 роки), а також віцепрем'єром (2007–2009). У 2008 році очолив рідну Соціал-демократичну партію. Конкурував з Ангелою Меркель за посаду канцлера Німеччини, але програв. Протягом року — з 1 січня 2016-го по 1 січня 2017-го — очолював ОБСЄ. З лютого 2017-го і по цей час займає посаду президента Німеччини, маючи, втім, доволі символічні повноваження.

Але був момент, коли кар'єрою драбиною Франк-Вальтер почав дряпаться із прискореною швидкістю. Це сталося після того, як йому пощастило працювати секретарем Герхарда Шредера, коли той ще був прем'єр-міністром Нижньої Саксонії. А коли Шредер обіймав посаду канцлера Німеччини, то Штайнмаєр на довгі роки фактично став його правою рукою.

Дружбі цих двох політиків мусимо приділити трохи більше уваги. Для нас це важливо тому, що Герхард Шредер є щирим товаришем Володимира Путіна, а також входить до правління російського «Газпрому». Тобто, Шредер — фактично високопоставлений агент Кремля

фото dw.com.



Штайнмаєр повинен рятувати свою дружину та Німеччину, а ми — Україну.

«Сіра ефективність» — саме таке прізвисько через свою неабияку працездатність ще юним отримав Франк-Вальтер.

у Німеччині. Людина, для якої гроші не пахнуть. А тепер питання: як до Росії може ставитись його багаторічний соратник — Франк-Вальтер Штайнмаєр? Отож.

ФОРМУЛА КАПІТУЛЯЦІЇ, А НЕ МИРУ

Тож хіба треба дивуватись, що у 2016 році, вже після початку гарячої війни Росії проти України, Франк-Вальтер ошелешив закликом до НАТО не «брязкотіти зброєю» біля кордонів Росії, щоб її, мовляв, не провокувати ще більше. Шоковані були навіть найпоміркованіші німецькі та європейські політики... А оцініть, як у ті часи шановний Штайнмаєр «дипломатично» описував наслідки нападу Москви на Україну: «Анексією Криму та воєнними діями на Сході України Росія викликала у наших східних сусідів відчуття загрози». Бляха, та ця Росія вже давно у тверезих людей світу викликає це відчуття! Крим та Донбас — це вже про інше, це про реальні криваве підтвердження хижакької суті Кремля.

До речі, Франк-Вальтер Штайнмаєр безуспішно намагався залагодити наслідки агресії Кремля у Грузії — теж пропонував свій план, який не був реалізований. Був німецький політик і одним із гарантів у підписанні Угоди про

врегулювання політичної кризи між Віктором Януковичем та лідерами опозиції у 2014 році. На щастя, вона теж не була втілена, бо Янукович утік. І добре, бо якби він залишився, то невідомо, чи залишилася б наша держава...

На цьому тлі здається навіть символічним, що Путін свій план капітуляції України називав іменем якраз Штайнмаєра. А, може, то таке своєрідне почуття гумору у росіян...

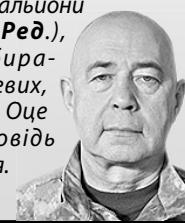
Українці ж повинні розуміти: якщо «формула Штайнмаєра» буде реалізована в такому вигляді, як цього побоюються (вибори та особливий статус без фактичного контролю Україною окупованих територій і кордону тощо), то наша країна надовго залишиться неспокійною сірою зоною, таким собі недорозвиненим проросійським болотом, яке відгороджуємо Московію від цивілізації. Або перетвориться на ще більш «гарячу точку». Адже активна частина українців, найімовірніше, не погодиться з таким станом справ, тому на державу можуть чекати потрясіння, протистояння і навіть розпад. Майте це на увазі, коли плануєте своє майбутнє та своїх дітей. Бо «формула Штайнмаєра» — вона ж насправді не про мир зараз, вона про війну потім...

Дружина Франка-Вальтера Штайнмаєра — Елька Бюденберден, суддя з адміністративних питань. У них є донька. Родина проживає в одному з найпрестижніших районів Берліна. Коли у 2010 році дружині Штайнмаєра мали пересадити нирку, він пожертвував для неї свою. У цьому випадку «м'який» Франк-Вальтер, не вагаючись, проявив безкомпромісність.

● ПРЯМА МОВА

Олег ПОКАЛЬЧУК, соціальний психолог, про те, чому в селі Старий Угринів, на батьківщині Степана Бандери, більшість проголосувала за «східника» Володимира Зеленського:

Здається, в апогеї кількісного розквіту УПА, у 1943–1944 роках, упівців було 35 тисяч. А «яструбів» (винищувальни батальйони НКВС. — Ред.), яких набирали з місцевих, 85 тисяч. Оце вам відповідь на питання.



● ПРЯМА МОВА

Олексій АРЕСТОВИЧ, військовий експерт, про наслідки визнання виборів в ОРДЛО без суверенітету України над цими територіями:

А нові «правоохоронні органи», «прокуратура» і «суди» Донбасу, після примирення і набуття чинності закону про особливий статус, будуть затримувати, арештовувати і судити українських військових та громадян і відвозити їх туди, до себе? Адже країна «спільнота», юрисдикція, по ідеї, одна.

Чи давайте, зелені, плачуйте тоді аналогічний закон про амністію і українських військових, «які вчинили злочини на Донбасі». Або про роз'єдання юрисдикцій.

...А у «звільненому Донецьку» можна буде у тролейбусі по посвідченю УБД (учасник бойових дій. — Ред.) проїхати?



Куплю дорого дерев'яni шахи, шахматний годинник, доміно та інші настільні ігри часів СРСР.

Тел. 093 05 62 702.

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 приймальню — (0332) 72-38-94, з питань реклами — (0332) 77-07-70, приватних оголошень — (0332) 72-39-32, розповсюдження — (0332) 72-38-94.

ТзОВ «Газета «Волинь» п/р 26008055520122

КБ «ПриватБанк», МФО 303440 ЕДРПОУ 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 15500 Замовлення №1950

Цікава
ГАЗЕТА
на вихідні

Тижневик

«Цікава газета на вихідні»

www.volyn.com.ua

● УРОКИ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ЗАРОБІТЧАНСТВА

Тарг праці, або Ілюзія свободи

Закінчення. Початок на с. 1

Анастасія ПЕЦЕНЮК,
дослідниця європейського
заробітчанства

Відновити свої сили для наступного робочого дня в хостелах складно. Плюс крадіжки, в тому числі й харчів, адже «час для себе» дехто організовує так: день праці — два дні «відпочинку», а істи хочеться щодня. Practically це схоже на закордонне бомжування.

Специфіка «таргу праці» в тому, що коли приїжджає роботодавець, від нього вимагають вищу оплату за роботу:

— Скрізь по 10, а ми за менш ніж 12 злотих на годину не працюємо, — голосно й гордовито каже жінка з «мішками» під очима. — Ми дешево не продаємося!

— Я не розумію вигоди, — намагається розкрити таємницю «біржі» новенька, яка вже годину тут простояла, на роботу її ще ніхто не взяв, а житло вона має лише на добу.

Нарешті приїжджає пан, якому треба помити дванадцять вікон.

— По дванадцять злотих за годину плачу, — повідомляє (очевид-

но, вже обізнаний із правилами).

Шукачі роботи легко уступають це місце новенькій, і вона, задоволена, їде працювати. Аж увечері, коли повернулась у своє екстремальне помешкання, виявилося, що на миття вікон інші, вищі тарифи. Однак... За десять годин жінка помила лише половину вікон, тож наступного дня мала закінчувати. Після цієї новини усміхнених облич навколо поменшало і взагалі виявилось, що кожен мешканець цього «готелю» мріє про працю

**— Скрізь по 10,
а ми за менш ніж
12 злотих на годину
не працюємо, —
голосно й гордовито
каже жінка
з «мішками» під
очима. — Ми дешево
не продаємося!**

із проживанням у роботодавця.

— Я в ресторанчику тут неподалік мию посуд, — розповідає серйозна дама, яка назвала Олею. — До роботи і назад доїжджаю са-



Працювати доводиться не менше 10 годин.

мостійно (це сім злотих на день), десять — ночівля. Харчуєся, слава Богу, на роботі. Раніше мені ще потрібно було приблизно десять злотих на день на їжу. От і рахуй. А як тільки приїхала до Польщі, поселилася у пристойному хостелі, де за добу платила 40 злотих. Тоді було за щастя заробити так, щоб на наступний сніданок вистачило і на проїзд до роботи (платили за підмітання вулиці щодня).

Цей вид заробітчанства і «свободи» прийнятний для людей, які заробляють самі на себе. Фактично їхня мета — не стільки заробіток, як виїзд (щоб не сказати втеча) з дому.

Приходять на «ринок праці» і ті українці, які вже обжилися у Варшаві: хтось живе у громадянському шлюбі, хтось одружився, хтось пра-

цює, але у вихідні шукає додаткового заробітку. Парадоксально, але тут більше шансів заробити мають і любителі «повідпочивати»: кілька днів їх можуть потерпіти, а вони здатні витримати робочий ритм саме кілька днів.

Тривожаться відвідувачі біржі, коли починаються затяжні дощі. Тоді роботодавці або взагалі не приїжджають, або аж дуже прискіпливо вибирають кандидатів. А ще сюди час від часу навідується поліція, бо робота одноразова, зрозуміло, не законна, навіть якщо є робоча віза. Офіційне працевлаштування має свої безперечні переваги, правда, разом з обов'язками: виконувати всі правила внутрішнього розпорядку, трудитися на одному місці кілька місяців і т. п. Наскільки складно багатьом пере-

бувати за кордоном тривалий час, видно після закінчення робочого часу: люди розходяться по точках доступу до інтернету і мало не по годині розмовляють із рідними. Щодня. Якщо дає змогу тарифний пакет.

Але повернемося до «ринку праці». Які роботодавці туди приїжджають? Реальні й нормальні. Адекватні. Правда, серед них частенько є такі, що не мають помешкання для найманого працівника, але готові щоранку забирати його з «біржі».

Серед одноразових робіт може пощастити і на тривалішу. А наступити на граблі невдачі можна будьде, в тому числі і з перевізником, але про це — наступного разу.

УРОК ДЛЯ РІШУЧИХ І БЕЗСТРАШНИХ

● «Ринок праці» добрий як тимчасовий спосіб підзаробити, якщо є кілька вільних днів;

● «біржа» дає можливість спробувати різні види робіт і визначити, що виходить краще і з меншими затратами зусиль;

● має додаткові ризики, навіть в оточенні земляків.

Зауваження: розпитувати роботодавця про довготривалу співпрацю варто в кінці першого-другого дня, коли вас побачили в роботі.

Вирішуючи надовго залишатися клієнтом «ринку праці», варто запитати себе: які переваги має свобода бомжа?

**Продовження теми —
у наступній
«Цікаві газеті на вихідні».**

ОГОЛОШЕННЯ

про початок громадського обговорення звіту з оцінки впливу на довкілля

(050) 5378713, e-mail: dubeshno@ukr.net, директор
Омельчук Володимир Устимович.

3. Уповноважений орган, який забезпечує проведення громадського обговорення.

Управління екології та природних ресурсів Волинської ОДА, 43027, м. Луцьк, вул. Київський майдан, 9, тел./факс (0332) 740 132 e-mail: eco@voleco.voladm.gov.ua. Контактна особа — начальник відділу оцінки впливу на довкілля Козлюк Руслан Володимирович.

4. Процедура прийняття рішення про провадження планованої діяльності та орган, який розгляdatиме результати оцінки впливу на довкілля.

Рішення про провадження планованої діяльності (висновок з оцінки впливу на довкілля)

Управління екології та природних ресурсів Волинської облдержадміністрації

(вид рішення про провадження планованої діяльності, орган, уповноважений його видавати, нормативний документ, що передбачає його видачу).

5. Строки, тривалість та порядок громадського обговорення звіту з оцінки впливу на довкілля, включаючи інформацію про час і місце усіх запланованих громадських слухань.

Тривалість громадського обговорення становить 25 робочих днів (не менше 25, але не більше 35 робочих днів) з моменту офіційного опублікування цього оголошення (зазначається у назві оголошення) та надання громадськості доступу до звіту з оцінки впливу на довкілля та іншої додаткової інформації щодо планованої діяльності.

(дата офіційного опублікування в Единому реєстрі з оцінки впливу на довкілля (автоматично генерується програмними засобами ведення Реєстру, не зазначається суб'єктом господарювання)

20197114047

(реєстраційний номер справи про оцінку впливу на довкілля планованої діяльності)

Протягом усього строку громадського обговорення громадськість має право подавати будь-які зауваження або пропозиції, які, на її думку, стосуються планованої діяльності, без необхідності їхнього обґрунтування. Зауваження та пропозиції можуть подаватися в письмовій формі (у тому числі в електронному вигляді) та усно під час громадських слухань із внесенням до протоколу громадських слухань. Пропозиції, надані після встановленого строку, не розглядаються.

Громадські слухання (перші) відбудуться 5.11.2019 р. о 12.00 у Будинку культури с. Дубечно, Дубечненська ОТГ (Волинська обл., Старовижівський р-н, с. Дубечно, вул. Незалежності, 20).

(зазначити дату, час, місце та адресу проведення громадських слухань).

6. Уповноважений центральний орган або уповноважений територіальний орган, що забезпечує доступ до звіту з оцінки впливу на довкілля та іншої доступної інформації щодо планованої діяльності.

Управління екології та природних ресурсів Волинської ОДА,

43027, м. Луцьк, вул. Київський майдан, 9, тел./факс (0332) 740 132 e-mail: eco@voleco.voladm.gov.ua. Контактна особа — начальник відділу оцінки впливу на довкілля Козлюк Руслан Володимирович.

7. Уповноважений центральний орган або уповноважений територіальний орган, до яко-

го надаються зауваження і пропозиції, та строки надання зауважень і пропозицій.

Зауваження і пропозиції приймаються протягом усього строку громадського обговорення, зазначеного у абзaci другому пункті 5 цього оголошення Управлінням екології та природних ресурсів Волинської ОДА (43027, м. Луцьк, вул. Київський майдан, 9, тел./факс (0332) 740 132, e-mail: eco@voleco.voladm.gov.ua). Контактна особа — начальник відділу оцінки впливу на довкілля Козлюк Руслан Володимирович. Зауваження і пропозиції приймаються протягом усього строку громадського обговорення, зазначеного в абзaci другому пункті 5 цього оголошення.

8. Наявна екологічна інформація щодо планованої діяльності.

Звіт з оцінки впливу на довкілля планованої діяльності на 163 аркушах.

9. Місце (місця) розміщення звіту з оцінки впливу на довкілля та іншої додаткової інформації (відмінне від приміщення, зазначеного у пункті 6 цього оголошення), а також час, з якого громадськість може ознайомитися з ними.

Зі звітом з оцінки впливу на довкілля та іншої додаткової інформації можна ознайомитись у приміщенні Дубечненської сільської ради Дубечненська ОТГ з 17.10.2019 р. з 9.00 до 17.00. Староста: Костючик Андрій Петрович. Адреса: Волинська обл., Старовижівський р-н, с. Дубечне, вул. Незалежності, буд. 20. Тел.: 03346-93017.

Спеціальний дозвіл на користування надрами за № 6118 наданий ТзОВ «Дубечненський керамічний завод» 12.04.2016 р. Запаси в межах спеціального дозволу становляться: за категорією C1-581 тис. м³ (глини — 433 тис.м³, суглинки — 148 тис.м³). Площа поширення спеціального дозволу на надрористування — 17,2 га, площа гірничого відводу — 20,4 га, термін дії спеціального дозволу — 20 років.

2. Суб'єкт господарювання.

44412, Волинська область, Старовижівський район, с. Дубечне, провулок Промисловий, 2, тел.

● І СМІХ, І ГРІХ

Фото reuters.com.



Патрісія Ян отримала «Антінобель» за дослідження кубічних фекалій вомбатів. Науковицю нагородили вже вдруге.

Фото reuters.com.



Незмінний ведучий церемонії вручення «Шнобелівки» Марк Абрахамс.

В якій країні найбрудніші гроші? Іде печуть піцу, яка лікує від раку?

Вчені, які намагалися дати відповідь на ці запитання, стали лауреатами Шнобелівської премії-2019

Виявляється, якщо намагнітити мертвих тарганів, то вони значно довше зберігають магнітні властивості, ніж живі комахи. Такого дивного висновку дійшла ціла міжнародна команда вчених із шести країн — Сінгапур, Китаю, Австралії, Польщі, США та Болгарії. Не дивно, що написану за підсумками цього захопливого дослідження наукову роботу «Біомагнетичні властивості живих американських тарганів» визнано гідною Шнобелівської премії 2019 року в номінації «Біологія»

Микола ВОРОНІН, кореспондент з питань науки сайту bbc.com/ukrainian

КОЛИ СУПЕРПРИЗ У 10 ТРИЛІОНІВ — ЦЕ ВСЬОГО 40 ЦЕНТІВ США

Чергова, 29-та за рахунком, церемонія вручення жартівливої нагороди відбулася нещодавно в найстарішому закладі вищої освіти США — Гарвардському університеті, в Театрі Сандерса. Її лауреатами, як завжди, стали 10 найдивніших і незвичайних наукових робіт із кумедними назвами і неочевидним практичним застосуванням. Дослідження, які, як написано в статуті премії, «змушують вас

спочатку посміхнутися, а потім замислитися».

При цьому вручають премію справжнім нобелівськім лауреатам. Цього року це були Ерік Маккін, який 2007-го отримав «Нобеля» з економіки, Річ Робертс (1993, медицина і фізіологія) та Джером Фрідман (1990, фізика).

Засновник нагороди — редактор журналу AIR («Аннали неймовірних досліджень») і незмінний ведучий церемонії вручення «Шнобеля» Марк Абрахамс — щороку перетворює нагородження на комедійне шоу з елементами абсурду на задану тему. Вона цьогоріч була заявлена як «Звички».

Відповідним чином виглядав і сам трофеї, який вру-

РЕКЛАМА

Акція «День захисника України – 2019» може принести Вам **546 000 грн**
На честь 14 жовтня ми оголошуємо розшук шасливчик для вручення

546 000 грн*

Дізнайтесь пряма зараз: може, цей шасливчик – Ви? Все залежить від дати Вашого народження...

- Візьміть дві останні цифри Вашого року народження.
- Додайте до них вік, якого Ви досягли (досягнете) в 2019 році.
- Відніміть число 100.
- І додайте 2000.

Ви отримали число 2019? Вітаємо!
14 жовтня 2019 року зроблять Вас багатше на **546 000 гривень!**

Терміново телефонуйте на **БЕЗКОШТОВНИЙ НОМЕР 0-800-50-55-48** КОД АКЦІЇ: 180631

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)

НА ДОМ

чається лауреатам: у нехитрій художній інсталяції можна розглядіти кавовий стаканчик, упаковку жүїки, сигарету, зубну щітку і ще кілька предметів, що символізують ті чи інші звички.

До нього додавали диплом і грошовий приз — 10 трільйонів доларів. Щоправда, долари — зімбабвійські й видаються одним папірцем (на момент випуску банкноти їх ринкова вартість становила приблизно 40 центів США).

СКІЛЬКИ ЗАДОВОЛЕННЯ ОТРИМУЄ ЛЮДИНА, КОЛІ... ЧУХАЕ МІСЦЕ, ЩО СВЕРБИТЬ

У номінації «Фізика» премія отримала дослідження про те, чому (а головне — як!) тварини вомбати (нагадують помісся кота з ведмедем, довжиною до 1 м — **Вікіпедія**) випорожнюються кубиками. Серед численних авторів цієї міжнародної роботи виявилася пара вчених із Тайваню, які стали лауреатами Шнобелівської премії вдруге. Це перший випадок за майже 30-річну історію нагороди. Свого першого «Шнобеля» Патрісія Ян і Девід Ху отримали 2015 року за дослідження, яке довело, що тривалість сечовипускання у всіх ссавців майже однакова і становить приблизно 21 секунду.

Премію з медицини отримав італієць Сільвано Галос за те, що довів: вживання в іжуві піци допомагає зберегти здоров'я і знищити ризик смерті від раку травних органів,

//

Ліве яєчко зазвичай тепліше, ніж праве, але тільки якщо на чоловікові є одяг.

але тільки в тому випадку, якщо піца ця приготовлена в Італії.

У номінації «Економіка» перемогу здобули вчені з Нідерландів, які вивчали валюту різних країн у пошуках відповіді на питання: банкноти якої держави найкраще переносять хвороботворні бактерії. Вони з'ясували, що найбрудніші — в прямому сенсі слова — паперові гроші ходять у Румунії.

Премію в галузі медичної освіти присуджено дослідженням, що розповідає, як навчити студентів-медиків за допомогою звукових сигналів, якими зазвичай тренують собак — на кшталт цокання язиком. Стаття так і називається: «Тренування умовного рефлексу при проведенні ортопедичних операцій».

Особливий сміх у залі викликало оголошення лауреата з анатомії. Французькі дослідники вивчили «температурну асиметрію мошонки в оголених і одягнених чоловіків». З'ясувалося, що ліве яєчко зазвичай тепліше, ніж праве, але тільки якщо на чоловікові є одяг.

Премія в галузі інженерної справи дісталася іранському вченому Іману Фарабахшу, який запатентував апарат для зміни підгuzkiv.

У номінації «Хімія» Шнобелівську премію вручили японському професору, який підрахував середню щоденну кількість слинини в п'ятирічній дитині. Як розповів сам учений, експеримент він ставив на своїх дітях: зажував банани, давав їх ретельно розжувати трьом своїм синам — і зважував пережовану масу заново. З'ясувалося, що за добу п'ятирічна дитина виділяє приблизно пів літра слинини.

I, нарешті, премія миру дісталася команді вчених із Британії та Сінгапур за спробу виміряти кількість задоволення, яке отримує людина, коли чуває місце, що свербить.

Ведучий Марк Абрахамс закінчив церемонію традиційним побажанням: «Якщо цього року не здобули Шнобелівську премію, і насамперед, якщо здобули, — сподіваюся, наступного року вам пощасти більше».

ДО РЕЧІ

Шнобелівська, або Ігнобелівська, премія — пародія на престижну міжнародну нагороду — Нобелівську премію. Назва премії походить від англійського слова ignoble, тобто негідний. Українською її також іноді називають «Антінобелівська премія» або «Шнобелівська премія». Вручається з 1991 року.



фото reuters.com

● ТАЄМНИЦІ МОЗКУ

Як «заразитися» оптимізмом і швидше відновити здоров'я?

Відповідь на це запитання знайшов Джакомо Ріццолатті — італійський нейробіолог

Оксана КРАВЧЕНКО

«Я — СПІВЧУТЛИВА, А ТИ — ЧЕРСТВИЙ...»

У 1992 році вчений, який працює в університеті Парми директором Інституту неврології, зробив революційне відкриття, що спричинило переворот у психології та інших науках. Він виявив унікальні клітини мозку, які активізуються, коли ми спостерігаємо за діями інших людей. Назвав їх «дзеркальні нейрони», бо вони автоматично відображають чужу поведінку у нас в голові, дають змогу відчути ситуацію так, наче вона відбувається з нами, допомагають підсвідомо, без будь-якого розумового аналізу, а спостерігаючи лише за мімікою і жестами, «заражатися» емоціями іншої особи.

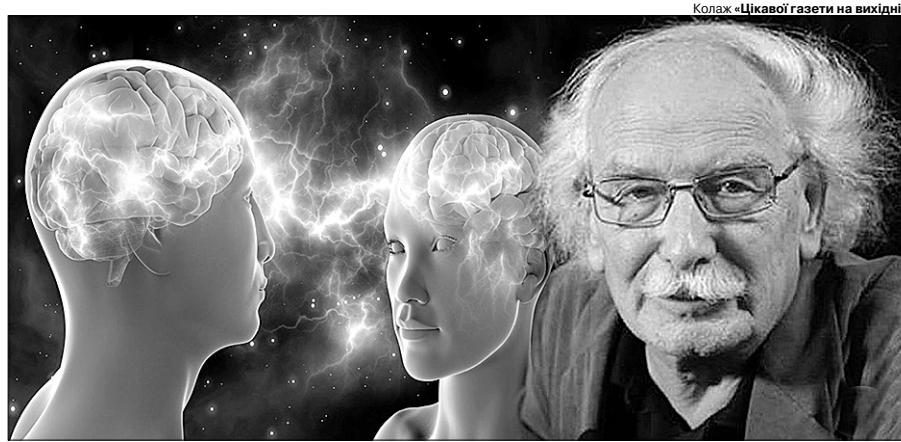
Здавалося б, ось він, рецепт щастя. Спілкуйся зі щасливими і почуватимешся добре. Але чому ж у житті все не так просто. Крім дзеркальних нейронів, безумовно, працює наша свідомість, воля — з іншою допомогою можна частково «гасити» ті почуття емоції, які з'являються через дії дзеркальних нейронів.

До речі, помічено, що у панянок в емоційній системі їх більше, ніж у чоловіків. Цим пояснюється вища здатність жінок до розуміння і співчуття. Були проведені експерименти, під час яких добровольці обох статей показували когось у стані болю, страждання — жіночий мозок реагував набагато сильніше, ніж чоловічий. Так склалося в результаті еволюції: природі важливо, щоб саме мати, яка проводить найбільше часу з дитиною, була емоційно відкрита, співпереживала, раділа і за дзеркальним принципом допомагала розвивати емоції малюкові. Тому не дорікайте своїй половині: «Я — співчутлива, а ти — черствий...»

Ще один цікавий експеримент показує відмінність між чоловіками і жінками. Організовується гра: скажімо, граю з вами проти когось третього, а потім ви починаєте навмисне грati proti мене, хитрувати. У цьому випадку чоловік страшенно сердиться, в той час, як представниця прекрасного статі вважатиме таку поведінку безневинним жартом. Тобто жінка більше схильна прощати, ставитися до багатьох речей легше. А її партнер сприймає ту ж зраду, скажімо, набагато серйозніше і відреагує відповідно. Звичайно, багато залежить від виховання, але глибинна причина цих відмінностей — кількість дзеркальних нейронів у мозку.

Таке ж пояснення має і різна реакція різних людей на фільми жахів або трагічні репортажі по телевізору. Ми автоматично отримуємо ті ж емоції? Скажімо, засмучуємося, і в нас починає вироблятися гормон стресу кортизол, який порушує сон, пам'ять, роботу щитовидної залози і т. д. Деято реагує дуже важко. Навіть якщо будете намагатися заспокоїтися, контролювати себе — це може лише трохи послабити реакцію, але не позбавити від неї.

З іншого боку можна використовувати той же принцип дії дзеркальних нейронів, щоби поліпшити настрій. І не обов'язково



Учений з Італії дає рецепт щастя: спілкуйся зі щасливими і почуватимешся добре.

для цього щодня переглядати веселі комедії. Намагайтесь контактувати з приемними, нетоксичними людьми, підтримувати доброзичливі стосунки в родині. Не забувайте посміхатися, й одержуватимете у відповідь позитивні емоції.

ДИВИСЬ — ІЛІКУЙСЯ

Джакомо Ріццолатті переконаний, що його відкриття можна застосовувати і в медицині. Відомо, що моторні дзеркальні нейрони змушують нас подумки відтворювати ту ж дію, яку ми бачимо, якщо її здійснює хтось інший, у тому числі на екрані телевізора або комп'ютера. Так, наприклад, помічено: коли ми дивимось поєдинку боксерів, у нас напружується м'язи, і навіть можуть стискатися кулаки. Це типовий нейрофект, і на ньому заснована нова технологія відновлення після інсульту, хвороби Альцгеймера та інших

випадках довго зберігається хвороблива хода, пацієнт кульгає і т. д. Якщо його традиційно навчати і тренувати, це займає чимало часу. У той же час, якщо показувати спеціально створений фільм з відповідними рухами, то в мозку постраждалих активуються необхідні рухові нейрони, і люди починають нормально ходити буквально за кілька днів. Навіть для вчених це виглядало як диво.

— Професоре, а що відбувається, якщо у хвого пошкоджені дзеркальні нейрони? При яких недугах це буває? — запитує журналіст.

— Насправді масово вразити ці нейрони не так просто, вони розподілені по всій корі головного мозку. Якщо у людини трапляється інсульт, то страждає лише частина таких нейронів, — пояснює Джакомо Ріццолатті. — Найбільш серйозні пошкодження дзеркальних нейронів пов'язані з генетичними порушеннями. Найчастіше це відбувається при аутизмі. Оскільки в мозку таких хворих зламаний механізм «віддзеркалення» дій та емоцій оточуючих, аутисти просто не можуть зрозуміти, що роблять інші. Вони не в змозі співчувасти, оскільки не відчувають схожих емоцій при вигляді радості чи переживань. Все це їм не знайоме, може лякати, і тому хворі аутизмом намагаються сховатися, уникати спілкування.

Учений вважає, що можна успішно відновлювати дітей-аутистів, якщо робити це буквально з колиски. На найбільш ранньому етапі потрібно проявляти дуже сильну чутливість, навіть сентиментальність з такими малюками: мама та фахівець повинні дуже багато розмовляти з дитиною, торкатися до неї, щоби розвивати і моторні, і емоційні навички. Дуже важливо гратися з нею, але не в змагальні ігри, а в такі, де позитивного результату можна досягти тільки спільними діями: наприклад, дитина тягне канат — нічого не виходить, мама тягне — нічого, а якщо зроблять це разом, то дістається якийсь приз. Так дитина усвідомлює: ти і я разом — це важливо, не страшно, а корисно. І хоча теорію Джакомо Ріццолатті щодо лікування аутизму не всі оцінюють однозначно, зашкодити його поради нікому не можуть. Навпаки, у такий спосіб батьки зроблять крок до успіху.

(За матеріалами «*Ua modna*»).

Намагайтесь контактувати з приемними, нетоксичними людьми, підтримувати доброзичливі стосунки в родині. Не забувайте посміхатися, й одержуватимете у відповідь позитивні емоції.

захворювань, при яких людина забуває, як рухатись. Такі експерименти проводять в Італії та Німеччині.

Суть ось у чому: використовуючи зоровий поштовх — показуючи необхідну дію за певних умов — можна активізувати нервові клітини, змусити їх «відображені» рух і знову почати працювати, як належить. Такий метод називається «терапія дії і спостереження», в експериментах вона дає значне поліпшення при реабілітації хворих після інсульту.

Але найдивовижніший результат учени отримали, коли цю терапію спробували застосувати для відновлення після серйозних травм, автоаварій — коли людині накладають гіпс, а потім їй фактично заново потрібно вчитися ходити. Зазвичай у таких

● БЕРЕЖЕНОГО БОГ БЕРЕЖЕ

«Посковзвнуся, впав, прийшов до тями — гіпс...»

Лікарі-травматологи кажуть, що дуже часто пацієнти перебувають у полоні «міфів», коли оцінюють свої ушкодження. Можливо, ці «спростування» будуть для вас корисними

Міф 1. Тріщина в кістці менш серйозне пошкодження, ніж перелом

Тріщина є в переломом, лише без зміщення і зі збереженням перешийка неушкодженої кісткової тканини.

Міф 2. Якщо пальцем можна поворухнути, то він не зламаний

У деяких випадках перелом може позначитися на рухливості постраждалої частини тіла, але частіше за все ви можете нею рухати. Мобільність не повинна бути визначальним фактором для сандіагностики.

Міф 3. Діагноз можна дізнатися за тим, як почуваєшся

Біль може бути нестерпним, а може бути цілком помірним. Хоча б тому, що це суб'єктивний симптом, адже серед людей є дуже витривалі й терплячі. Крім того, він не обов'язково локалізується в місці перелому, бо уламки кістки пошкоджують сусідні тканини і неприємні відчуття можуть поширитися на велику площину. Отож, орієнтуватися за рівнем болю і набряком не варто, травма — це привід звернутися до лікаря.

Медична допомога, причому екстремна, необхідна, коли ребро зламане в кількох місцях. Така травма перешкоджає диханню і потребує операції.

Міф 4. Травмовану кінцівку потрібно охолодити чи зігріти?

З охолодженням усе правильно: крижаний компрес полегшить біль. Із зігріванням відбувається протилежна ситуація: воно спровокує прилив крові до місця дії тепла, збільшить набряк і біль стане сильнішим.

Міф 5. При переломі ребер травматолог нічого не вдіє

Так, у більшості випадків лікарі просто спостерігають за процесом зрощування кістки. Медична допомога, причому екстремна, необхідна, коли ребро зламане в кількох місцях. Така травма перешкоджає диханню і потребує операції.

Міф 6. Перелом хребта призводить до повного знерухомлення

Коли немає пошкоджень спинного мозку і спинномозкових нервів, рухова функція, зазвичай, зберігається. У протилежній ситуації пацієнти переважно стикаються із втратою сенсорної і рухової функцій. Але і ступінь пошкодження, і можливість відновлення залежать від конкретного випадку. Деякі травмовані після реабілітації повертаються до повноцінного життя.



Фото verywellhealth.com
При переломі біль може бути нестерпним або цілком помірним.



Велика сторінка для Пані

СЕКРЕТИ КРАСИ

Восени особливо важливо правильно харчуватися

Наше щоденне меню повинно змінюватися цієї пори не тільки через сезонність тих чи інших продуктів

Варто також пам'ятати, що в період похолодання нашому організму потрібен додатковий захист

від застуд та інфекційних захворювань. Стежте, щоб у вашому раціоні були:

- М'ясо і риба.** Білок, наявний у їхньому складі, сприяє зміцненню нашого імунітету.

- Яблука,** які завдяки пектину допомагають боротися з поганим холестерином.

- Горіхи та насіння.** Вони також містять білок, а ще — такі необхідні нам жирні

Бобові багаті фолієвою кислотою, кальцієм, залізом, калієм, цинком, антиоксидантами, складними углеводами та білками.

Кислоти омега-3.

- Бобові** багаті фолієвою кислотою, кальцієм, залізом, калієм, цинком, антиоксидантами, складними углеводами та білками. Усі ці компоненти конче потрібні для підтримки здоров'я.
- Ягоди.** Саме сезон калини й обліпихи, які містять велику кількість вітаміну С.

ДОМАШНЯ АКАДЕМІЯ



Добре, коли і стильно, і зручно

Шнурки для сушіння близни у ванній — не найпривабливіший елемент інтер'єру. Вони мозолять очі і викликають естетичний дискомфорт навіть без розвішаного одягу. Чому б не замінити їх на сушки?

Вибрали її — непросте завдання. Адже нині є чимало моделей сушки. Перше, на що треба звернути увагу, — це розміри пристріння: є дві види: шнуркові, які складаються з основного блоку зі струнами, додаткового з металевими гачками, та розсувні. Останні можуть слугувати і вішаком для рушників. Для постільної близни підійде

шої — розсувні. Якщо сушити потрібно небагато речей, віддаєте перевагу компактній портативній моделі, яка кріпиться на опалювальну батарею. Вона не розрахована на велике навантаження. Тому не підходить для постільної близни. Коли потрібна стильна, легка і зручна альтернатива шнуркам, виберіть сучасну конструкцію сушки, що складається з трубоочку. Кожну з них можна опускати і піднімати з допомогою спеціального блоку. Вона витримає до 35 кілограмів близни.

Фото goodhouse.com.ua

КОРИСНІ ПОРАДИ

Жовтизна нігтів не прикрашає

Причини бувають різні: нестача в організмі вітамінів, надто тривале використання лаків або ж застосування неякісних, уживаючих деяких лікарських препаратів. А також імовірність появи такого відтінку значно більша у людей, що курять, ніж у тих, хто веде здоровий спосіб життя

Однак будь-якій проблемі можна зарадити. Що ж потрібно, аби нігтів повернути гарний і здоровий вигляд?

Спробуйте не використовувати дешеву, неякісну продукцію, купіть спеціальний зміцнюючий засіб. Давайте нігтів відпочити — хоча б раз на тиждень не наносите на них лак.

Для відбілювання підійде лимонний сік. Потримайте у ньому пальці кілька хвилин або просто натирайте нігти та шкіру навколо них шматочком цього цитруса. Повторюйте таку процедуру необхідно кілька разів на день. Використовуйте також грейпфрут. Його м'якоть перемішуйте з ягодами чорної смородини (можна брати морожені) до отримання однорідної суміші, яку потім накладають на нігти у вигляді маски.

Також хороший варіант — відвар ромашки. Руки в цій ванночці слід трирати протягом 20 хвилин.

Фото life.pravda.com.ua

Спробуйте не використовувати дешеву, неякісну продукцію, купіть спеціальний зміцнюючий засіб. Давайте нігтів відпочити — хоча б раз на тиждень не наносите на них лак.

Для відбілювання підійде лимонний сік. Потримайте у ньому пальці кілька хвилин або просто натирайте нігти та шкіру навколо них шматочком цього цитруса. Повторюйте таку процедуру необхідно кілька разів на день. Використовуйте також грейпфрут. Його м'якоть перемішуйте з ягодами чорної смородини (можна брати морожені) до отримання однорідної суміші, яку потім накладають на нігти у вигляді маски.

Також хороший варіант — відвар ромашки. Руки в цій ванночці слід трирати протягом 20 хвилин.

Фото images.ua.prom.st.

НА ЗАМІТКУ

Як розносити взуття

Купили нові туфельки, але вони муляють. Виручать фен і товсті шкарпетки

Отож, натягніть і взуйте обновку, увімкніть фен і спрямуйте струмінь гарячого повітря на ноги. Взуття розтягнеться, і ви почуватимете себе комфортно.

До речі, сьогодні можна придбати спеціальні стікі, які запобігають появі мозолів. Але якщо в найближчій аптеці їх немає, то можна скористатися дезодорантом-ліцем. Обробіть взуття зсередини — і в дорогу.

Якщо ж потрібно взути туфлі із закритим носком на високому каблуку, то можете перемотати другий і третій пальці на нозі пластирем. Так ступня краще ляже. Коли ж усе-таки натягніти ноги, зробіть ванночку з чорним чаєм. Ця процедура швидко позбавить від пухирів.



Фото images.ua.prom.st.

ВАРТО ЗНАТИ

Як очистити шпалери і не пошкодити

Традиційно вони вважаються одним із найоптимальніших варіантів оздоблення стін. Причини зрозумілі: величезний вибір кольорів, текстур, стилів, матеріалів, легкість у роботі. Тож розберімося, як правильно видаляти забруднення з них, аби не зіпсувати

Щоб не допускати скупчення пилу на стінах, шпалери достатньо регулярно пилососити. Але що робити, якщо вони зовсім забруднилися? Скористайтесь нашими рекомендаціями.

Найпростіші в догляді шпалери, що миються. На їхній упаковці є маркування, де вказано, наскільки сильний вплив води витримує матеріал: позначені хвілі — полотно можна очища-

ти вологою губкою, а коли щітка — то і терти. Та все ж краще це робити водою, не використовуючи агресивних мийних засобів.

Паперові шпалери найбільш вибагливі. Навіть якщо у них є верхнє захисне покриття, то мити їх не можна, бо розмокнуть. Тому краще використовувати ластик, аби стерти сухий бруд. А щоб усунути жирні плями, попросуйте шпалери праскою у місці забруднення, підкладши серветку.

Вінілові полотна миють губкою стандартним розчином мийного засобу чи протирають вологою серветкою з м'якої тканини, щоб не пошкодити верхній шар. Так легко виділяються бруд та жир. Плями від фломастера або ручки можна затерти зубною пастою або піною для гоління.

Текстильні покриття очищаються тільки насухо і дуже обережно: пошкодити текстуру легко, а відновити неможливо (особливо якщо це оксамитові чи флоковані поверхні). Можна використовувати лише вологу серветку.

Щоб позбутися плям на бамбукових полотнах, протираїть їх добре викручену ганчіркою або губкою.

Поміти шпалери під фарби можна, але слід звернути увагу і на їхній тип, і на тип фарби, якими виконали тонування. Якщо це латексні або акрилові суміші, то покриття очищають розчином неагресивного мийного засобу. Піну стирають насухо.

Не можна застосовувати усілякі відбілювачі і розчинники.

Догляд за шпалерами — це не тільки первіодичне прибирання пилу, а й регулярна перевірка на цілісність покриття. Якщо ви не плануєте робити часто ремонт, то обстежуйте полотна хоча б раз на пів року.



Фото goodhouse.com.ua

СПРОБУЙТЕ І ВІ

Кілька способів уникнути прасування

Ми не перше покоління господинь, які недолюблюють цю роботу. Наші мами, бабусі й прабабусі часу дарма не втрачали і винайшли кілька способів, як обйтися без праски

Відпарюйте. Розвісіть во-логий зім'ятий одяг на пілках білячче до ванні. Включіть гарячу воду — для процесу потрібна пара. Залишіть білизну на 5–10 хвилин. Цього достатньо, аби одяг розгладився. Опис-ляйте дійти висохнуті.

Сушіть у розпрямленому вигляді. Найбільше клопоту завдає прасування постільної близни. Звісно, можна цього

не робити: вранці все одно буде зім'ята. Але випрасувана — свіжіша, на ній приемніше спати. Нехай лише одну ніч. Компромісний варіант — сушити мак-симально розгорнуто.

Обприскуйте. Щоб роз-

РУКОДІЛЬНИЦЯМ

«У кожнім гроні — сонця промінь і про недавнє літо спомин...»



Фото goodhouse.com.ua

Застеліть нею дошку для прасування і беріться за роботу. Тепло не буде йти у дошку, а передіде у футболку. Отож, вийде, що ви прасуєте одяг одночасно з обох боків.

СІМ «Я»

Не забороняйте кольорових ігор!

Мій найменшенький останнім часом «виробляє» ще вигадливіше: виливає компот у тарілку, іздить міксером по підлозі, копає кубики зі сходів і обожнює плутати іграшки нитками. Я тільки те й роблю, що гамую в собі бажання «гарикнути», бо пам'ятаю, що це чергова серія дослідництва. Це не фатально з огляду на вартість збитків і шкоду здоров'ю — але це жахливо, бо щойно було так чисто! Як важко щоразу спостерігати, як люба оку чистота зникає зі швидкістю світла...



Оксана КОВАЛЕНКО,
мама

Трапляється — коли розв'язуєш якусь проблему — життя підкидає «наочність». Цього разу то була вистава з театрального фестивалю «Мандрівний вішак». Та неабияка — спеціально для дітей від 0 до 3 років!

Дитина міркуватиме ліпше, якщо її підГРУватимуть близькі та якщо зуміє не застягнути у світі гаджетів.

Вистава без сюжету, без слів, але з яскравими стрічками, м'ячами, обручами, кульками з поролону і пре-ніжкою музикою. Ігрова. Знаєте, що сказала батькам сценаристка? Застерегла їх інструктувати дітей, як ті мають реагувати на акторів, куди дивитися і що брати чи не брати. Звісно, я розмовляла з нею — із жінкою, яка працює на таких маленьких глядачів. «Дійство має спонукати дітей творчо мислити, — сказала вона, — тож самі мають придумати, чи хочуть щось зробити з тими обручами, чи тільки споглядати усе. Досліджувати рухи. Творче мислення закладається у віці близько 3 років, тому батькам так важливо не заважати дитині йти за своєю уявою. Хай грається. Інакше, коли стане дорослою, зможе виконувати тільки творчі розробки інших».

В інтернеті на цю тему є відомості про дослідження іноземної психологіні Сандри Русс. Вона вивчала дитячу гру 23 роки! Маленькі американці за її пропозицією гралися лише двома ляльками і трьома кубиками. Сандрі Русс дійшла висновку, що сучасна дітлашня грається цими ж іграшками більш вигадливо, аніж їхні ровесники два десятиліття тому. Тільки оці їх, без сумніву, крути здібності знижувалися в умовах шкільних класів. Покоління сучасних

учнів гірше шукало відповіді на тестові завдання (як ще можна використати книжку чи бляшанку, окрім прямого призначення), аніж їхні ровесники у 1990-х. Деякі дослідження свідчать, що цю рису заохочують стандартні завдання у школі, що передбачають єдино правильну відповідь. Оті на-прошується висновок, що

гратися заважати не треба (якщо гра дуже допікає, то можна виділити одну зону в кімнаті), а у школі ще й треба звертати увагу на підтримку незвичних ходів мислення. Дитина міркуватиме ліпше, якщо її підГРУватимуть близькі та якщо зуміє не застягнути у світі гаджетів. Я неймовірно радію, коли моя 10-річна донька забуває про відео з телефона і повторює дома візерунки, яких навчила вчителька малювання. (Бо відомо, що мультики, фільми, комп'ютерні ігри — це шаблонні світи, зручні й десь повчальні, але шкідливі, якщо займають увесь той час.) Урешті-решт, як на мене, нестандартне мислення передбачає також здатність триматися своєї системи цінностей навіть тоді, коли суспільство нав'язує тобі якусь іншу. Тоді на-віть узагальнена думка, що успіх і радість людини в житті безпосередньо пов'язані із заробітком та визнанням, не зможе позбавити невідомого і незаможного заслуженого щастя. Отож, моя найменша дитина на всю хату натворила сьогодні «папір'ячих» доріжок з туалетного паперу, а я вчуся тим мильуватися...

Маєте, що заперечити, — то зауважте, що поштова адреса є в газеті, а електронні — okovalenko74@gmail.com або [ж tsikava.gazeta@gmail.com](mailto:tsikava.gazeta@gmail.com).

● ОТАКОІ!

16-річна дівчина пошила в дурні Трампа і Путіна

«Хай мовчать Америки й Росії» — Грету Тунберг (на фото) слухає ООН!

Юна борчиня за права довкілля привернула до себе неабияку увагу. Одні в безмежному захваті від неї, інші юдливо глузують, але байдужих немає...

Сергій ХОМІНСЬКИЙ

Це 16-літнє швецьке дівча змуслило говорити про себе увесь світ. Одні захоплюються полум'яною екоактивісткою і вже збираються висувати її на здобуття Нобелівської премії (принаймні днями вона стала лауреатом Міжнародної дитячої премії миру). Інші акцентують на наявності в юнки цілого оберемка психічних розладів (це таки правда) та відсутності спеціальної освіти (що, мовляв, породжує нестачу глибокого розуміння проблем, які вона порушує). Та ще й підозрюючи скандинавську тінейджерку в свідомому чи несвідомому підігріванні третім силам, метою яких є аж ніяк не захист довкілля.

А Дональд Трамп та Володимир Путін вже навіть спробували покепкувати над нею, проте вона заввиграшки пошила в дурні їх самих. До того ж не використовуючи анічогісінько, крім їхніх власних слів.

Грета Тунберг — дуже особлива дівчинка, яка всерйоз претендує на те, аби стати лідером принципово нового покоління людства.

**НАПИСАЛА НА ВАТМАНІ:
«ШКІЛЬНИЙ СТРАЙК ЗАРАДИ
КЛІМАТУ» — І ПОДАЛАСЯ
ДО ПАРЛАМЕНТУ ШВЕЦІЇ**

Кому з нас у підлітковому віці не хотілося змінити цей світ, зробивши його кращим, справедливішим, чистішим... Шведка Грета Тунберг пішла далі, аніж просто мріяти і бажати. Хоча ні — вона таки не пішла. Не пішла в школу...

Так-так! У серпні 2018-го — замість служнякою чимчикувати на навчання — це дівчисько взяло білій ватман, написало на ньому чорною фарбою слова «Шкільний страйк заради клімату» і подалося з ним до будівлі Риксдагу — парламенту Швеції. Де самотньо стояло з тією дивацькою паперякою впроровж кількох годин, не надто привертаючи увагу заклопотаних стокгольмських перехожих...

Міне трохи більше року, і 23 жовтня 2019-го світ принішкне під час чотирихвилинного виступу Грети Тунберг на саміті ООН з питань клімату в Нью-Йорку. Вона говоритьиме люто, екзалтовано («Як ви посміли!»), але справді напрочуд сильно, апелюючи до світових лідерів та «дорослих поколінь» людства загалом. Мовляв,



Воно аж трохи дивно: у 16 дівчата вже парубками починають цікавитися, а не такою «маячнею». І вже, зазвичай, не заплітають волосся в дивацькі для такого віку «дитячі» кіски...

**ЖОДНИХ ШКІДЛИВИХ
ЛІТАКІВ — ТІЛЬКИ
ВІТРИЛЬНИКОМ!**



Фото eurotopics.net.

вони — в безперервній економічній гонитві — довели навколоїшній світ до самісінької прірви — проте й зараз не хочуть скаменути. Позбавляючи Грету, її покоління та всі наступні покоління цього світу права жити в хода б відносно чистому та збалансованому довкіллі, а не випаленій попередниками землі.

Президент США Дональд Трамп саркастично прокоментував виступ юнки: «Здається, вона дуже щаслива молода дівчина, яка нетерпляче чекає світлого і прекрасного майбутнього. Так приемно бачити!». Грета відреагувала дуже просто: змінила свій статус у Twitter на «Дуже щаслива молода дівчина, яка з нетерпінням чекає світлого і прекрасного майбутнього».

Після цього слави закортіло й російському колезі Трампа — Путіну. Сидячи в Кремлі, Володимирові Володимировичу раптом здалося, що саме час нагадати усім: він таки теж не кавалок якоїсь сумнівної субстанції, а світовий лідер щонайменше не дрібнішого, ніж у Трампа рівня.

Путін назвав Грету Тунберг «до-брюю дівчинкою, якій ніхто не пояснив усю складність та різноманітність навколоїшнього світу». У відповідь Грета оперативно змінила «трампівський» статус на новий: «Добра, але погано поінформована тінейджерка».

Українцям хіба лишається сподіватися, що хоч нашему Володимирові Олександровичу не заманеться і тут вставити свої п'ять копійок (кудись інакше їх вже не вставиш, із першого жовтня «п'ятак» втратив статус платіжної монети). Бо з нас вже й без допомоги Грети Тунберг світ регоче...

Богдана». Але (перефразовуючи Леоніда Даниловича) «Швеція — не Україна», хоча прапор у них теж синьо-жовтий.

Замість просуватися протоптаною стежкою акторства, Грета перейнялася станом довкілля. Вирубка лісів, парникові гази, засмічення суходолу разом із морями-оceanами всюди-сидищим пластиком та усілякою іншою гидотою, зникнення червонокнижних видів тощо... Воно аж трохи дивно: у 16 дівчата вже парубками починають цікавитися, а не такою «маячнею». І вже, зазвичай, не заплітають волосся в дивацькі для такого віку «дитячі» кіски...

Проте Грета Тунберг — вкрай нетипова дитина. Вона справді має низку порушень розвитку, зокрема й писючих: синдром Аспергера, обсесивно-компульсивний розлад (синдром нав'язливих станів), селективний музизм...

Це абсолютно парадоксально, але саме «ненормальності» дала змогу цій дитині у восьмирічному віці (коли вона вперше дізналася про зміни клімату та страхітливі наслідки цього процесу) зробити якраз єдинонормальний висновок: «Якого милого з цим досі ніхто нічого по-справжньому не робить?!».

І вона взялася із вражальною принципівістю та категоричністю «будити» всіх довкруг, почавши з власних батьків. У 16 дійшла до трибуни ООН... До речі, Грета відмовилася летіти літаком у Нью-Йорк на саміт, натомість два тижні добиралася до США на екологічно чистій вітрильній яхті, оснащений сонячними батареями і підводними турбінами, які самі виробляли електрику. Так вона вчинила, аби привернути увагу до того, що літаки завдають величезну шкоду довкіллю.

● ЕнейДА

Кухар Євген Клопотенко: «Є така штука як декомунізація, а нам потрібна ще й деолів'єзація»

Закінчення. Початок на с. 1

Інна ПІЛЮК

У ШКОЛІ ЕВОЛЮЦІОНОВАЛО ВСЕ, КРІМ МЕНЮ

Ідея меткого і говіркового кулінара з телекрану Євгена Клопотенка щодо нового меню для учнів боялися всі: діетологи рахували калорії, чиновники плюсували затрати-витрати, кухарі переймалися, чи впораються з новими технологічними процесами. Діти ж із нетерпінням чекали: навіже справді у їхній іdealні замість макароні-каш-сосисок-підлив тепер подаватимуть щось інше?

Амбітний молодий киянин, який у 30 років став переможцем кулінарного шоу «МастерШеф-5» і закінчив престижну кулінарну школу у Франції, замахнувся на ще ту «твірдиню»: востаннє норми харчування в закладах освіти переглядали більш як пів століття тому, ще у 1957 році! Згідно з ними омлет готують із содою, варять в'язку кашу замість розсипчастої, в пріоритеті — киг'ячені молоко та сметана, в яких априорі гинуть усі корисні речовини... Звісно, кухарі в навчальних закладах намагалися самотужки вдосконалювати нехитрий рацион, але про різноманітність не йшлося: вартість порції і кількість калорій диктують жорсткі рамки. А той факт, що школярам страви не дуже смакували, хвилював хіба самих учнів.

Ідея з новим рационом виникла у Євгена спонтанно: «Я зайшов у школу, а там ті самі люди, що й 20 років тому, готують ті самі страви. І так само пахне, і так само діти викидають майже повні тарілки каші. Там еволюціонувало все, крім меню. Я пам'ятаю себе в юні роки, коли не хотів їсти ті несмачні й некрасиві страви. Тепер моя глобальна мета — показати людям, що їжа може бути іншою, і що не майонезом єдиним живемо. От є така штука, як декомунізація, а нам потрібна ще й деолів'єзація».

НА ЗМІНУ СУПОВІ І РИСУ — МІНЕСТРОНЕ ТА ПАЕЛЬЯ

Почати він вирішив із малого в буквальному розумінні — зі школи. Євген не зазіхав на ресторанний рацион у іdealніях чи заморські інгредієнти. Всі запропоновані ним рецепти — зі звичних продуктів. І нехай не лякають чудернацькі назви типу мінестроне, табуле чи поленти. Мінестроне — овочевий суп із додаванням селери, табуле — середземноморський салат, який можна зготувати з ячмінної каші, огірків, моркви та селери, а полента — по-особливо му зварена кукурудзяна каша, ньюкі — «родичі» наших картопляних гарбузів.



Фото klopotenko.com

Уперше про майстра-кулінара в Україні заговорили тоді, коли він у столиці відкрив власну майстерню конфітюрів. Готовав варення з усього: помідорів, щавлю і навіть цибулі.

**Амбітний
молодий киянин
у 30 років став
переможцем
кулінарного шоу
«МастерШеф-5»
і закінчив
престижну
кулінарну школу
у Франції.**



Фото klopotenko.com

Зараз талановитий хлопець ще й навчає майбутніх кухарів в одному з профільних закладів Києва.

«Я не збираюся повністю прибрати старі страви зі шкільного меню», — розповідає кухар. — Просто вважаю, що їх потрібно зробити сучаснішими і з гарними презентаціями, щоб їжа виглядала яскраво. Адже можна не просто намазати купку картоплі на тарілку і зробити «квілю», як це практикують у нас. Теж пюре перетворюється на рожеве завдяки буряковому соусу, і вже цікавіше буде споживати такий обід. Чому зберігаю іноземні назви? Я хочу, щоб діти пізнавали через них світ. Назви, які зараз використовують, наприклад салат «Осінь», вони не розвивають».

Хлопець переконаний: те, що ми імо змалку, формує наші смакові переваги в дорослу віці. Тому й намагається з дитинства виховувати правильний кулінарний смак, чи точніше навіть — стиль. Потрібо звикнути, що м'ято можна додавати до салатів, м'ясо поєднувати з ягідними соусами. «Людина з дитин-

ства буде вчитися харчуватися смачно, грамотно та різноманітно. Уявіть, ваше маля приходить додому і каже мамі: «Давай сьогодні будемо їсти не сосиски з макаронами, як завжди, а паелью з начетсами, як у школі!»

ВЧАТЬСЯ ДІТИ, ВЧАТЬСЯ КУХАРИ

Аби ідеї Євгена стали доступними для шкільних кухарів, та і для всіх охочих, він із допомогою спеціалістів-діетологів підготував спеціальний збірник рецептів. Укладали його так, аби вартість учнівських обідів не зросла.

У збірці чимало страв кухонь народів світу: супи мінестроне та автолемоно, кебаб, фалафель, полента, бігус, паелья, ньюкі, чахобілі, мусака тощо. Страви української кухні також є: полтавський борщ зі сливовим варенням, шпундра, круп'янка, товканиця. У розділі «Десерти» є рецепти бурякових панкейків, бланманже

та пан де калатрава (шарлотка з хлібом та молоком), а серед напоїв — чай масала та імбирний лимонад.

Для кожного рецепта розписана детальна технологія приготування, є примітки та поради від Клопотенка. Вони ніби й прості, але якраз у нехитрих дрібницях ховаються секрети смачних страв. Зокрема, Євген пояснює, як не розварювати макарони, рис, як зробити звичайну олію ароматною чи покращити смак звичайної червоного буряка.

Автор прагнув, аби шкільний обід змусив дітей забути про кіоски поблизу, де вони на перервах купують чіпси та колу. Амбітно заявляє, що це його маленький внесок у здоров'я нації. Він не зазіхає на те, що одразу всі рецепти полюбляться і що всі вони — джерело вітамінів. Але спочатку потрібно зробити так, аби діти полюбили іdealні,

а вже потім поступово змінювати рецепти у бік ідеально збалансованого корисного меню.

Торік збірку затвердила Держслужба України з питань безпечності харчових продуктів, і чимало українських шкіл уже не тільки вчать дітей по-новому, а й годують.

А ЗАВАРИТИ ЛЮБОВ НЕ ВДАЄТЬСЯ...

В особистому житті хлопець не такий бравий і беручкий до справи, як на кухні. Вільні вечори, якщо такі бувають, проводить вдома перед телевізором, любить дивитися спортивні новини. Колись мріяв стати спортсменом, але завжди бракувало часу на серйозні заняття.

На запитання про дівчат зітхав, що навряд чи якесь із них втримає такі стосунки, коли хлопця немає вдома з сьомої ранку до першої ночі. Вільний час — поки найбільш недосяжна розішка для Євгена. Окрім розробки шкільного меню, він є і ведучим кулінарно-літературної програми «ЕнейДА» на телеканалі «UA: Перший», бренд-шефом кількох ресторанів і шеф-кухарем власного закладу харчування «Сто років тому вперед», де пропагує давно забуті страви української кухні, «приправлені» авторськими цікавинками.

● НА ПРОДОВЖЕННЯ ТЕМІ



Foto bbc.com

Тримайся, школо! У іdealнію йде сучасна кулінарія з рецептами з усього світу!

Не вареники і не борщ

Чотири автентичні українські страви за версією Євгена Клопотенка

Гамола. Для її приготування за пікали яблука, вибрали з них м'яку середину, змішували з борошном і вівсянкою та запікали у вигляді оладок. Вони виходять хрусткі зовні і м'які всередині. Це один із чудових варіантів сінданку в сезон яблук.

Тетеря. Страва схожа на куліш, готується з пшона і заправляється рідким гречаним або житнім тістом. Приправляють його салом або смаженою цибулею. Пісну тетерю іноді заправляють хроном із квасом. З початку ХХ століття вона зникала з ужитку.

Крупки. Пшено засипали у широку миску, поливали збитими яйцями, посыпали борошном

і починали перемішувати. Так робили доти, доки кожна крупинка була обкатана в борошні та яйці і ставала більшою (процес приготування займав 2-3 години). Потім цю крупу підсушували, засипали в курячий бульйон і варили зі спеціями. Євген її не варить, а запікає і подає з соусом. Каже, це неймовірно крутій гарнір, яким ви зумієте здивувати своїх гостей. А потім ще й убити наполовину тим, що ця страва — українська.

Шарпанина. Готують уху, а потім в рибну юшку додають борошно, масло, яйця і замішують тісто. Кладуть шматочки риби і запікають. Схоже на рибний пиріг, але він ситніший і ароматніший.

За матеріалами klopotenko.com, osvitoria.media, ukrinform.ua.



ТЕЛЕПРОГРАМА Кінозал

14 – 20 жовтня

1+1, ІНТЕР, ТРК «УКРАЇНА», СТБ, ІСТВ,
НОВИЙ КАНАЛ, МЕГА, К-1, 2+2, «Футбол-1»

ЗІРКОВА ПАРА

Потап після весілля: «Я щасливий, але не подобається, коли Настя цілується з іншими»

Шоумен Олексій Потапенко, відомий як Потап, хвалить свою нову дружину Анастасію Каменських (обоє на фото) за те, що гарно готове

ЛІЛ ЛІС

«Настя — класна господиня. Вона дуже смачно готове, — **прицмокує Потап.** — Сьогодні ранок був у мене такий — вона мене розбудила, поцілуvala, забіг наш собака, ми повалялися трошки. Тому що в мене за весь тиждень перший ранок такий був. Приготувала мені сніданок. Вона шикарно готове рибу. До нас приходять гости, Настя сама накриває для них стіл, і вони йдуть на Настині харчі, — **похвалився репер телеканалу «Україна».**

Потап також зізнався, що йому подобається «гарячі» foto дружини у мережі, але він не у захваті від її зйомок з іншими чоловіками. «Єдине, що мені не подобається — коли вона цілується з акторами дуже багато,



Фото: vokrug.tv

то, якщо знімається в якомусь кіно або йдуть проби... Але якщо ми один одного кохаемо, то чого вже один до одного чіплятися, якщо вона артистка. Я чоловік упевнений. Не в собі, в своєму коханні. І мені навіть подобається це, її відверті фотографії, фотосесії. Мені подобається, що вона подобається. І як чоловіку теж», — **поділився репер.**

«Я знаю, що вона дуже красива жінка. Але це моя жінка, я з нею процидаюся кожен ранок. Вона навіть вранці вродлива. Наші стосунки змінилися у кращу сторону. Я зараз щасливий на 100%», — **оголосив Потап.**

«Я чоловік упевнений. Не в собі, в своєму коханні. І мені навіть подобається це, її відверті фотографії, фотосесії.

До речі зі своєю колишньою дружиною Іриною Горовою, з якою у нього є син, Потап залишився у добрих стосунках. Вони — партнери у шоубізнесі і продовжують співпрацювати. Ірина навіть була на весіллі у Потапа та Насті зі своїм хлопцем.

ВІВТОРОК, 15 ЖОВТНЯ

1+1

06:30, 07:10, 08:10, 09:10 «Сніданок 3+1»
07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 16:45, 19:30 ТСН: «Телевізна служба новин»
09:25, 10:20 «Життя відомих людей»
11:20, 12:20 «Мінію жінку»
13:15 «Сімейні мелодрами»
14:15 Т/с «Велике століття. Роксолана»
17:10 Т/с «Наречена зі Стамбула» (12+)
19:20 «Секретні матеріали 2019»
20:45 Т/с «Свати - 5»
21:45 Т/с «Великі Вуйки» (12+)
22:45 «Мінію жінку - 14»

ІНТЕР

05:25, 22:05 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 17:40 Новини 07:10, 08:10, 09:20 «Ранок з Інтером» 10:00 «Корисна програма» 11:10, 12:25 Т/с «Надія на порятунок» (16+) 13:20, 14:15 «Речідок» 15:10 «Речідок. Особливий випадок» 16:25 Ток-шоу «Роман з Ольгою» 18:00, 19:00 Ток-шоу «Стосується кожного» 20:00, 02:15 «Подробиці» 21:00 «Речідок. Особливий випадок. Третій зйомий» 23:55 Х/ф «ШПИГУНІВ, ВІДІДЕТЬ» (16+)
03:00 Т/с «Діві лікі» (12+) 03:45 «Щоденник вагітної» 05:10 «Top Shop»

ІСТВ

05:35, 20:15 Громадянська оборона
06:30 Ранок у великому місті
08:45 Факти. Ранок
09:15, 19:20 Надзвичайні новини
10:10 Не дій себе обідути
11:00 Секретний фронт
11:40, 13:20 Т/с «Розтин покаже» (16+)
12:45, 15:45 Факти. День
14:05, 16:20 Х/ф «ОСТАННІЙ РУБІЖ» (16+)
16:30 Х/ф «ПАРКЕР» (16+)
18:45, 21:00 Факти. Вечір
21:25 Т/с «Ідея-5» (16+)

УКРАЇНА

06:30, 07:10, 08:15 Ранок з Україною
07:00, 08:00, 09:00, 15:00, 19:00, 23:00 Сьогодні

НОВИЙ КАНАЛ

05:45, 07:05 Kids Time
05:50 М/с «Том і Джеррі»
07:10 Т/с «Бібліотекарі» (16+)
08:10 Т/с «Цікаво глянути» (16+)
13:00 Х/ф «УГОДА З ДІЯВОЛОМ» (16+)
15:00, 22:00 Т/с «Будинчик на щастя»
16:00, 21:00 Вар'яти (12+)
17:00, 19:00 Хто проти блондинок (12+)
23:00 Х/ф «ІНШІ СВІТ: ПРОБУДЖЕННЯ» (18+)

МЕГА

06:00 Бандитський Київ 08:15, 14:05 Правда життя 09:20, 17:55 Земля 2050 10:20, 17:05 Сучасні діви 11:10 Прикова реальність 12:05 Україна: забута історія 12:55, 00:30 Речовий доказ 15:10, 23:30 За лаштунками 16:10, 21:45 НЛО з минулого 18:55, 20:45 Секретні території 19:55, 01:40 Містична Україна 22:35 Дивовижний Всесвіт 02:30 Місця силі

К-1

06:30 «TOP SHOP»
07:45 М/с «Каспер»
08:30 «Орел і Решка. Шопінг»
11:15, 18:10 Т/с «Місливці за реліквіями»
13:10, 20:00 Т/с «Доктор Хто» (16+)
15:00, 23:15 «Орел і Решка. Мегаполіс»
16:00 «Орел і Решка. Навколо світу»
21:35 LIVE: Швеція - Іспанія. Відбір до ЄВРО-2020

Перезавантаження

2+2

06:00 Мультфіلمи
08:00 «Помста природи»
08:15, 12:00 «Загублений світ»
10:10 Х/ф «ВАРДІЯ-2»
14:30 Х/ф «КІВОРГИ»
16:45 Х/ф «ЗЛАМАНА СТРИЛА» (16+)
18:50 Х/ф «ЯКАМАСІ» (16+)
20:40 Х/ф «П'ЯТИЙ ЕЛЕМЕНТ» (16+)
23:00 Х/ф «КОДЕКС ЗЛОДІЯ» (16+)

ФУТБОЛ-1

ПОНЕДІЛКОК, 14 ЖОВТНЯ

1+1

06:40 «Хиття відомих людей»
08:20 Т/с «Анка з Молдаванкою» (16+)
17:50 Х/ф «ЗАДВОМА ЗАЙЦІМИ»
19:30 ТСН: «Телевізна служба новин»
20:45 Т/с «Свати»
21:45 Т/с «Великі Вуйки» (16+)
22:45 Х/ф «ЛОВАЙСЬК 2014. БАТАЛЬЙОН ДОНБАС» (16+)

ІСТВ

05:00 Служба розшуку дітей
05:05 Т/с «Відлік 44» (16+)
05:50 Громадянська оборона

06:35 Фактична
08:45 Я знову:
09:40 Х/ф «ДІТИ ШПИГУНІВ»
11:10 Х/ф «ДІТИ ШПИГУНІВ-3: КІНЕЦЬ ГРИ»
12:45 Факти. День

ІНТЕР

05:25, 22:05 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 17:40 Новини 07:10, 08:10 «Ранок з Інтером» 09:20, 18:00, 19:00 Ток-шоу «Стосується кожного» 11:15, 12:25 Х/ф «ЧОТИРИ МУШКЕТЕРИ ШАРЛО»
13:55 Х/ф «ЧЕТВЕРО ПРОТИ КАРДИНАЛА» 15:50 «Чекай на мене. Україна» 20:00, 02:05 «Речідок» 21:00 «Речідок. Особливий випадок. Третій зйомий» 23:50 Х/ф «ГОНКА» (16+)
02:50 Т/с «Діві лікі» (12+)
03:35 «Щоденник вагітної» 05:10 «Top Shop»

УКРАЇНА

05:30, 07:10, 08:15 Ранок з Україною. Спецвипуск
07:00, 08:00, 09:00, 15:00, 19:00 Сьогодні

НОВИЙ КАНАЛ

05:00 Абзац
06:00, 07:15 Kids Time
06:05 М/с «Том і Джеррі»
07:20 М/ф «Допінг напороті: Чарівний портупонь»

УКРАЇНА

08:50 Х/ф «ПРИБРАТИ КАРТЕРА» (16+)
10:50 Х/ф «ВАВІЛОН НАШОЇ ЕРІ» (16+)
12:50 Х/ф «МОГУТНІ РЕЙНДЖЕРИ» (12+)
15:10 Х/ф «ТИХОХІАНСЬКИЙ РУБІЖ» (16+)
17:50 Таємний агент
19:00 Ревізор
21:35 Футбол. Відбір до ЄВРО-2020 Україна - Португалія

МЕГА

08:50 Х/ф «ПРИБРАТИ КАРТЕРА» (16+)
10:50 Х/ф «ВАВІЛОН НАШОЇ ЕРІ» (16+)
12:50 Х/ф «МОГУТНІ РЕЙНДЖЕРИ» (12+)
15:10 Х/ф «ТИХОХІАНСЬКИЙ РУБІЖ» (16+)
17:50 Таємний агент
19:00 Ревізор
22:00 Страсти за Ревізором

СТБ

06:40 Т/с «Коли ми вдома»
11:15 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
12:15 «МастерШеф» (12+)
15:20, 18:50 «Хата на тата» (12+)
21:35 Футбол. Відбір до ЄВРО-2020 Україна - Португалія

СТБ

06:00 Бандитська Одеса 07:10, 23:35 Містична Україна 08:00, 19:20 Брама часу 09:30 Речовий доказ 10:40 За лаштунками 12:40, 22:45 Сучасні діви 13:30, 21:00 НЛО з минулого 15:15 Дивовижний Всесвіт 18:15 Майор «Вихор» 20:10 Місто, яке зрадили 00:25 Там, де нас нема

МЕГА

06:00 Бандитська Одеса 07:10, 23:35 Містична Україна 08:00, 19:20 Брама часу 09:30 Речовий доказ 10:40 За лаштунками 12:40, 22:45 Сучасні діви 13:30, 21:00 НЛО з минулого 15:15 Дивовижний Всесвіт 18:15 Майор «Вихор» 20:10 Місто, яке зрадили 00:25 Там, де нас нема

ФУТБОЛ-1

06:00 Чехія - Англія. Відбір до ЄВРО-2020
07:40 Журнал Ліги чемпіонів
08:05 Україна - Літва. Відбір до ЄВРО-2020
08:55, 14:15 Yellow
10:00 «Великий футбол»
10:45 Вельс - Хорватія. Відбір до ЄВРО-2020
12:30 Портugalія - Люксембург. Відбір до ЄВРО-2020
14:25 Огляд 1-го ігрового дня. Відбір до ЄВРО-2020
15:40 Футбол NEWS
16:05 Норвегія - Іспанія. Відбір до ЄВРО-2020
17:50 Естонія - Німеччина. Відбір до ЄВРО-2020
19:35 Відбір до ЄВРО-2020 Огляд туру

ФУТБОЛ-1

06:00 Мультифільми
08:00 Т/с «Моссад-2» (16+)
09:40, 18:15 «Спецкор»
10:20, 18:50 «ДжедАй»
11:00, 17:20 «Загублений світ»
13:50 Х/ф «ЧИСТИЛЬНИК» (16+)
15:45 Х/ф «ПРИЯМІЙ КОНТАКТ» (16+)
19:25, 20:30 Т/с «Брати по крові» (16+)
21:35, 23:10 Т/с «Касл-8» (16+)

ФУТБОЛ-1

06:00 Мультифільми
08:00 Т/с «Моссад-2» (16+)
09:40, 18:15 «Спецкор»
10:20, 18:50 «ДжедАй»
11:00, 17:20 «Загублений світ»
13:50 Х/ф «ЧИСТИЛЬНИК» (16+)
15:45 Х/ф «ПРИЯМІЙ КОНТАКТ» (16+)
19:25, 20:30 Т/с «Брати по крові» (16+)
21:35, 23:10 Т/с «Касл-8» (16+)

ФУТБОЛ-1

06:00 «АUTO ГОЛ!»
08:40 Огляд 2-го ігрового дня. Відбір до ЄВРО-2020
06:35 Білорусь - Нідерланди. Відбір до ЄВРО-2020
08:25, 18:20 «AUTO ГОЛ!»
08:40 Огляд 2-го ігрового дня. Відбір до ЄВРО-2020
10:00, 15:40, 22:30 Футбол NEWS
10:25 Естонія - Німеччина. Відбір до ЄВРО-2020
12:10 Вельс - Хорватія. Відбір до ЄВРО-2020
13:55 Огляд 3-го ігрового дня. Відбір до ЄВРО-2020
16:05 Швеція - Іспанія. Відбір до ЄВРО-2020
17:50 «Євро-2020. Матч-центр»
18:35, 23:45 Yellow
18:45, 21:40 «Головна команда»
19:50 Україна - Португалія. Відбір до ЄВРО-2020
22:50 Відбір до ЄВРО-2020 Огляд туру
23:55 Франція - Туреччина. Відбір до ЄВРО-2020

1+1

- 06:30, 07:10, 08:10, 09:10 «Сіднанок 1+1»
 07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 16:45, 19:30
 ТС: «Телевізійна служба новин»
 09:25, 10:20 «Хитта відомих людей»
 11:20, 12:20 «Міня хінк»
 13:15 «Смейні мелодрами»
 14:15 Т/с «Величне століття. Роксолана»
 17:10 Т/с «Наречена зі Стамбула» (12+)
 19:20 «Секретні матеріали 2019», 136 серія
 20:40 Т/с «Свати - 5»
 21:40 Т/с «Білки Вуйки» (12+)
 22:30 «Право на владу 2019»

ІНТЕР

- 05:25, 22:05 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 17:40 Новини 07:10, 08:10, 09:20 «Ранок з інтером» 10:00 «Корисна програма» 11:10, 12:25 Т/с «Надія на порятунок» (16+) 13:20, 14:15 «Речдок» 15:10 «Речдок. Особливий випадок» 16:25 Ток-шоу «Роман з Ольгою» 18:00, 19:00 Ток-шоу «Стосується кожного» 20:00, 02:10 «Подорбці» 21:00 «Речдок. Особливий випадок. Третій звій» 23:55 Х/ф «АФЕРА ПО-АМЕРИКАНСЬКИ» (16+) 02:55 Т/с «Дієві ліки» (12+) 03:40 «Шоденник вагітної» 05:10 «Top Shop»

УКРАЇНА

- 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 Свекра або невістка
 12:20, 15:30 Агенти справедливості (12+)
 16:00 Історія одного злочину (16+)
 18:00 Т/с «Поїття» (12+)
 19:50 Ток-шоу «Говорить Україна»
 21:00 Т/с «Торійне відображення» (12+)
 23:20 Слайди тамтешнь Чорноїлья. Частина перша
- МЕГА**
- 06:00 Бандитський Київ 08:15, 14:05 Правда життя 09:25, 17:55 Земля 2050 10:25, 17:05 Сучасні діви 11:15 Прикова реальність 12:05 Україна: забута історія 12:55, 00:30 Речовий доказ 15:15, 23:30 Суперзводи 16:15, 21:45 НЛО з минулого 18:55, 20:45 Секретні території 19:55, 01:40 Містична Україна 22:35 Полярний ведмідь 02:30 Ризиковане життя

СТБ

- 06:40 Т/с «Коли ми вдома»
 09:10 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
 12:05 «МастерШеф. Професіонали» (12+)

СУБОТА, 19 ЖОВТНЯ

1+1

- 06:20 Мультифільм
 06:45 «Гроші 2019»
 08:00 «Сіднанок. Вихідний»
 10:00, 10:35 «Імо за 100 2019»
 11:15 «Громада на мільйон. Спеціалісти»
 12:30 Т/с «Білки Вуйки» (12+)
 16:30 «Жіночий квартал 2019»
 18:30 «Розміші коміка 2019»
 19:30 ТС: «Телевізійна служба новин»
 20:15 «Українські сенсації 2019»
 21:30 «Вечірній квартал 2019»
 23:25 «Світське життя. 2019»

ІНТЕР

- 08:00 «Шість соток» 09:00 «Готуємо разом» 10:00 Ток-шоу «Роман з Ольгою» 11:10 Х/ф «ВІДЛУСТКА ЗА СВІЙ РАХУНОК» 13:50 Х/ф «ТИ - МЕНЯ, Я - ТОБІ» 15:30 Х/ф «ОПЕРАЦІЯ» та інші пригоди ШУРИКА» 17:30 Концерт «Інтер. Один на всіх. Мільйонам наших пляжів присвячується» 20:00, 02:15 «Подорбці» 20:30 «Крупіше всіх. Новий сезон» 22:30 Т/с «Я - охоронець» (16+)
 02:45 «Орел і решка. Морський сезон»
 03:30 «Орел і решка. Дива світу» 04:15 «Орел і решка. Іллєва vs. Бедняков»
 05:05 М/ф «Казка про царя Салтана»

УКРАЇНА

- 07:00, 15:00, 19:00 Сьогодні
 07:30 Зірковий шлях
 08:30, 15:20 Т/с «Подвійне відображення» (12+)
 17:00, 21:00 Т/с «Будь що буде» (12+)
 20:00 Головна тема
 23:00 Т/с «Цвіт черемшини»

СТБ

- 05:15, 10:55 «Хата на тата» (12+)
 07:00 «Прокинься з Ектором»
 07:55 «Зважені на щасливі» (12+)
 09:55 «Ток-шоу Зважок» (12+)
 14:40 Т/с «Га, що бачить завтра»

- 15:35 «Хата на тата» (12+)
 17:25, 22:55 «Відлік часу»
 17:30, 23:00 «Вікна-Новини»
 18:00 «Слідство ведуть екстрасенси» (16+)
 19:00 «Зважені на щасливі» (12+)
 20:55 Т/с «Садівниця»
 23:45 «Я соромлюсь свого тіла» (16+)

ІНТЕР

- 05:35 Громадянська оборона
 06:30 Ранок у великому місті
 08:45 Факти. Ранок
 09:15, 19:20 Надзвичайні новини
 10:10 Секретний фронт
 11:55, 13:20 Х/ф «ПРАВИЛО БОЮ» (16+)
 12:45, 15:45 Факти. День
 14:00, 16:25, 21:25 Т/с «Лес-5» (16+)
 16:45 Х/ф «ЕЛІЗУМ» (16+)
 18:45, 21:00 Факти. Вечір
 20:15 Антимобі. Дайджест
 22:35 Т/с «Менталіст» (16+)

НОВИЙ КАНАЛ

- 05:45, 07:00 Kids Time
 05:50 М/с «Том і Джеррі»
 07:05 Т/с «Бібліотекарі» (16+)
 08:00 Т/с «Цікавий такмін» (16+)
 10:00 Ревізор
 12:50 Страси за Ревізором
 15:00, 22:00 Т/с «Будинчик на щастя»
 16:00, 21:00 Шалена зірка (12+)
 17:00, 19:00 Хто зверну? (12+)
 23:40 Х/ф «ВАВІЛОН НАШОЇ ЕРІ» (16+)

МЕГА

- 06:00 Бандитський Київ 08:15, 14:05 Правда життя 09:25, 17:55 Земля 2050 10:25, 17:05 Сучасні діви 11:15 Прикова реальність 12:05 Україна: забута історія 12:55, 00:30 Речовий доказ 15:15, 23:30 Суперзводи 16:15, 21:45 НЛО з минулого 18:55, 20:45 Секретні території 19:55, 01:40 Містична Україна 22:35 Полярний ведмідь 02:30 Ризиковане життя

K-1

- 06:30 «TOP SHOP»
 07:45 М/с «Каспер»
 08:30 «Орел і Решка. Шопінг»
 11:10, 18:10 Т/с «Мистець за реліквіями»
 13:10, 20:00 Т/с «Доктор Хто» (16+)
 15:00, 23:00 «Орел і Решка. Мегаполіс»
 22:00 «Орел і Решка. Навколо світу»

2+2

- 06:00 Мультифільми
 08:00 Т/с «Моссад-2» (16+)
 09:40, 18:15 «Спекко»
 10:20, 18:50 «ДжедА»
 11:00, 17:25 «Загублений світ»
 11:50 Х/ф «КИАМАС» (16+)
 13:30 Т/с «Перевізник» (16+)
 19:25, 20:30 Т/с «Брати по крові» (16+)
 21:35, 23:10 Т/с «Касп-8» (16+)

ФУТБОЛ-1

- 06:00, 14:00 «AUTO GO!»
 06:15 Огляд матчу «Україна - Португалія». Відбір до ЄВРО-2020

НОВИЙ КАНАЛ

- 05:45, 07:00 Kids Time
 05:50 М/с «Том і Джеррі»
 07:05 Т/с «Бібліотекарі» (16+)
 08:00 Т/с «Цікавий такмін» (16+)
 10:00 Ревізор
 12:50 Страси за Ревізором
 15:00, 22:00 Т/с «Будинчик на щастя»
 16:00, 21:00 Шалена зірка (12+)
 17:00, 19:00 Хто зверну? (12+)
 23:40 Х/ф «ВАВІЛОН НАШОЇ ЕРІ» (16+)

ІНТЕР

- 06:00 Бандитський Київ 08:15, 14:05 Правда життя 09:25, 17:55 Земля 2050 10:25, 17:05 Сучасні діви 11:15 Прикова реальність 12:05 Україна: забута історія 12:55, 00:30 Речовий доказ 15:15, 23:30 Суперзводи 16:20, 21:45 НЛО з минулого 19:00, 20:45 Секретні території 19:55, 01:40 Містична Україна 22:35 Полярний ведмідь 02:30 Тасмниця кримінального світу

1+1

- 06:30, 07:10, 08:10, 09:10 «Сіднанок 1+1»
 07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 16:45, 19:30 ТС: «Телевізійна служба новин»
 09:25, 10:20 «Хитта відомих людей»
 11:20, 12:20 «Міня хінк»
 13:15 «Смейні мелодрами»
 14:15 Т/с «Величне століття. Роксолана»
 17:10 Т/с «Наречена зі Стамбула» (12+)
 19:20 «Секретні матеріали 2019»
 20:25, 22:30 «Ліга сміху 2019»

ІНТЕР

- 05:25, 22:30 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 17:40 Новини 07:10, 08:10, 09:20 «Ранок з інтером» 10:00 «Корисна програма» 11:10, 12:20 «Дружній наспін»
 13:15 Сімейні мелодрами 8
 14:15 Т/с «Наречена зі Стамбула» (12+)
 19:20 «Секретні матеріали 2019»
 20:25, 22:30 «Ліга сміху 2019»

19:00 «МастерШеф» (12+)
 22:45 «Х-Фактор»

ІСТВ

- 05:35 Громадянська оборона
 06:30 Ранок у великому місті
 08:45 Факти. Ранок
 09:15, 19:25 Надзвичайні новини
 10:10 Антимобі. Дайджест
 11:05, 13:20 Скетч-шоу «Натрох» (16+)
 12:45, 15:45 Факти. День
 16:20, 22:50 Т/с «Відхиляти за будь-яку ціну» (12+)

ІНТЕР

- 18:45 Факти. Вечір
 20:10 Дізель шоу (12+)

НОВИЙ КАНАЛ

- 05:25, 22:30 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 07:00, 08:00, 09:00, 12:00, 17:40 Новини 07:10, 08:10, 09:20 «Ранок з інтером» 10:00 «Корисна програма» 11:10, 12:25 Т/с «Надія на порятунок» (16+) 13:20, 14:15, 00:20 «Речдок» 15:10 «Речдок. Особливий випадок» 16:25 Ток-шоу «Стосується конкретного» 20:00 «Подробиці тижня» 22:00 Спецпроект «Олесько Гвоздик. Перемоги в ризиці в житті» 02:55 «Чекай на мене. Україна» 04:30 «Великий бокс. Олександр Водзік» 19:00 Топ-модель по-українські (16+)

МЕГА

- 06:00 Бандитський Одеса 08:10, 13:50 Правда життя 09:05, 18:00 Земля 2050 10:05, 17:10 Сучасні діви 10:55 Прикова реальність 11:50 Україна: забута історія 12:40, 00:30 Речовий доказ 15:20, 23:30 Суперзводи 16:20, 21:45 НЛО з минулого 19:00, 20:45 Секретні території 19:55, 01:40 Містична Україна 22:35 Полярний ведмідь 02:30 Тасмниця кримінального світу

2+2

- (16+)
 20:00 X/ф «БІЛЬШЕ, НІЖ ДРУГ» (16+)
 22:00 «Орел і Решка. Пере завантаження»

ФУТБОЛ-1

- 05:00 Абзац
 05:45, 06:45 Kids Time
 05:50 М/с «Том і Джеррі»
 06:50 Х/ф «ДЕНІС-БЕШКЕТНИК 2»
 08:10 Х/ф «МИШАЧЕ ПОЛЮВАННЯ»
 10:05 Т/с «Будинок на щастя»
 12:40, 21:40, 23:50 Ексі (16+)
 16:20, 22:50 Т/с «Відхиляти за будь-яку ціну» (12+)

ІНТЕР

- 06:00 Бандитський Одеса 08:10, 13:50 Правда життя 09:05, 18:00 Земля 2050 10:05, 17:10 Сучасні діви 10:55 Прикова реальність 11:50 Україна: забута історія 12:40, 00:30 Речовий доказ 15:20, 23:30 Суперзводи 16:20, 21:45 НЛО з минулого 19:00, 20:45 Секретні території 19:55, 01:40 Містична Україна 22:35 Полярний ведмідь 02:30 Тасмниця кримінального світу



Що віщують зорі

Гороскоп на 14–20 жовтня

ОВЕН. Ідеї, які з'являться у вас протягом цього тижня, варто відразу ж використувати на практиці. В авантюри краще не лізти і в інтригах брати участі не варто, все це може обернутися проти вас. Сприятливий день — понеділок, несприятливий — середа.

ТЕЛЕЦЬ. Для досягнення бажаних результатів необхідно застосувати тактовність, гнучкість і вміння йти на розумний компроміс. Ви з легкістю переборете всі перешкоди. Сприятливий день — вівторок, несприятливий — четвер.

БЛИЗНЮКИ. Ви з легкістю вирішите усі проблеми. Головне — бути уважними до нових ідей, навіть якщо на них зустрінуться абсурдніми. Ви вихідні можливі несподівані допомоги від родичів. Сприятливий день — понеділок, несприятливий — четвер.

РАК. Ви зможете стати посерединником у важливій справі. Постараєтесь не приймати необдуманих рішень, прислухайтесь до голосу інтуїції. Вихідні — відмінний час для ремонту і покупок. Сприятливий день — п'ятниця, несприятливий — субота.

ЛІВ. Чим менше амбіцій у кар'єрному плані, тим суттєвіші успіхи. Вам доведеться попрацювати, але результат окупить витрачені сили дуже швидко. Добре обміркуйте свої дії. Сприятливий день — четвер, несприятливий — вівторок.

ДІВА. Намагайтесь привести ваші думки і почуття до порядку. Це вдалий період для налагодження втрачених зв'язків, які згадуються вам на найближчому майбутньому. Не забувайте про друзів і даліх родичів. Сприятливий день — середа, несприятливий — п'ятниця.

ТЕРЕЗИ. Може надійти інформація, що вплине на ваші кар'єрні плани. Ви будете повні сил і енергії, робота закипить у ваших руках. Усе зміниться на краще, цей день можна назвати днем виконання бажань. Сприятливий день — понеділок, несприятливий — середа.

СКОРПІОН. Практичність і витриманість — це якості, які приведуть вас до успіху. Не турбуйтесь з приводу дрібних неприємностей на роботі. Пам'ятайте, що найбільш швидкий спосіб вирішення проблем — далеко не завжди найкращий. Сприятливий день — четвер.

СТРИЛЕЦЬ. Проявіть рішучість, активність та діловітість, і ви не залишитеся непоміченими. Суєта і турботи можуть принести бліскучий і несподіваний результат. Постараєтесь бути уважними до близьких людей, пробачайте їм інциденти у своїх руках. Сприятливий день — п'ятниця, несприятливий — середа.

КОЗЕРІГ. Самовпевненість може виявитися зайвою, на межі самозахопленості. Постараєтесь уникніти переваження на роботі. У вихідні постараєтесь звести до мінімуму служкові і ділові контакти. Сприятливий день — п'ятниця, несприятливий — середа.

ВОДОЛІЙ. Саме час використати свою ділову хватку, підкріпивши дії інформованістю та надійними зв'язками. Тільки не перестарайтесь, взявши інциденти у свої руки. У вихідні зберіжте близьких. Сприятливий день — вівторок, несприятливий — четвер.

РІБИ. Ваш успіх залежить від того, наскільки приемною у спілкуванні людиною ви себе покажете. Подбайте про те, щоб близьким було спокійно і добре у вашому товаристві. Вдалий період для кар'єрного росту. Сприятливий день — четвер, несприятливий — понеділок.

● ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШ!

«Звуться зорями і ранетами, повні пахощів, соком гожі...»

Так поетично і натхненно написав Андрій Малишко про звичайнісінькі яблука — чи не найпопулярніші й одні з найулюбленіших у наших краях фрукти. Зараз, коли рясніють щедрим урожаєм сади, відповідно і базарні ятки, гріх не скористатися моментом. Тож пропонуємо вашій увазі добірку рецептів смачних і корисних традиційних і оригінальних страв та заготовок із яблуками



Фото pinterest.com.

КОМПОТ НА ЗИМУ

Запасіться смачним вітамінним напоєм на зиму. Хоч його приготування і займе багато часу, однак такий компот стане справжньою знахідкою в зимову пору



Фото olesinrecept.pp.ua.

Інгредієнти: яблука, по 2 скл. цукру і дрібці лимонної кислоти на кожну 3-літрову банку.

Приготування. Яблука вимити, розрізати на скибочки, видалити серцевини з кісточками, надгнилі, побиті й червиві ділянки, щоб мікроорганізми не перетворили компот на брагу. Кожен шматочок проколоти в кількох місцях зубочисткою, щоб яблука краще віddавали сік. Слойки ретельно вимити із содою, простерилізувати і заповнити фруктами на 2/3. Залити банки з яблуками окропом, накрити кришками і витримати протягом 20 хвилин, після чого зідіти рідину в кастрюлю, всипати цукор і довести до кипіння. Щільно закипить — додати лимонну кислоту, залити сироп у банки і відразу закатати.

До речі. Для надання кольору і нових відтінків смаку можна додавати трохи ягід чорноплідної горобини, ожини, винограду тощо.



ВІВСЯНА КАША З ЯБЛУКАМИ ТА РОДЗИНКАМИ

Відмінна страва для сніданку, коли організму потрібна ударна доза вітамінів і мінералів

Інгредієнти: 100 г вівсяних пластівців, 1 велике яблуко, жменя родзинок.

Приготування. Кашу варимо, як зазначено в інструкції (залежно від виду пластівців). За кілька хвилин до готовності додаємо в неї порізані кубиками яблука і родзинки. Для кращого засвоєння вітамінів і мінералів можна посмачити кашу чайною ложкою оливкової олії.



ДІВО-ЯБЛУЧКА

Виявляється, запеченні яблука можуть бути не лише десертом

Інгредієнти: 4 невеликі яблука, 200 г курячого філе, 50 г шпинату, сіль та перець — до смаку, зелень для оздоблення.

Приготування. Яблук зрізати вершечки (вони пригодяться в якості кришечок), вийняти серцевину. Для начинки курятину пропустити через м'ясорубку, перемішати фарш зі шпинатом, посолити й трошки поперчiti. Яблука викласти на форму, начинити фаршем і прикрити «кришечками». Поставити в духовку, розігріту до температури 150–170 градусів приблизно на 20–30 хвилин. Готову страву викласти на тарілку і прикрасити зеленню.



ОСЕЛЕДЕЦЬ У ЯБЛУЧНІЙ ЗАЛИВЦІ

На перший погляд — дивна «компанія», та все ж варто спробувати

Інгредієнти: 3 оселедці, 2 яблука, 1 цибулина, 1 скл. сметани (або майонезу), 3 ст. л. олії, сіль, чорний мелений перець, пучок петрушки.

Приготування. Оселедці розрізати на філе, промити, нарізати шматочками й акуратно викласти в посудину, в якій будете подавати страву. Яблука і цибулю почистити, натерти на дрібну тертку, додати сметану (чи майонез, в такому разі можна обйтися без олії), олію, посолити, приправити меленим чорним перцем і добре вимішати. Отриману масу рівномірно викласти на рибу, посыпти посиченою зеленню петрушки і поставити в холодильник на 3–4 години.

САЛАТ «ВІТАМІННИЙ»

Яблука принесуть ще більше користі у поєданні з іншими вітамінними продуктами

Інгредієнти: 2 твердих яблука, 1 морквина, 300 г свіжої біло-голової капусти, по 1 ст. л. лимонного сочку та бальзамічного оцту, 2 ст. л. оливкової олії.

Приготування. Капусту дрібно нашаткуйте, моркву і яблука потрібні на крупній терці. Змішайте в салатниці всі інгредієнти, посоліть, поперчіть, заправте лимонним сочком, бальзамічним оцтом та оливковою олією.



Фото searchnewworld.com.

НАЧИНКА ЯБЛУЧНА

Простий, але дуже вдалий рецепт. Така заготовка згодиться взимку для пирогів, рулетів, налисників, а можна й просто намасстити булку до чаю

Інгредієнти: 1 кг яблук, 1 скл. цукру, 2 ч. л. кориці та жменька горіхів — за бажанням.

Приготування. Яблука почистити від шкірки і серцевини. Натерти їх на крупну тертку, додати цукор (його кількість можна регулювати), корицю та подрібнені горішки. Цікавий смак матиме начинка, якщо витиснути до неї трохи лимонного сочку. Яблучну суміш тушкувати на середньому вогні в каструлі з товстим дном, час від часу помішуючи, щоб не пригоріла. Начинка готова, щільно вона змінить колір. Розкладти її в підготовлені стерилізовані слоїки і закатати.



Фото bufeta.net.

ВАРЕННЯ «БУРШТИНОВЕ»

Спробуйте приготувати таке варення з яблучними цукатами — дуже гарне на вигляд, оригінальне на смак, з твердими ароматними скибочками. Для нього підійдуть пізні кисло-солодкі плоди, наприклад антонівка

Інгредієнти: 1 кг яблук, 1,2 кг цукру, 400 мл води.

Приготування. Яблука помити й обсушити, порізати на скибочки, очистити від насіння і хвостиків, від шкірки — за бажанням. Закип'ятити воду і всипати яблука в окріп на 5–7 хвилин, потім дістати і відразу ж занурити в холодну воду, щоб вистигли. У кип'яток, в який опускали скибочки фруктів, додати цукор і зварити сироп. Вибрать яблука з холодної води, залити їх гарячим сиропом і залишити на 5–6 годин, після чого довести до кипіння, проварити 5–7 хвилин та остудити. Повторювати таку процедуру 3–4 рази, поки яблука у варенні стануть прозорими. Для тривалого зберігання розлити в стерильні банки і закатати. Інший варіант — відкинути яблучні дольки на друшляк, висушити їх у духовці або на відкритому повітрі і пересипати цукровою пудрою — матимете яблучні цукати. Сироп же можна окремо закатати в стерильні банки і використовувати для випічки і солодких десертів.



Фото appetito.com.ua.

● «ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ»

«Часом сміюсь сама з себе, що йду, як нав'ючений верблюд!..»

Не знала, не гадала наша читачка, що це порівняння ще стане її у пригоді. А в мене викличе посмішку на всі 16 із колишніх 32

Грицько ГАРБУЗ

Проте насамперед нагадаю завдання, яке виявилося непосильним для 99,9999 наших учасників.

«ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ» — 25 (2019)

З цих букв ви маєте утворити два слова: **к / р / б / а / а / р / д / т / р / а / д / е / і / н / м.**

Головну відмінність між отими братами можна виразити спортивним рахунком 2:1. Хоча якщо брати рух, то навпаки — 1:2.

Але об'єднуй їх одне інше слово, яке ми й заховали сьогодні. Мовою Ліни Костенко воно складається із 7 букв. Мовою Дональда Трампа — з 5-ти.

Що за слово ми заховали у гарбузі?

Після повторення запитання мені, Грицьку Гарбузу, залишається лише поставити лапки і процитувати дослівно лист не просто переможниці нашого конкурсу, а тріумфаторки. Чому? Про це — трохи згодом. Отож:

«Вітаю! Ох, і завданнячко ж ви придумали! ☺ Три дні приступала до того набору літер і ні з чим відступала.... Коли б одне слово утворити, а тут два. Вже й у рядочок букви виписувала (приголосні й голосні окремо), потім у стопчик — нічого... Абракадабра яксь! До речі, це слово там виходить!

І вирішила я над цим завданням взагалі більше не думати, покинути, забути і все! ☺, — таку передмову у своєму листі зробила Ірина Малиновська з Ковеля Волинської області (Отакой! А де ж «бороться і искать, найти и не здаваться»? — Ред.) — Ale не так сталося, як гадалось. Підсвідомість завдання отримала і «копалась» по закапелках мозку вже без моєї участі...

Отже, попереду були вихідні і праця на заміській дачній ділянці. Що цікаво: ходжу туди пішки (40 хв ходу і... гімнастики для обличчя! ☺). Повертаюсь теж пішки, але вже з наплічником та з дарами городу. Знаєте, чи-

сом сміюсь сама з себе, що йду, як нав'ючений верблюд! ☺

У неділю прийшла з дачі аналогічно з наплічником. Розвантажила крам, сіла перепочити, а на столі лежить папірець з літерами. Глянула я на нього і просто так побачила там слово «бактріан» — двогорбий верблюд. Одразу згадала, що є й одногорбі верблуди, та найперш порахувала літери в узагальнюючому слові «верблюд» — 7! Англійською «camel» — 5! Вже з'явився азарт! Коли знайшла в інтернеті назву одногорбого верблуда «дромедар» і утворила його з літер, що залишилися, — пазл склався! Отже рахунок 2:1 — це натяк на кількість горбів, а 1:2 — швидкість, яку здатні розвивати тварини. Одногорбий може навіть швидко бігати! Двогорбий — повільніший, проте витриваліший.

I наприкінці ще одна цікавинка: давно знаю фразу «Гнучкість тіла дорівнює гнучкості розуму». Це 100 відсотків правильне твердження! Займайтесь спортом, більше ходіть пішки (хай навіть без наплічника) — і будете легко вирішувати Гарбузові завдання!»

Бомбезно, пані Ірино, мешканко славного Ковеля! До речі, у це місто нещодавно їздив наш головний редактор на 80-річчя файній газети «Вісті Ковельщини» і підозрюю, що десь там перетинаєсь з вами у приміщенні районної бібліотеки, хоч ви й «13 років у фінесі». ☺ А якби я знов, що ви станете ЕДИНОЮ учасницею, яка дала правильну відповідь і написала ще й таку класичною історію, то теж би поїхав та виступив би перед такою поважною ковельською публікою і промовив би: «Пані Ірина Малиновська за один тур заробила в конкурсі «Цікавої газети на вихідні» аж 350 гривень!!!» I вручив би цей гонорар, зароблений чесною розумовою працею. Звісно, завдяки фізичній: «Гнучкість тіла дорівнює гнучкості розуму!» ☺

Оскільки пані Ірина уже належить до неодноразових переможців нашого кон-



“
Запам'ятайте:
«бактріан» —
двогорбий верблюд,
«дромедар» —
одногорбий.

курсу, то нема сенсу нагадувати їй, щоб надіслала свої дані в нашу бухгалтерію, тому оголошує нове завдання.

«ГАРБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ» — 41 (2019)

Це прізвище 30 років тому знати кожен. Тому поради під час розгадування можете запам'ятати у всіх українців, кому за 40. Про цього чорноморського героя із прізвищком, яке асоціюється з однією з форм електричного розряду, що іноді навіть видає шипіння. Він так «зашипів», що про нього почали і на берегах Дніпра, і Москви-ріки, і в гористому Леон-де-лос-Альдамі, і в місті, де прославився пан Ейфель...

Проте цього могло б не статися, якби нашему герою не вдалося уникнути одних «островів», які в цьому колективі «поховали» пан Ейфель...

Яку геометричну фігуру, що асоціюється з «островами», ми заховали у гарбузі?

Слово-відповідь треба надіслати до 22 жовтня тільки у вигляді sms-повідомлення на номери: 050-1354776 і 067-2829775 (наприклад: «Відро», «Три яблука», «Білл Гейтс»).

Увага: з одного номера можна відправити лише одне sms! Цей номер і братиме участь у жеребкуванні в розіграші 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. Волі, 13) чи електронну tsikava.gazeta@gmail.com найяскравіше опишє, як шукав чи шукали правильну відповідь.

Нехай щастить!

РЕКЛАМА

ЖУРАВИЧІВСЬКА СІЛЬСЬКА РАДА ОГОЛОШУЄ КОНКУРС НА ЗАМІЩЕННЯ ВАКАНТНОЇ ПОСАДИ ДЕРЖАВНОГО РЕЄСТРАТОРА З ПІТАНЬ ДЕРЖАВНОЇ РЕЄСТРАЦІЇ РЕЧОВИХ ПРАВ НА НЕРУХОМЕ МАЙНО ТА ЇХ ОБТЯЖЕНЬ

До участі у конкурсі запрошується громадянин України, які мають:

- повну вищу юридичну освіту за освітньо-кваліфікаційним рівнем магістра, спеціаліста;
- стаж служби в органах місцевого самоврядування та державної служби не менше року або стаж роботи в інших сферах управління не менше 3 років;
- вільно володіють українською мовою, вміють працювати на персональному комп'ютері;
- сертифікат про підтвердження професійної компетентності державної реєстрації речових прав у сфері на нерухоме майно та їх обтяжень. Такий сертифікат є обов'язковим документом для призначення особи на відповідну посаду.

Документи приймаються протягом 30 календарних днів від дати опублікування оголошення.

За додатковою інформацією звертатися за тел. 0676463344.

ОГОЛОШЕННЯ

Прилуцька сільська рада прийняла рішення № 29-51/2019 від 16 серпня 2019 року, яким надала дозвіл громадянину Ващуку Олександру Анатолійовичу на розробку детального плану території земельної ділянки площею 0,0986 га (кадастровий номер 0721885800:04:001:0224), що перебуває у його приватній власності згідно з договором купівлі-продажу від 07.06.2016 року з метою зміни цільового призначення з «для ведення особистого селянського господарства» на «для будівництва і обслуговування житлового будинку, господарських будівель та споруд».

Пропозиції щодо розробки детального плану території подаються на ім'я сільського голови у письмовій формі в місячний термін з дня опублікування за адресою: 45243, с. Прилуцьке, вул. Ківерцівська, 35, тел. 9-70-92.

● СПОРТ



ФОТО FIFA.com

А Шевченко не віддав Мессі першого місця

Аргентинець Ліонель Мессі й американка Меган Рапіно названі ФІФА найкращими футболістом та футболісткою 2019 року. А тренером №1 визнано німецького наставника англійського «Ліверпуля» Юрена Клоппа

Сергій ХОМІНСЬКИЙ

32-літній нападник каталонської «Барселони» і збірної Аргентини з футболу Ліонель Мессі став найкращим футболістом року за версією ФІФА The Best.

У голосуванні Мессі випередив португальського бомбардира «Ювентуса» Кріштіану Роналду і нідерландського захисника «Ліверпуля» Вірджілі ван Дейка. Примітно, що 34-річний Роналду не прибув на нагородження. Для Мессі це вже шоста нагорода найкращому футболістові за версією ФІФА.

У жінок найкращою футbolісткою світу 2019 року стала 34-літня американка Меган Рапіно, яка здобула «золото» зі своєю збірною на цьогорічному Чемпіонаті світу у Франції.

Найкращим тренером року визнано наставника «Ліверпуля» Юрена Клоппа, котрий виграв з англійською командою Лігу чемпіонів у цьому сезоні.

Переможцем у номінації за найкрасивіший гол сезону став румунський півзахисник Даніель Жорі, який відзначився у складі угорського «Дебрецена» (бомбезна переможна «бісіклета» на 90+3 хвилині у ворота «Ференцварша» Сергія Реброва). Він обійшов у голосуванні Ліонеля Мессі та півзахисника аргентинського «Рівер Плейта» колумбійця Хуана Кінтеро.

Приз ФІФА Fair Play (За чесну) отримав наставник англійського «Лідса» Марcelo B'elsa. Він дав команду своїм гравцям пропустити гол від «Астон Вілли» після того, як його футболісти забили гол в моменті, коли суперник отримав травму. Той матч закінчився унічію, і «Лідс» не зумів пробитися в англійську Прем'єр-лігу.

Найкращим воротарем сезону визнано Аліссона Бекера з «Ліверпуля».

ВІДБІР ДО ЄВРО-2010. ТУРНІРНА ТАБЛИЦЯ ГРУПИ «В»:

№	Збірна	I	V	H	P	З:П	O
1	Україна	5	4	1	0	11:1	13
2	Португалія	4	2	2	0	10:4	8
3	Сербія	5	2	1	2	10:12	7
4	Люксембург	5	1	1	3	5:8	4
5	Литва	5	0	1	4	4:15	1

Відповіді на сканворд за 3 жовтня	
A	Й С Т Р А В О Н А
B	Х А М Е Н А
A П Л І К Е С К А З І Н А	I Р М А П У Т У Т
С А Б О А К Е Р В	С А Б О А К Е Р В
А Ф И Н А А Л І	Ф Л К О Н Т Е Й Н Е Р
А Б И Я К Л О Р А	А Б И Я К Л О Р А
И Р Л О О Р И Н О К О	И Р Л О О Р И Н О К О
І О П Т С	І О П Т С

● ПСИХОЛОГІЯ ВЗАЄМИН

До всіх жінок, які вважають, що в них немає сил...

Дорога моя, не втрачай надії і не впадай у відчай!

Сара БАЛЛОА,
психолог

Душевний спокій, рівновага, гарний настрій, радість і світло, що наповнюють твоє серце, повернутися знову. Так, ти сьогодні в сум'ятті. Тобі здається, що ти розлітаєшся на друзі, які неможливо буде зібрати. Але все рано чи пізно закінчується. І цей сумний період у твоєму житті підійде до кінця. А на зміну йому прийдуть щастя і спокій.

Це лише розділ історії, яку ти сама пишеш. І коли вона закінчиться, історія триватиме. Неможливо описати словами, які почуття тебе переповнюють у ці дні. Здається, що ти втратила контроль над своїм життям. Усе летить шкіреберть. Але так тривати весь час не може. Адже ніщо не вічне — ні погане, ні добре.

Якщо ти готова прийняти поразку, пам'ятай: ти народжена не для цього. А прийшла в цей світ, щоб розкрити себе, реалізувати всі свої можливості, якби важко не було.

Я знаю, що з тобою сталася погана подія.

І тепер у тебе опустилися руки. Але ти помилляєшся.

Згруйовані стосунки, розбите серце, нездійснені надії і мрії. Ти вже пройшла через все це. Як і багато інших жінок. Повір, може кожна збирала своє серце по шматочках. Не одній довелось побувати в стосунках без взаємності. Жахливо замість любові та поваги отримувати порожнечу і самотність. Боляче, коли ти так близько до мети, але в якийсь момент твої плани руйнуються. І ти починаєш звинувачувати себе у власній слабкості й непотрібності. Ти звалюєш на свої плечі непосильний тягар звинувачень і докорів.

Але навіщо про це стільки думати?

Ти не повинна дозволяти своїм деструктивним думкам ставити тебе на коліна. Якщо нема кому допомогти — у тебе один вихід. Допомогти собі самій.

Згадай про те добре, що є в тобі. Згадай про близьких людей, які люблять тебе, незважаючи ні на що.

Життя сьогодні не закінчується.

Так, воно деколи важке, несправедливе і жорстоке. Але це буде не завжди. Світ



«Знаєш, що залишається незмінним?»



Якщо нема кому допомогти — у тебе один вихід. Допомогти собі самій.

ініціатива ти. Тоді ти станеш знову собою.

Згадай, якою ти була в дитинстві. Ця людинка всередині тебе нікуди не зникла. Ти просто виростає і тепер дивишся на світ очима дорослої людини. І можеш тепер бачити багато поганого.

Зазирни у свою душу і відшукай там надію. Ту, яка живила тебе в дитинстві. Вір і не бійся іноді бути слабкою.

З любов'ю — та, що розуміє твої почуття.

Джерело:
tutkatamka.com.ua.

Проміжна позиція в чому-небудь	Головний центр ісламу	Італійський автомобіль	Марка шоколаду	Чагарник із білим запашн. квітами	Хімічний елемент Правда ... коле
Офіційна валюта ОАЕ	Автор «Переяславської ради»	Столиця Канади	Український співак ... Мірзоян	Зелений острів в пустелі	Повільній музичний твір
Безглаздя, несенітниця	Японська горілка	Гора в Японії	Гральна карта «... ла вістка»	Українська телеведуча ... Фролова	Португал. мореплавець ... да Гама
Співробітник лабораторії	Самодержець	Українська акторка ... Капінос	Знак Зодіаку Річка у Франції	Бог смерті в грецькій міфології	Дарунок впливовим людям у сер. вікі в Ірані
ІМ'Я					

Вид спорту

Склад пан Андрій.

Усміхніться!

:)) :)) :))

Їде в поїзді на верхній полиці чоловік. Ноги в брудних шкарпетках звісив майже в обличчя жінці на нижній.

— Ви шкарпетки міняєте? — питає вона.
— Міняю, але тільки на горілку.

:)) :)) :))

— Синку, твоя дружина мене образила.
— Але її немає навіть у місті.
— Знаю, але в листі, який вона тобі написала, є приписка: «Коли начитаєтесь, віддайте цей лист сину».

:)) :)) :))

Один англійський священик так пояснює зростання кількості розлучень у країні:

— Наши прабабусі витрачали чотири години на приготування овочевого супу. Тепер за допомогою супових концентратів молода господиня може зварити його за чотири хвиlinи. Значить, у неї залишається три години п'ятдесят шість хвилин на критику чоловіка.

:)) :)) :))

— Який на тобі чудовий капелюшок. Це, напевно, останній крик моди?

— Так, останній, якщо не вважати крику моого чоловіка, коли він дізнався його ціну.

:)) :)) :))

— Як довести жінку до божевілля?

— Дати їй купу грошей і зачинити всі магазини.