



Прокурор витягував людей із машини під водою, а дехто збоку стояв і знімав це на відео...

«Серце так гупало, в скронях били слова: «Допоможіть, допоможіть!» — згадує той момент Казбек Тедеев

с.3 »

# Цікава

ГАЗЕТА  
на вихідні + TV

12 березня 2020 року №11 (119) Ціна 6 грн

● НА ВЛАСНІ ОЧІ

## Евакуйована з Китаю лучанка

**Ольга БАТУРА:** «Справжній жах почався, коли по дорозі в Нові Санжари у наш автобус натовп жбурляв каміння»

Після 14-денноого карантину волинянка здорововою повернулася на батьківщину і розповіла не тільки про життя у санаторії на Полтавщині, про який говорила вся країна, а й про те, що тепер зовсім по-іншому дивиться на світ і, зокрема, українців

Ми познайомилися з цією жінкою через соцмережу «Фейсбуку», ще коли вона була в китайському місті Ухань, охопленому коронавірусом. Тоді Ольга спокійно розповідала про стан справ, сподіваючись, що найближчим часом епідемія вгамується і можна буде знову працювати. Однак ситуація ускладнилася настільки, що українське посольство організувало евакуацію. Незабаром історію нашої землячки забарвили темні «санжарські» фарби. Після 14 днів карантину Ольга пробує складати новий життєвий план

Оксана КОВАЛЕНКО

Так трапилося, що в усьому величезному Китаї коронавірус обрав саме те місто, в яке по-далася на роботу молода волинянка. 36-літня Оля навчала малих китайців у дитсадках англійської. Робота її подобалася, бо любить дітей, та й належно оплачували. Близько півтори тисячі доларів отримувала за щодені 3,5 години ігор з малечею та три інтернет-уроки надвечір. «В Україні мені б за такі обов'язки й 4 тисячі гривень не дали б. А жити ж треба», — аналізує вчителька з досвідом робо-



Позуючи для нас в Ухані, коли тільки почали говорити про коронавірус, Ольга не знала, через яке випробування їй доведеться пройти.

ти в коледжі одного з луцьких вишів. Розповіла, що половину зарплатні вона економила: за житло платила фірма, та й ціни на продукти в Китаї здебільшого такі, як в Україні. Тож

**В Україні мені б за такі обов'язки й 4 тисячі гривень не дали б.  
А жити ж треба.**

Ольга Батура, мешканка невеличкого Луцька, опановувала життя в чужому багатомільйонному Ухані. Важко, але звикала до мови, до неприємної звички китайців фотографуватися поруч із нею як з людиною «екзотичної» зовнішності «за будь-якої погоди» без її згоди (навіть у метро показували пальцем на європейку і тягнулися по телефон).

Закінчення на с. 10 »

● ІСТОРІЯ ДО СЛІЗ

Фото censor.net.ua.



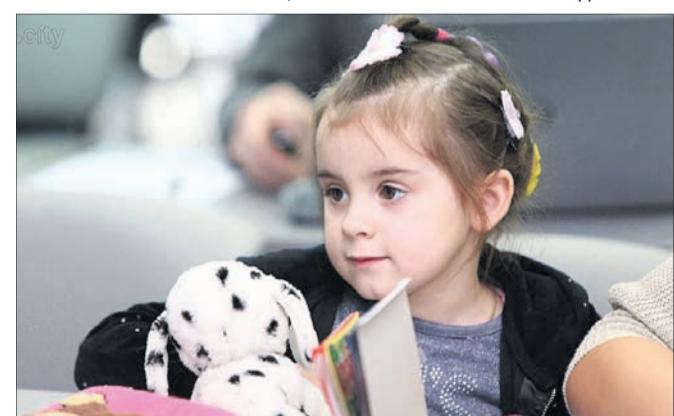
Щоб жителі міста не забуvalи, що російська війна скалічila трирічну дитину, київський художник створив мурал.

**Дівчинка Мілана з маріупольської 15-поверхівки: «Матусю, ти тепер живеш на небі. Але коли хмари, я тебе не бачу»**

Після обстрілу Маріуполя з російських «Градів» покалічену Мілану знайшли на попелищі біля її мертвої матері. Трирічній дівчинці, яка залишилась сиротою, лікарі ампутували ліву ногу

Власта КРИМСЬКА

**М**ілана — особлива. Вродлива, весела, непосидюча — но-ситься, як комета, смеється. Зовні вона нічим не відрізняється від інших діток: бігає, стрибає, катається на велосипеді... Настільки звичка до протезу, що вважає його своєю рідною ніжкою. Щоправда, ніяк не може зрозуміти, чому в «ніжки» немає пальчиків. «Що ж мої пальчики не народжуються? — питает. — Я ж чекаю-чекаю, а вони сковалися й не виходять».



Дівчинка росте і радіє життю.

Закінчення на с. 6 »

НОМЕР ЕФЕКТИВНОЇ РЕКЛАМИ  
**050 994 9907**



● ПУЛЬС ТИЖНЯ

# Ціни на нафту допомогли розвалити СРСР. Ех, ще б із Росією так...

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

**За день нафта подешевшала на 30% — це найбільше падіння з 1991 року**

Такий обвал стався 9 березня, коли чорне золото коштувало 31,02 долара за барель

**Н**аступного дня, щоправда, ціна трішки підскочила — до 36,87 долара за барель, але це все одно — найдешевше з 2016 року. Нагадаємо, що у 2013-му напередодні збройної агресії щодо України Росія купалась у валюті, продаючи нафту аж по 105 «зелених». Різке падіння цін спровокувало те, що виробники нафти не змогли домовитись про зменшення обсягів її видобування (це дало змогу тримати вищі ціни). Дійти згоди завадила позиція Росії. Після цього Саудівська Аравія фактично оголосила Кремлю нафтову війну — заявила, що різко нарощує видобуток чорного золота і дає клієнтам знижки.

Це добра новина для нас. По-перше, низькі ціни роблять біднішою Росію, адже у свій бюджет Москва закладає ціну у 42,4 дол./бар. А якщо така вартість нафти пропримається кілька років, то Кремль проїсть свої



Цікаво, чим відповість Путін аравійцям?

золотовалютні запаси і, можливо, менше витрачатиме на танки. Поміж іншого, в Україні на кілька гривень

може подешевшати бензин. Але це все станеться, якщо Саудівська Аравія не увімкне задню...

**На окупованому Донбасі єдиною «державою» мовою залишили російську**

У терористичному утворенні «Донецька народна республіка» кремлівські заграбники вилучили зі своєї так званої конституції згадку про українську мову

**З**аграбники внесли поправку, яка закріпила за російською статус єдиної «державної». Зрозуміло, що ні в окупованому Донбасі, ні в окупованому Криму українська мова все одно не мала шансів на розвиток. Але якщо на півострові хоча б для годитися оголосили українську державу, то на Донбасі і від цього відмовились. Чому так? Відповідь дає журналіст та публіцист Віталій Портников: «Тому що Донбас — це зона воєнних дій, а не самопроголошена республіка. Це зона війни проти України і проти українців. Гарячої — коли обстрілюють. І холодної, культурної — коли виганяють з української землі українську мову. І цю війну Володимир Путін не закінчить ані через рік, як про це мріє Володимир Зеленський, ані через п'ять».

**Четверта православна церква світу визнала ПЦУ!**

У день Торжества Православ'я, 8 березня, у храмі Святого Георгія в Стамбулі відбулось співслужіння Вселенського Патріарха Варфоломія та Кіпрського архієпископа Хризостома, під час якого виголошувались імена представителів помісних церков за диптихом

**C**еред них було й ім'я митрополита Київського та всієї України Епіфанія. Це означає фактичне визнання Православної церкви України з боку Кіпрської православної церкви. Очевидно, що незабаром воно буде оголошено офіційно. Тим паче, що напередодні, 6 березня, Архієпископ Хризостом заявив, що для нього не становить проблеми визнати ПЦУ.

**Нагадаємо, що лише протягом року існування Української церкви, крім Вселенського патріархату, її визнали Елладська (Грецька) церква та Олександрійський патріархат — традиційно друга після Вселенського патріархату церква.**

**«Проломи череп»: в Україні нова смертельна гра у школах**

Підлітки просто божеволіють від цього членджу. Вони його сприймають як нешкідливий прикол

Батьки б'ють на сполох через нову небезпечну гру, яка відома під назвами «Підсічка», Jump Challenge («Стрибок члендж») або Skull Breaker Challenge (члендж «Проломи череп»).

Суть розваги полягає в тому, що діти збираються в команду з трьох осіб. Один із підлітків робить кілька кроків уперед і підстрибує. У цей момент двоє інших, що стояли ззаду, ногами б'ють його по ногах (на фото). Дитина падає і вдаряється головою. Все це школярі змітають на мобільні телефони, після чого викладають відеоролики в популярну соцмережу TikTok.

Мешканка Житомира Надія повідомила «Фактам», що її 14-річна донька сама розповіла про цю гру. «Хлопці з їхнього класу це вже робили. Один розбив голову. Але в тому, що це був члендж, діти нікому не зізналися. Вчительці і медсестрі постраждалий підліток сказав, що просто впав. При цьому його однокласники, незважаючи на наслідки, були дуже задоволені відзнятим відеороликом і радісно виклали його в соцмережу», — зазначила жінка.

**Застережіть дітей, адже це справді дуже небезпечна гра!**



**Якутія і Татарстан виступили проти надання російському народу особливого статусу**

Представники громадських організацій Республіки Саха (Якутія) написали лист президенту РФ Володимиру Путіну, висловивши незгоду з приводу можливого запровадження в конституцію країни поняття «народ, що утворює державу», як пропонується назвати російський етнос

«Впровадження до основного закону поняття «народ, що утворює державу», яке розділятиме народи Росії на один головний та інші другорядні, є найнебезпечнішим і безвідповідальним соціальним експериментом», — наголошується у відкритому листі Конгресу народу саха (Республіка Саха (Якутія) — найбільший за розмірами адміністративний суб'єкт у Росії — її територія вп'ятеро перевищує територію України. — Ред.). Зі схожою заявою також виступили у Татарстані, де пропонуваними змінами невдоволений головний муфтій Каміль Самігуллін та Форум татарської молоді, що об'єднує 120 організацій поволжських татар в усьому світі.

**Сміливо. Але чому мовчать Чечня, Дагестан, Тува, Калмикія, Башкірія та інші національні утворення в РФ?**

● ПРЯМА МОВА

**Дональд ТРАМП, президент США натякнув на те, що не такий страшний коронавірус, як його малюють:**

«Отже, торік 37 тисяч американців померло від звичайного грипу. Типовий показник у нашій країні: від 27 тисяч до 70 тисяч смертей від грипу на рік. І ніхто нічого не закриває, життя є економіка йдуть своєю чергою. Станом на сьогодні у нас 546 підтверджених випадків зараження коронавірусом, 22 особи померло. Подумайте про все це.



## ● ГЕРОЇ НАШОГО ЧАСУ

# Прокурор витягував людей із машини під водою, а дехто збоку стояв і знімав це на відео...

«Серце так гупало, в скронях били слова: «Допоможіть, допоможіть!» — згадує той момент Казбек Тедеев

**Наприкінці лютого цей чоловік врятував подружжя. На київській вулиці якийсь водій не справився з керуванням — й автівка, у якій від дружини, вилетіла просто у крижану воду Русанівського каналу. Казбек, який проїздив трохи пізніше, зреагував на відчайдушний крик і допоміг їй витягнути. У цей час випадкові свідки замість того, щоб рятувати, фільмували все на телефон**

Оксана КОВАЛЕНКО

**К**азбек Тедеев виявився чоловіком із цікавою біографією і при непоганій посаді — працює в прокуратурі Київської області. І хоч не місце красити людину, все ж ми звікли, що воно іноді не зовсім добре на неї впливає. Тож журналісти оцінили незвичні моменти і зуміли знайти відповідного рятівника.

Як з'ясувалося, Казбек справді наперпівся, поки визволяв людей з машини. Дуже стрімко прибувала вода, а він ніяк не міг відчинити вікно. Згадує крижаний холод і страх: «Усередині кричала жінка, водія почали хапати судоми, скло не рухалося і я якоїсь миті злякався, що не справлюся». Врешті покинув ідею розбити його руками та підважив нігтями. Коли йому це вдалося — взявся розгойдувати і в якийсь момент скло тріснуло.

«Мене, чесно кажучи, теж судома схопила. Я, звісно, плаванням у дитинстві зайнався, але точно не зимовим. Ми ледве-ледве відстебнули паски безпеки, я за пояс цього хлопця через вікно дістав, якось добрались до берега», — розповів прокурор. Та навіть коли допоміг людям витягнути, згадує, «серце так гупало, в скронях били слова: «Допоможіть, допоможіть!».

Казбек Тедеев приїхав в Україну з Росії ще до нападу «зелених чоловічків» на Крим. За національністю він — осетин. Дитинство його минуло у Російській Федерації, часто і надовго сім'я приїздила жити у кримську Алушту, де тренувався батько. (Елкана Тедеева називають спортивною легендою Осетії, бо досяг значних висот у вільній боротьбі.) Однак після його смерті мати з трьома дітьми повернулася у Владикавказ. Тедеев вивчився на юриста, працював слідчим. Однак з часом покинув любиму роботу, а потім і країну. Тепер каже, що через Беслан. (Мова про теракт у північносієнському місті в 2004 році, коли терористи захопили заручників у бесланській школі. Тоді загинуло 314 людей, 186 із яких — діти.)

Казбек як рядовий слідчий, що



Він вважає, що вчинив просто по-людськи.

брав участь у розслідуванні, бачив, що завдання знайти організаторів і замовників навіть не ставили. Не зрозумів він також, чому міліція пропустила в місто стільки чоловіків прикметної зовнішності на вантажівках без огляду. Единого терориста, якого взяли живим, засудили до довічного ув'язнення. Тож він вважає трагедію спланованою і не хоче працювати у лавах такого правосуддя.

**Якщо хочете похвалити мене, не пишіть «Герой», просто скажіть «Людина». Для мене герой — це люди, які віддають життя, захищаючи країну.**

В Україну його покликав двоюрідний брат Ельбрұс Тедеев — олімпійський чемпіон-2004 під синьо-жовтим прапором, який, щоправда, потім став відомим як забіякувальний народний депутат-спортсмен від Партії регіонів.

Казбек спершу подався у добре знайомий Крим і після добрячих перевірок українських спецслужб таки почав працювати в прокуратурі. З початком війни мусив переїхати до Києва, бо він — за Україну. Але на роботу його не брали аж півтора року. Натякали: якби змінив прізвище — щоб не таке, як у регіонала... Врешті врахували досвід і заслуги й працевлаштували в Київській прокуратурі. Зокрема, взяли до уваги, що він допоміг втекти з Криму своєму керівникові, який єдиний з усіх прокурорів-начальників одягав українську форму, коли півострів захопили росіяни.

До речі, Казбек Тедеев розслідував справу про зникнення золотого батона

з резиденції Януковича. На запитання «Куди подівся скарб?», каже, що справу давно закрили, бо він був не золотим. Мовляв, спеціальна експертиза показала, що зі щирого золота така булка мала б важити щонайменше 16 кг. Більш не сказав нічого.

Загалом цей прокурор є відважним не тільки на вулиці. Торік улітку він приходив у відоме видання «Гордон», щоб поскаржитися на своє начальство. Переконував, що свідомо хоче винести сміття з хати. Зокрема, розповів, що один із керівників змушував його змінювати хід кримінальних справ. Тож Тедеев після невдалої спроби вирішити все «у прокурорській хаті» подав до суду. А до журналістів відомого видання прийшов для того, щоб його колеги, які опинилися у схожій ситуації, брали з нього приклад і перестали замовчувати неподобства. Ось що каже Казбек: «В Україні дуже багато порядних і чесних прокурорів, поліцейських! Вони перевантажені роботою... Я дуже багатьох таких бачив і дуже їх поважаю. Просто закликаю, щоб не боялися говорити, коли з вами поводяться незаконно». Вважає, як будуть так робити, то суспільство не думатиме, що всі у правоохоронних органах «продажна й бездушна навколо».

Можна зробити додатковий висновок про цього чоловіка ще й із його реакції у соцмережі «Фейсбук» на хвалебні репліки людей, що він — рятівник і вчинив геройчно. Казбек коментує: «Якщо хочете похвалити мене, не пишіть «Герой», просто скажіть «Людина». Для мене герой — це люди, які віддають життя, захищаючи країну».

**Хоча Державна служба з надзвичайних ситуацій повідомила, що Казбека Тедеєва номінують на звання «Герой-рятівник року».**

За матеріалами gordonua.com, segodnya.ua, facebook.com.

## ● ПОЛІТИКА



Через скільки часу засудять російських поспілак за цей злочин?

## «Катюзі — по заслузі»: Путін має відповісти за збиття малайзійського літака рейсу MH17

**Всі причетні до цієї трагедії понесуть невідворотне покарання. Особливо — Путін, який повинен відчути всю силу міжнародного права. Про це на своїй сторінці у мережі Facebook написав п'ятий Президент України, лідер партії «Європейська солідарність» Петро Порошенко під час президентської кампанії якого створювалась Спільна слідча група з розслідування катастрофи малайзійського літака**

Василь КІТ

**«В**ажливі новини у справі про збиття літака рейсу MH17. Стартував судовий процес у сконені цього страшного злочину. Поки що йдеться лише про середню ланку відповідальних. Розпочалося все з копіткої, але важливі роботи у рамках Спільної слідчої групи, яку свого часу створювали особистими контактами з керівництвом постраждалих країн», — нагадав Петро Порошенко.

## «Наша спільна мета — покарання тих, хто приймав остаточне рішення та віддавав злочинні накази.

«Наша спільна мета — покарання тих, хто приймав остаточне рішення та віддавав злочинні накази. І хоча Цемаха наша недосвідчена влада віддала Москві і довести ланцюжок до Кремля тепер набагато складніше, справедливість восторжествує», — переконаний п'ятий Президент.

«Обструкція слідчих дій з боку Москви лише додає і без того достатніх доказів щодо винуватості Росії у цьому нелюдському злочині. Як і примножує аргументи України у справі проти Росії щодо Міжнародної конвенції про боротьбу з фінансуванням тероризму в Міжнародному суді ООН», — зазначив Петро Олесьович.

«Шлях судового процесу тривалий, але покарання і встановлення справедливості невідворотні. Путін повинен повною мірою відчути силу права і понести міжнародну відповідальність. Бо є така українська приказка: «Катюзі — по заслузі», — наголосив Порошенко.

## ● Я ТАК ДУМАЮ!

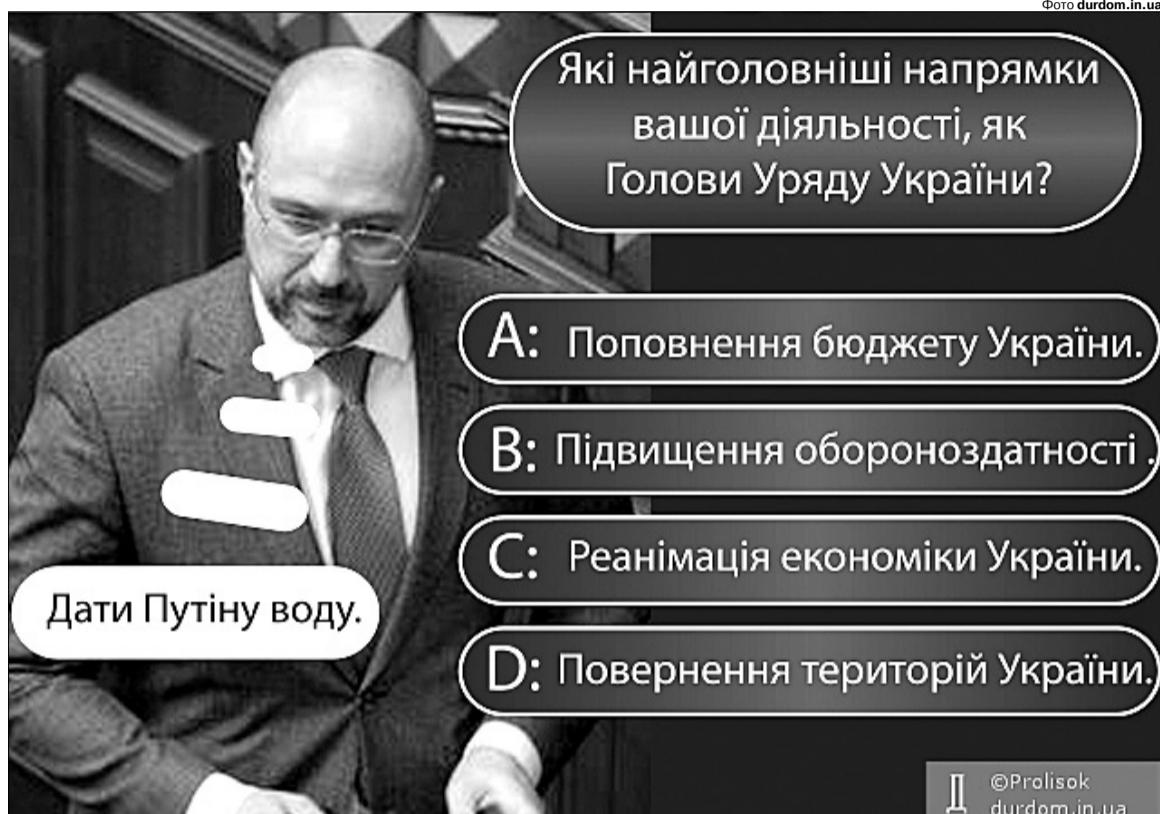


Foto durdom.in.ua.

Заява новопризначеною прем'єру Дениса Шмигала викликала ось таку реакцію в інтернеті.

# Канал Овертона

У перший день роботи новий голова уряду говорить не про абищо, а саме про воду. Воду до окупованого Криму. Не важить, що після шквалу обурення він невміло пояснює, що його не так зрозуміли. Головне те, що нам озвучили реальний намір Зе-команди, який дивним чином збігається з однією з головних умов, висунутих Пуйлом українській стороні в обмін на ефемерні «кроки назустріч» (чи то віддадуть ще кількох бранців, чи то ненадовго «прекратят пострілювати», чи то просто «нізойдуть» до чергової аудієнції і дозволять «подивитися в очі»...). І найголовніше — що ми почали всерйоз обговорювати плюси та мінуси цієї оборудки

Євген ДИКІЙ,  
біолог, майданівець,  
екскомандир роти  
батальйону «Айдар»



Це називається «вікно Овертона» — коли щось, спершу категорично неприйнятне і засуджуване суспільством, починає всерйоз дискутуватись і далі проходить стадії від «ну це, звісно, радикально, але ж яка цікава думка...» через «а може, вони мають рацію?» аж до того, що нещодавно неприйнятне стає нормою. За наявності власних мас-медіа (а в РФ та у проросійської коаліції, що зараз панує в Україні, медіаресурсу вистачає) в такий нехитрий, але дієвий спосіб можна

«втюхати» суспільству прийняття будь-чого — від педофілії до канibalізму. Історія сусідньої недонації часів «великого Пу» дає безліч прикладів таких «вікон Овертона», через які суспільство успішно скочували все нижче та нижче, аж до нинішнього повного Мордору (і то ще, напевно, не фінальна стадія).

Наразі нас так само «ковертують» одразу у двох напрямках (які в підсумку ведуть в одну точку — в точку неповернення, після якої ми стаємо сателітом РФ). Спершу нам нав'язали «дискусію» про те, хто кого вбивав на Майдані, і взагалі був Майдан Революцією гідності чи «переворотом Держдепу». Саме обговорення цієї теми — по-

тужний перший крок до реабілітації «беркутів» та реставрації Януковича, і ми цей крок уже зробили. Гадаю, вже невдовзі новий генпрокурор, ще більш «на 100 процентів свій», випише підозри, і ДБР почне тягати на допити тих, хто взимку 2014-го врятував країну від диктатури та терору.

І от наступний крок до омріяного Пуйлом Малоросійського федерального округу — забезпечення дніпровською водою російського окупантів контингенту в Криму. Ми вже обговорюємо це як цілком реальну можливість, тобто «вікно Овертона» вже відкрите. Решта — технічна справа медіаобслуги Офісу резидента (літера «П» пропущена НЕ випадково...).

Схоже, що відкрити канал та напоїти доскоху окупантій контингент на півострові — не просто путінська забаганка, а жорсткі «обязі», які взяла на себе Зе-команда. Не важить, коли це сталося — чи то в Омані, чи то ще раніше, у Парижі, коли наш «видатний лідер сучасного світу» дивився у очі старого КГБшника і помилково прийняв радість маніяка-педофіла при погляді на маленькою хлопчи-

ка за «бажання встановити мир». Важливо, що у цієї обіцянки, схоже, є жорсткий дедлайн, і він наближається. Воду до Криму обіцяно дати вже зараз, навесні, і до виконання цих «обязів» Кремль прив'язує всі подальші дії у взаєминах із Зе-командою. І якщо заради «відкриття крана» треба прибрести з дороги всіх, хто заважає, — це буде зроблено: хитрого галичанина Богдана замінив спадковий «друг» російських спецслужб, «соросонка» Гончарука — менеджер від Ахметова, міністра оборони з бодай якоюсь волонтерською «плямою на біографії» — генерал, звинувачуваний у держзраді на користь РФ. Ставки дуже високі, і недарма нового прем'єра змусили «спалитись» у перший же день каденції — час тисне, вода потрібна Пуйлу, як по-

у наших атовських та інших патріотичних середовищах. Тему нашої готовності до збройного спротиву не лише на Сході, але й у Києві. Тему того, з якого моменту державна зрада високопосадовців має вважатись настільки явною, що законослухняний громадянин має не лише право, а й обов'язок зупинити їхні дії в будь-який спосіб. Зрештою, тему індивідуальної відповідальності конкретних посадовців за дії на користь країни-агресора. І наше право самотужки захистити цю відповідальність за умов колапсу системи правосуддя.

Свого часу у лютому 2014-го виявилось, що вбивати нас заради Януковича були готові тисячі менів та «тітушок», а от ПОМИРАТИ за нього — одиниці, — і саме це визначило фінальний перебіг подій.

**Гадаю, нема потреби зайвий раз пояснювати, що водопостачання до Криму під окупациєю — це остаточна легалізація цієї окупації, визнання нашої відмови від намірів будь-коли повернути півострів.**

вітра для дихання, тут і зараз. Тож слід готовуватись, що Крим ось-ось спробують напоїти, і в такий спосіб НАЗАВЖДИ віддати Росії, всупереч будь-яким нашим протестам та виступам.

Гадаю, нема потреби зайвий раз пояснювати, що водопостачання до Криму під окупациєю — це остаточна легалізація цієї окупації, визнання нашої відмови від намірів будь-коли повернути півострів. Це остаточна і незворотна зрада кримських татар та нечисленних кримських українців, віддача їх на поталу Імперії зла без жодних надій на майбутнє. Це фактичне визнання нашої капітуляції у російсько-українській війні, легалізація переділу кордонів силою, тобто добровільна відмова України від дотримання світового порядку. ЦЕ індульгенція РФ і всім іншим сусідам на всі майбутні військові захоплення територій, від Новоросії до Закарпаття. Саме це потрібно Пуйлу, а не лише напоїти гарнізони та ракетні бази. І саме це Київ має намір Пуйлу подарувати.

Чи можемо ми зупинити це? Так. Але для цього нам також слід відкрити своє «вікно Овертона». Досить обговорювати, слід чи не слід поливати водою окупованій півострів. Ми маємо обговорити теми, досі абсолютно «татуйовані» не просто у суспільстві, а навіть

Гадаю, що людей, готових нас посадити заради того, щоб дати Пуйлу водичку, вистачає і на Банковий, і в уряді, і у прокуратурі з поліцією. А от чи багато посадовців готові внаслідок цього стати жертвою теракту доведених до відчай патріотів? Сумніваюсь.

Поки що вся стратегія і тактика «зливу» країни базується на твердому переконанні, що ми в крайньому разі готові палити на вулиці шини чи будувати барикади — а аж ніяк не вчиняти атентати зрадників, як то робила ОУН у 1940-х. Кремлівська агентура на всіх рівнях свято переконана, що ввечері додому чи до улюблених дорогих ресторанів вони всі можуть ходити без жодних побоювань, не оглядинися перед кожним рогом вулиці, чи не чекає там обурений ветеран із гранатою, і не обдивлятись дахи у пошуках снайпера. Ми дійсно категорично не приймали таких методів боротьби всі попередні роки. Попри все, що робили з нами РФ та її агентура, ми лишалися законослухняними громадянами і сподівались на вирішення проблем виключно легальними шляхами. Але, можливо, варто обговорити, що для нас важливіше: право-свідомість чи перемога у війні з РФ? Гадаю, пора робити перший крок і бодай почати це обмірковувати. Овертон так Овертон.

# Цікава

ГАЗЕТА  
на вихідні

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

**Засновник:** Товариство з обмеженою  
відповідальністю «Газета «Волинь»  
**Головний редактор і відповідальний за випуск**  
ЗГОРАНЕЦЬ Олександр Олександрович  
Зареєстрована 6 жовтня 2017 року.  
Набрана і зверстана в комп'ютерному центрі  
газети «Волинь-нова»  
Публікації під рубриками «Офіційно», «Політика», «Точка  
зору», «Секрет успіху», «Благодійність», «Економіка», «Актуаль-  
но», «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 UA2030340000026008055520122  
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: ТзОВ «Волинська обласна друкарня»,  
м. Луцьк, просп. Волі, 27.  
Тел. (0332) 71-03-01, сайт [www.druk.volyn.ua](http://www.druk.volyn.ua)  
Замовлення №204  
ТОВ «МЕГА-ПОЛІГРАФ», м. Київ, вул. Марка Вовчка, 12/14,  
тел. (044) 581-68-15. Замовлення №76405  
Загальний тираж **15300**

## ● ПОЛІТИКА

# «Зеленський відмовився від спроб перебудувати країну»



Фото obozrevately.com

Як переконати тепер Захід, що зміна Кабміну була не на догоду олігархам?

**Гучна відставка уряду Олексія Гончарука та звільнення Генпрокурора Руслана Рябошапки ставлять під загрозу майбутнє реформ в Україні, констатує впливове фінансове видання «Financial Times»**

**У** своєму матеріалі, опублікованому в неділю, 8 березня, FT аналізує контекст та наслідки політичного потрясіння в Україні. Найважливіші його фрагменти передрукувало видання «Нове время».

«Financial Times» називає відставку Кабміну Гончарука «зачисткою». Коментуючи звільнення найбільш знакових фігур, газета описує ексміністра фінансів Оксану Маркарову та Генпрокурора Руслана Рябошапку як «реформаторів, що користувалися повагою». Інвестори скептично поставилися, зокрема, до вигнання Рябошапки, роботу якого високо оцінили західні партнери Києва та активісти боротьби з хабарництвом — за його спробу позбутися корупції в офісі Генпрокурора. Досі українські олігархи часто зловживали судовою системою, щоб переслідувати особисті бізнес-інтереси та зводити рахунки», — нагадує видання.

Крім того, FT наводить думку Тімоті Еша, аналітика компанії BlueBay Asset Management. За його словами, раніше здавалося, що Зеленський насправді має намір узятися за відновлення верховенства права в Україні та «приборкати олігархів». Однак, констатує тепер Тімоті Еш, події минулого тижня та ймовірне формування нового Кабміну з урахуванням інтересів олігархів «викликають серйозне занепокоєння щодо того, чи дійсно Зеленський взагалі має намір щось змінювати» (новий прем'єр-міністр України Денис Шмигал раніше працював директором Бурштинської ТЕС зі структури компанії ДТЕК, якою володіє український олігарх Рінат Ахметов. — Ред.).

Автор статті озвучує питання і щодо непростого для України періоду, коли Зеленський вирішив провести «переважнення» Кабміну. На тлі переговорів із Міжнародним валютним фондом

та через важливість нової кредитної програми для України FT називає «тим дивнішим» час, обраний для кадрових змін. «Я не розумію мети зміни уряду у цей момент», — повторює цю думку Олександр Данилюк, колишній міністр фінансів та секретар РНБО при Зеленському. У коментарі газеті Данилюк припустив, що Президент вирішив змінити команду Кабміну, щоб зупинити стрімке падіння своєї популярності.

Автор публікації нагадує про різкі заяви ще одного олігарха — Ігоря Коломойського — про співпраці України з МВФ, про націоналізацію ПриватБанку та незаконно виведені з нього кошти. FT наводить цитату Рябошапки, який за день до свого звільнення нагадав, що «досяг хорошого прогресу у справі ПриватБанку, і це спонукає деяких людей діяти більш швидко і цинічно». «Я вважаю, що є серйозне нерозуміння ситуації з боку президентської команди, бо вона пропонує рішення, які лише погіршують ситуацію», — цитує Данилюка FT. На його думку, цілком очевидно, що з приходом нового уряду МВФ «візьме паузу» у відносинах.

Нагадаємо, що керівник фракції «Слуга народу» Давид Арахамія відзначив, що останньою краплею для звільнення Генпрокурора Руслана Рябошапки стала його відмова підписувати «підозру Порошенку». «Останньою краплею, напевно, стало непідписання підозри щодо пана Порошенка. Тому що все готово до підписання підозри, але ніхто нічого не робить», — сказав Арахамія в коментарі журналістам.

Тим часом в. о. Генпрокурора Віктор Чумак назвав «підозри Порошенку» «висмоктаними з пальця». «Якщо фактів у слідства і в підозрі немає, їх не висмокчеш із пальця. Воно ж у суді потім усе розвалиться», — відверто заявив чинний очільник Генпрокуратури.

## ФАКТ

**УПЕРШЕ ЗА 4 РОКИ СКОРОТИВСЯ ВВП УКРАЇНИ**  
За розрахунками Міністерства розвитку економіки, торгівлі і сільського господарства, ВВП нашої держави в січні скоротився на 0,5%. За словами економіста Володимира Компанійця, це — перше зниження реального ВВП за останні 49 місяців.

## ● ПРЯМА МОВА

**Валерій ПЕКАР, підприємець та громадський діяч:**

Росія має щодо України одну стратегічну мету — це щоб України не було.

Влаштовують різні варіанти досягнення цієї мети: 1. Україна як частина Росії (за винятком якихось бандерштатів, що не підтримуються). 2. Україна як повністю контролювана країна (варіант залежності різноманітні: колонія, васалітет, протекторат). 3. Україна як провалена держава — неспроможна і слабка. 4. Україна, що розпалася на кілька частин. 5. Будь-яка комбінація вказаних варіантів.

Відповідно Росія має у своєму розпорядженні низку стратегій: 1. Загострення конфлікту на суші та/або на морі, економічна блокада. 2. Повернення Донбасу на російських умовах задля внутрішньої дестабілізації («отруена таблетка»). 3. Внутрішня дестабілізація політичними та медійними засобами (не виключені й масові теракти). 4. Втягування в російську орбіту економічними методами, у першу чергу через зміну уряду на проросійський.

Мусимо пам'ятати, що для нас усі російські стратегії однакові — вони не передбачають нашого існування.



## ● НАВКОЛО СВІТУ

**У Донецьку врошисто відкрили... контейнер для сміття**

Приїхало телебачення та представники окупованого чиновництва!

**Василь КІТ**

Знаменна подія стала в одному зі спальнích районів окупованого Донецька. Мешканці прилеглих будинків пишуть: «Капець якийсь. Сьогодні у нашому дворі — телебачення приїхало, 10 осіб нероб на пів години заради встановлення сітки для пластикових пляшок. Це просто цирк...».

Що ж, нічого іншого Росія не приносить на окуповані території — лише занепад та депресію. А розплачуватись за цей кремлівський «цирк» доводиться кров'ю.

**Українська мова увійшла в топ-50 найпоширеніших у світі**

За кількістю носіїв «солов'їна» посідає 44-те місце на планеті

**Лія ЛІС**

Нею розмовляють близько 33 мільйонів осіб. Рідною українська є для понад 27 мільйонів, повідомляє Visual Capitalist. Польська мова опинилася на 38-му місці, нею спілкується майже 40 мільйонів людей.

Першість за кількістю носіїв у світі належить англійській мові. Нею говорить 1 мільярд 132 мільйони людей. На другому місці — китайська «мандрин» (1 мільярд 117 мільйонів мовців), а на третьому — мова хінді (615 мільйонів).

До першої десятки входять іспанська, французька, арабська, бенгальська, російська (8-ме місце — розмовляє 258 мільйонів), португальська та індонезійська.

Водночас за кількістю людей, для яких мова є рідною, на першому місці — китайська «мандрин» (918 млн осіб), на другому — іспанська (460 млн людей), і лише на третьому — англійська, яка є рідною для 379 мільйонів.

**Замість репетиторів до ЗНО з математики підготує бот**

До того ж, щоб скористатися технологічним нововведенням, не потрібно витрачати батьківських грошей

**Леонід ОЛІЙНИК**

Програму, яка допоможе відшліфувати знання з математики, створила одна з львівських IT-компаній у межах співпраці з Харківським національним економічним університетом.

«Маємо невтішну статистику: минулого року третина школярів продемонстрували рівень знань з математики нижче середнього показника», — так пояснив мотивацію фірми-розробника менеджер освітніх програм компанії Softserve В'ячеслав Лаптев.

Чат-бот у месенджері Telegram @HNEU\_ZNO\_math \_bot дає змогу самостійно повторити здобуті протягом навчального процесу знання. Він не лише перевіряє, як школяр виконує завдання, а й допомагає відпрацювати їх вирішення у такому форматі, який необхідний для успішного складання ЗНО. Крім того, проект — це своєрідний турнір, а троє його учасників, які наберуть найбільшу кількість балів, отримають призи — планшети Apple iPad.

## ● ІСТОРІЯ ДО СЛІЗ



Вона непосидюча — носиться, як комета, сміється, бігає, стрибає, катається на велосипеді.



Сьогодні Мілані вісім років. Вона ходить у другий клас столичної школи.

росте, змінюється. Я дуже сподіваюся, що, незважаючи на пережиту трагедію, важке поранення, психологічні проблеми, Мілані все ж буде щасливою. Головне — вона вижила. І про неї є кому піклуватися...

Щоб дівчинка швидше оговтлася від пережитого потрясіння, її просили зобразити все побачене в картинках. Вона намалювала кілька сотень страшних малюнків.

— Я написала мамі, що дуже люблю її, — якось сказала бабусі Мілані. — І шкодую, що часто не слухалася... Знаєш, я сумую за мамою. Дуже-дуже!

— Ніколи не думала, що за допомогою малювання можна вилікувати дитину від такої страшної травми, — говорить Ольга Іванівна. — До речі, саме психолог наполягла, щоб ми з малятком, поборовши страх, з'їздили в Маріуполь, і я показала Мілані місце, де похована її мама. На кладовищі вона присіла біля Оліної могили і сказала: «Здрастуй, мамо! Я знаю, ти тепер живеш на небі. Але коли хмари, я тебе не бачу».

Чи покарані винні? Відразу після обстрілу СБУ затримала місцевого мешканця Валерія Кірсанова, оголосивши його корегувальником артилерії. У червні 2018 року його таки засудили до дев'яти років ув'язнення. Але у серпні 2019-го він вийшов на волю за «законом Савченко» — поки відбувалися судові засідання, термін покарання, який враховує день у в'язниці за два, мінун...

Щоб жителі міста не забували, що російська війна склічила та зробила сиротою трирічну дічинку, кіївський стрітарт-художник Олександр Корбан створив у місті мурал на 15-поверховому будинку. Він намалював уже шестирічну дічинку з іграшковим ведмежатком у руках. Ця житлова будівля знаходиться на проспекті Миру і тепер так і називається — Мілані...

— Ця малечка вразила мене своєю силою, хоробрістю, любов'ю до життя, — говорить автор муралу. — Через її образ хотів передати всю ніжність, доброту та беззахисність дитини.

Сьогодні Мілані вісім років. Вона ходить у другий клас столичної школи. Бабуся регулярно приходить її в ортопедичну майстерню — дівчинка ж росте...

За матеріалами censor.net.ua, fdu.org.ua, faktu.ua.

# Дівчинка Мілані з маріупольської 15-поверхівки: «Матусю, ти тепер живеш на небі. Але коли хмари, я тебе не бачу»

Закінчення. Початок на с. 1

Власта КРИМСЬКА

## ПРОСИЛА ПУТИНА ВВЕСТИ В УКРАЇНУ ВІЙСЬКА І... САМА ЗАГИНУЛА

П'ять років тому у Маріуполі вони з матір'ю потрапили під обстріл росіян.

Ранок суботи 24 січня 2015 року вибухнув «Градами». По мирному району було випущено 120 ракет. Загинув 31 житель міста. Сто вісім, серед них діти, зазнали поранення. Пошкоджені були 22 багатоповерхівки та 37 приватних будинків. Повністю чи частково зруйновані або пошкоджені понад 200 будинків. 27-річна Ольга Абдурашитова загинула, закривши своїм тілом маленьку доночку. Жінка померла від смертоносних уламків ракет залпового вогню «Град», скерованіх на місто росіянами, яких вона в соціальних мережах кликала прийти і врятувати Маріуполь від української армії. Дівчинка вижила, але втратила ніжку.

Уже після трагедії блогер Федір Куліков напише у фейсбуці: «Громадянка Абдурашитова у себе «ВКонтакті» просила Путіна ввести в Україну війська. В результаті вони дійсно увійшли...»

— Мілані ходила в садок, а у вихідні з нею сиділа я, — розповідає бабуся дічинки. — Але в суботу, коли стався артобстріл, довелося поїхати в село до мами. Вона перенесла інсульт і вимагала постійної турботи. У ніч перед бомбардуванням мені наснився страшний сон. Ніби в небі летить літак і горить, а до нашого дому

йдуть шеренги солдатів і топчуть чобітми зелену траву. Того дня Оля взяла Мілану із собою на роботу. Від вибуху «Граду» будівля магазину розсипалася, як картковий будиночок: цегла, вікна та двері обрушилися прямо на них. Крики внучки почували чоловік, який випадково опинився поруч. Він виніс Мілану зі зруйнованого приміщення і відвіз до лікарні.

Почувши цю історію, українці почали збирати гроші на протез для дічинки, яка залишилася сиротою. Про батька Мілані відомо небагато. Оля познайомилася з ним у Донецьку. Але коли завагітніла, він її покинув. Жінка повернулася в Маріуполь, а чоловік більше ніколи не з'являвся в її житті...

## «МАМОЧКО, ЦЕ ТОБІ!» — ВІД СЛІВ ДИТИНИ ДОРОСЛІ ЧОЛОВІКІ, ЯКІ ВТРАТИЛИ НА ВІЙНІ НОГИ, ЗАПЛАКАЛИ...

Спочатку в лікарні бабусі з онукою було страшенно важко. Дічинка, переживши трагедію, кричала, кликала маму, боялася спалахів, різких звуків. З Міланою та Ольгою Іванівною почали працювати психологи. Послуги з виготовлення протезу запропонували відразу декілька підприємств Німеччини та Ізраїлю, але вона вирішила довіритися українським спеціалістам — столичному фахівцеві Олександру Стеценку.

— У лікарню постійно приходили люди, приносили домашню їжу, одяг, іграшки, — згадує бабуся. — Адже ми виїхали з Маріуполя практично без речей. Низький уклін від мене лікарям і всім жителям Дніпра, хто розділив наше горе.

— Мілані — особлива дити-

на! — захоплювався після перших зустрічей із пацієнтою Олександр Стеценко. — Зазвичай дорослі бояться робити перші кроки на протезі, а в трирічної малечі такого страху не було. Тоді я пережив

## Через образ Мілані хотів передати всю ніжність, доброту та беззахисність дитини.

цілий шквал емоцій. Поставити дитину на ноги за такий короткий термін! Заради цього варто жити.

— Завдяки Олександру Стеценку ми з онукою зараз мешкаємо в Києві, — каже Ольга Іванівна. — Оренду житла нам оплачує фонд Фріца Кройцера. Олександр Павлович ставиться до Мілані, як до рідної дитини. Коли внучка, стрибаючи, пошкодила ніжку, він за лічені години роздобув спеціальні силіконові підкладки, щоб Мілані

могла ходити на протезі. Олександр Стеценко познайомив нас із воянами-афганцями, для яких робив протези, і хлопці взяли Мілану під свою опіку. Одного разу вони подарували їй повітряні кульки. Внучка відпустила одну в небо зі словами: «Мамочко, це тобі!» І тоді дорослі чоловіки, які втратили на війні ноги, заплакали...

Фріц Кройцер сам залишився без ноги, коли йому було 25 років. Переживши все на власному досвіді, він заснував благодійний фонд, головною метою якого стало збирати кошти в Німеччині для допомоги українським дітям-інвалідам. Дитячі протези потрібно міняти щороку — у міру зростання. 2015-го Фріц помер, але його справу продовжує донька Христина. Вона спеціально приїхала в Київ, коли почула про дічинку з Маріуполя.

## ПРО ДІВЧИНКУ З ІГРАШКОВИМ ВЕДМЕЖАТКОМ НА РУКАХ ЗНАЄ ТЕПЕР УСЯ КРАЇНА

— За ці роки ми вже зробили дитині три протези, — говорить Олександр Стеценко. — Бачимо, як вона



## Тижневик «Цікава газета на вихідні»:

**з нами — справді цікаво!**

Передплатні індекси «Цікавої газети на вихідні»:

- для Волині - 60304, ● для Рівненщини - 60312, ● для інших регіонів України - 60307.
- Запишіть в листонові або в точках продажу газет.
- А ще краще — передплатіть — і отримуйте вдома!

**Цікава**  
ГАЗЕТА +TV  
на вихідні

● БЕРЕЖЕНОГО БОГ БЕРЕЖЕ

# Висипайтесь, якщо хочете жити довго

Чим коротший сон, тим вищий ризик смерті з різних причин. Найчастіше економлять на нічному відпочинку ті, хто вважає, що має недостатньо часу для сну. І при цьому самі скорочують термін, відпущений Всевишнім для земних справ

Наталія КАДЯ

## ЕЛІКСИР, ЗА ЯКИЙ НЕ ТРЕБА ПЛАТИТИ ГРОШІ

Метью Улкер, доктор неврології Нортгемптонського університету Великобританії, засновник і директор Центру науки людського сну, кілька десятиліть проводив спеціальні дослідження й довів:

**1.** Після 20 годин без нічного відпочинку когнітивні здібності мозку знижуються до рівня нетверезої людини. Навіть якщо ми того не відчувамо, після тривалого неспання організм переходить у режим так званого мікросну, сповільнюючи або повністю гальмуючи всі реакції.

**2.** Твердження про те, що людині достатньо 5 годин сну на добу — помилкове.

Ми маємо більше шансів бути вбитими близькою, ніж належати до таких людей, які можуть мало спати і при цьому почуватися добре (особи з поліморфізмом генів).

**3.** Нестача сну негативно впливає на ДНК. Було проведено експеримент, який довів, що внаслідок скорочення нічного відпочинку на 2 години вже



Недарма ж наш народ придумав таку загадку: «Що у світі наймиліше?»

ний психоемоційний стан людини.

Те, як ми спимо, визначає, як ми живемо. Це те, що ми безкоштовно і добровільно можемо робити самостійно, щоб регулювати роботу мозку і тіла.

## ВАЖЛИВА НЕ ТІЛЬКИ КІЛЬКІСТЬ, А Й ЯКІСТЬ

**1** Спати потрібно вночі у повній темряві. Від цього залежить утворення мелатоніну — гормону сну. Дослідження підтверджують: читання з екрана планшета викликає затримку продукування мелатоніну на 3 години, порівняно зі звичайною книгою. В результаті після пробудження ми не відчуваємо, що достатньо відпочили.

**2** Засинати і прокидатись потрібно в один і той же час. На якість сну

мелатонін починає вироблятись організмом з настанням темряви, проте піki його активного продукування припадають на час з 00:00 до 3:00. Саме вночі виробляється 70% добової кількості цього гормону. Ми засинаємо, а мелатонін починає працювати — відновлює, ремонтує, зміцнює — він один з найсильніших природних імуномодуляторів і антиоксидантів, найбільш потужний поглинач вільних радикалів — нестабільних молекул, які, руйнуючи ДНК, клітини і тканини, зумовлюють розвиток раку і серцевих захворювань.

## ЩО РОБИТИ, АБІ ПОТРАПИТИ В ОБІЙМИ МОРФЕЯ

Хтось рахує до ста, а комусь і до тисячі — мало. Особливо часто страждають від безсоння літні люди. Знайома ця проблема й молодим, найчастіше після пережитих хвилювань, важкого, втомливого робочого дня.

Перш ніж купувати снодійне, спробуйте скористатися методом, який найпростіше запам'ятати, назвавши його «4–7–8». Вдихайте через ніс чотири секунди. Потім на 7 секунд слід затримати дихання. Нарешті, потрібно видихнути через рот, розтягнувшись на 8 секунд. Звичайно, годинник не знадобиться, достатньо подумки відрахувати потрібний час.

Ось так все просто. Легка дихальна вправа уповільнює наш серцевий ритм і заспокоює. Причому відбувається це дуже швидко: всього через кілька повторів. У чому криється секрет? Коли відчуваєте стрес або тривогу, серце посилено б'ється, а дихання стає швидким і неглибоким. Оскільки ви штучним чином його уповільнюєте, тіло змушене слідом за цим скоротити кількість ударів серця. Затримка дихання з тривалим видихом неминуче впливає на серцевий ритм.

Також ця практика заспокоює. Просто тому, що вам постійно доводиться подумки рахувати і зосереджуватися на своєму диханні. Тіло розслабляється, людина засинає. Доктор медичних наук з Гарварда Ендрю Вейл говорить, що практика «4–7–8» вже кілька тисяч років відома індійським йогам. Вони використовують її для виходу зі стресу та релаксації. Тож можете вважати метод абсолютно безпечним.

## Щоб уникнути безсоння, мозку потрібна температура, нижча за ту, в якій ми перебуваємо зазвичай. Тому для спальні найкраще підходить прохолодна кімната.

за тиждень більше 700 генів змінили свою активність. Половина з них — ті, які відповідають за іммунний захист організму, знизили її. А інша половина — підвищила свій вплив, це гени, пов'язані з утворенням пухлин, запаленнями, стресами і захворюваннями серцево-судинної системи.

**4.** Переведення стрілок годинників шодить роботі серцево-судинної системи. По всьому світу проводиться глобальний експеримент переходу із зимового часу на літній і навпаки. У ньому беруть участь 1,6 млрд людей із 70 країн. Переход на літній час, коли ми втрачаемо лише одну годину сну, призводить до збільшення кількості серцевих нападів на 24%.

**5.** Відомо, що хронічне недосипання є однією із найбільш вагомих причин розвитку хвороби Альцгеймера. Тому 7 годин — мінімально достатня тривалість сну без шкоди для роботи мозку і здоров'я.

Виспатись не можна наперед: сон — це не банк, де ми можемо взяти кредит. Не вдається і надолжити втрати цього найкориснішого еліксиру природи для організму. Від нього залежить нормаль-

впливає регулярність і системність. Щоб уникнути безсоння, мозку потрібна температура, нижча за ту, в якій ми перебуваємо зазвичай. Тому для спальні найкраще підходить прохолодна кімната.

**3** Голод так само негативно впливає на сон, як і переїдання. Тривале голодування підвищує рівень греліну і переводить організм у режим «здобути їжу», тому на порожній шлунок спиться погано. Якщо безпосередньо перед сном наїстися, ефект буде той самий — тривожний і чутливий сон.

**4** Чи помічали ви, що на новому місці спите гірше, ніж у дома? Так воно і є, і нейронаука це пояснює. Коли людина перебуває в незвичних обставинах, одна половина мозку не занурюється в глибокий сон, контролюючи і скануючи таким чином нове для нас оточення на наявність небезпеки. Частина мозку будь-якої митті готова ідентифікувати загрозу і зреагувати на неї.

**5** Є критично важливий час, в який ви маєте спати. Мелатонін насправді називають гормоном довголіття. Він захищає нас від стресів і передчасного старіння, від простудних і навіть онкологічних захворювань.

● БЕЗ ПАНІКИ!

# Весняне сонечко — найкращі ліки від вірусів

В усіх тепер на вустах одна тема — китайський COVID-19 і як від нього захиститися

Оксана КРАВЧЕНКО

**Ч**ерез кожні сто років у світі відбуваються великі пандемії. У 1720 році понад 100 тисяч людей стали жертвами бубонної чуми в Марселі. 1820-й приніс розгул холери в Азії. 1920-й пройшов під страхом «іспанки» — грипу H1N1, який убив понад 100 мільйонів чоловік. Тепер 2020-й, а отже — наша черга... Такий прогноз давно гуляє в соціальних мережах і наганяє жах на людей.

Втім, паніка — найгірша реакція у небезпечній ситуації. Так, існує загроза пандемії. Але втішає те, що коронавірус переважно щадить дітей, молодих людей, на відміну від грипу. Найбільший ризик — для старших за 70, людей із хронічними захворюваннями.

**Якщо у вас нежить, ви не можете бути носієм китайської інфекції. COVID-19 — це сухий кашель без нежитю. Окрім того, при цьому захворюванні до лихоманки, болю в м'язах, важкого дихання іноді додаються пронос і нудота.**

Начитавшись в інтернеті, що китайці лікуються добре відомим нашому старшому поколінню «арбідолом», який у часи СРСР призначали проти грипу та застуди, люди шукають його в аптеках. До речі, український аналог цього дорогого російського препарату виробляється під торговим маркою «Імустат» фармкомпанією «Дарниця» й коштує в кілька разів дешевше. Втім, нині противірусні засоби вважають ліками з недоведеною ефективністю. Деякі інфекціоністи радять літнім людям вакцинуватися від пневмокока, аби запобігти пневмонії, що є найчастішим засобом захисту не вдалося придбати.

А ще кажуть, що коронавірус «любить» холод, а тому має піти на спад із приходом тепла. Нам же залишається

частіше мити руки, менше бувати у багатолюдних місцях, добре харчуватися й знаходити час гуляти під весняним сонечком. А головне — зберігати спокій і здоровий глузд, щоб інстинкт самозбереження не вбивав у наших душах співчуття до тих, кому, можливо, не вдається уникнути нової недуги. Адже готовність уболівати не тільки за себе й свою родину, а й за інших — це екзамен на людяність.



# Велика сторінка для Пані

## ● МАЙСТЕР-КЛАС

### Букет пролісків із шоколадними цукерками

Поєднайте смачне й красиве — створіть власноруч неповторний букет весняних первоцвітів із солодощами всередині, він буде оригінальним подарунком і надовго запам'ятається. А зробити його зовсім не складно

Для виготовлення композиції знадобляться шоколадні цукерки невеликого розміру (їх має бути непарна кількість), креповий папір тільки відтінків (білий, зелений і світо-зелений або жовтуватий), зелена тейп-стрічка, дріт середньої товщини, нитки, клей-пістолет або вузький скотч, ножиці і лінійка.

Підготувавши необхідні матеріали та інструменти, беремося до роботи. Спершу нарізаемо заготовки. Іх кількість залежить від обраної кількості квітів у букеті. А на кожен пролісок потрібно по одній смужці зі світо-зеленого гофрованого паперу розміром приблизно 6х10 см (Загалом варто орієнтуватися на величину цукерок, стрічка має бути такою завбільші, щоб цукерка поміщалася в неї, як в обертку, і ще залишався вільний кінець для кріплення)., по 3 білі смужки 3-3,5 см завширшки і 12-13 см з довжиною, по декілька (2-4, за бажанням) тонких зелених смужок-листочків (1,5x12 см) із загостреними кінцями та по шматку дроту завдовжки близько 12 см.

Наступний етап — формування серцевинки. Для цього кожну цукерку клейовим пістолетом або скотчем слід закріпити на кінці дроту. На одній довшій стороні світо-зеленого прямокутника за допомогою ножиць або лінійки зробити хвилястий край, обгорнути цією смужкою цукерку так, щоб хвилька була зверху, і закріпити. З білих смужок сформувати пелюстки, перекрутівши їх посередині, як показано на фото, і надавши випуклої форми. Навколо кожної серцевинки розташовуємо по 3 пелюстки і починаємо по спіралі тісно обмітовати зеленою тейп-стрічкою, близче до низу додаємо до стебла листочки, примотуючи їхні кінці.

З готових квітів складаємо композицію на свій смак: невеличкий букет можна поставити в декоративну вазочку, «вручити» в лапки м'якої іграшки, більший — помістити в корзинку чи коробку, оздобити штучною зеленню, органзою, фатином тощо. Кілька квіточок буде хорошим доповненням до стильного оформлення подарунка: загорнувшись коробку у крафтовий папір, об'яжіть її яскравою стрічкою і додайте кілька первоцвітів.

Наступний етап — формування серцевинки. Для цього кожну цукерку клейовим пістолетом або скотчем слід



## ● БУДЬ СТИЛЬНО!

### Який колір волосся нині в моді

Головні тренди сезону весна-літо-2020



колір, який зробить ваш образ ніжним і чарівним.

**Абсолютним хітом цієї весни буде вибікове фарбування.** Для цього необхідно затонувати кілька широких пасм. Використовувати краще натуральні відтінки білого, якщо у вас світле волосся. Коли ж темне — підбираєте подібний колір, але на кілька тонів світливіший. Це найпростіше і водночас наймодніше фарбування для брюнеток. До речі, воно добре виглядає на волосся середньої довжини із начебто недбайливою укладкою чи кучериками. На такому можна спробувати й ніжні легкі рожеві тони.

**Фіолетовий і синій.** У 2020-му вони в моді теж. Отож пофарбувати волосся у темно-синій або будь-який відтінок фіолетового — чудова ідея. Однак пам'ятайте про три правила: вибираєте колір, який подобається саме вам, а не той, що диктує мода, знайдіть хорошого майстра і правильно доглядайте за волоссям, — вийде чудовий пастельний

- Справжній чоловік повинен хоча б одну ніч проводити не вдома!  
— Звичайно, мій мільй, принаймні для того, щоб іншому справжньому чоловікові було де переночувати.



## ● ВАРТО ЗНАТИ

### Готуємося до свят: починаємо з вікон

Багато недосвідчених господинь запитують, як часто слід їх мити? У хорошої хазяїнки завжди знайдеться хвилинка, щоб близити пульверизатором на скло і швидко його протерти. Проте з настанням теплих весняних днів відбувається генеральне прибирання

Пластикові вікна, які протягом зими часто покриваються конденсатом, добре відмиваються звичайною мильною водою за допомогою жорсткої губки. Для дерев'яних фарбованих рам хороший варіант вода з пральним порошком. Якщо дерево покрите лаком — скористайтеся холодним чаєм. Алумінієві рами чудово чистяться розчином засобу для миття посуду або будь-якого іншого дегтергенту (хімічної речовини).

Здавалося б, усе зрозуміло, але на практиці результат не особливо тішить: від бруду вікна вдалося відмити, але з'явилися розводи на склі. Що було зроблено не так? Найвідповідальнішим є саме завершальний етап. Готуємо для нього багато бавовняних ганчірок — від цього залежить 50 відсотків успіху.

Відкриваємо секрет ідеального миття вікон:

♦ починаємо протирати зверху, беремо склоочисник (спеціальною шабру) і акуратно здійснююмо горизонтальні (саме так) рухи;

♦ повторюємо ці дії на наступній ділянці, розташованій нижче, але завжди слід захоплювати трохи уже вимитої площа;

♦ після кожного стягнення склоочисник потрібно протирати сухою ганчіркою (замінійте її часто), не повірте, але в цьому

і полягає таємниця блискучих шибок;

♦ огляньте вікно: якщо щось не влаштовує, можна просто подихати на скло і протерти абоскористатися спеціальною побутовою хімією;

♦ в кінці чистою ганчіркою витерти все вікно, включаючи рами.

І ще одна порада: мити вікна найкраще в похмуру погоду. Оскільки при яскравому сонці мийні засоби дуже швидко висихають і від цього на склі з'являються плями й розводи.

Багато хто запитає: навіщо стільки зусиль, якщо можна скристиатися будь-яким засобом для очищення скла? Це можна робити в одній квартирі, де вікно не так уже є багато, але чи готові ви витрачатися на дорогу побутової хімії, якщо вони чудово відмиваються і з мінімальною її кількістю. Інший аспект: такі препарати мають не дуже приятні запах, а рaptом виникне в когось із членів вашої родини алергічна реакція? Тож обирають вам...



Мити вікна  
найкраще  
в похмуру  
погоду.

## ● ВЛАСНОРУЧ

### Усі прикраси завжди напохваті!

Кожний із нас знає, що ситуація, коли в поспіху ніяк не вдається відшукати у шкатулці другу сережку або ж потрібний браслет чи брошку. Тоді ми мріємо з наступної зарплати виділити певну суму на органайзер, аби мати змогу впорядкувати свою біжuterію. Та щоразу знаходяться важливіші витрати, а ці забаганки мусять чекати. Не мусять! Вмикайте фантазію — і творіть стійку для прикрас із підручних матеріалів



ром та пофарбувати в улюблений колір — і матимете бюджетний варіант оригінального органайзера для біжuterії! Тепер жодна прикраса не загубиться, а ви зможете без проблем знайти потрібну річ. За бажанням можна й декорувати штучними квітами, виробами з худоного фарфору, текстильними бантами тощо.

## Перевірте, чи станете Ви власником грошового призу!

1. ВІДНІМІТЬ 400 від Вашого року народження (рік народження враховуйте повний, із чотирьох цифр).
2. ДОДАЙТЕ стільки років, скільки Вам виповнилося або виповнюється в 2020 році.
3. ПОРІВНЯЙТЕ отриману комбінацію з 4 останніми цифрами на призових картках.



4921 3562 4284 1620  
**400 000 ГРН**



4921 3562 4284 1619  
**360 000 ГРН**



4921 3562 4284 1618  
**270 000 ГРН**

Якщо отримана комбінація співпада, НЕГАЙНО ТЕЛЕФОНУЙТЕ та дізнайтесь, як отримати свій приз!

**0 800 30-97-15**

Не забудьте назвати  
призовий код — **20312**

## ● ДОМАШНЯ КОСМЕТОЛОГІЯ

### Щоб позбутися мішків під очима

Вони псууть і вигляд, і настрій. Фактично кожна жінка страждає від наявності таких темних кіл і припухлостей

Причин їх виникнення є кілька: шкіра втрачає пружність, генетична скильність, недосипання, неправильний спосіб життя і проблеми зі здоров'ям. Косметологи пропонують чимало варіантів для боротьби із мішками під очима. Є ефективні народні засоби.

**Холодна вода.** Вона найкраще справляється з ними. Спробуйте щоранку вмиватися нею, додавши кубики льоду із відварами ромашки, м'яти. Можна їх загорнути у тканину і прикладати на кілька хвилин під очима.

**Свіжий огірок.** Наріжте його на пластинки і залішіть на 20 хвилин у холодильнику. Після цього накладіть на очі і тримайте, поки кружальця не стануть теплими.

**Чайні пакетики.** Компрес з них — один із найпоширеніших народних засобів. Ще теплими накладіть їх на очі на 5-7 хвилин. Можна і ходідними, але тоді тримайте довше — 10-15 хвилин. Ефект помітите відразу.

**Сік алое.** Він допомагає вивести зайві рідини із організму. Його потрібно наносити впродовж кількох днів на шкіру під очима.



Фото pinterest.com.

## ● СІМ «Я»

## Коли «Носоріг Носорогович» підростає...

Останнім часом я дивуюся з дитячої непосидливості. Головний герой усіх вистав, які щовечора після дитсадка розгортаються перед моїми очима, — найменший син. Його рух, здається, збурює повітря. А як хочеться, щоб воно хоч хвильку побуло без вібрувань!

Оксана КОВАЛЕНКО, мама



**З**настальгією пригадую, як розважливо й некванно пересувалася в свої 3 роки нині старша дочка, і тут же повертаю голоблі: порівнювати дітей — зло. Тож терпляче спостерігаю за тим мельканням і хочу побачити щось із хорошого майбутнього. Що ж то буде через десять літ, коли ти, хлопче, вступиш у підлітковий вік, а я — у 50+? Можливо, покажу тобі свій записник на сторінці за березень 2020 року: «Вчу з Ромашком вірш у садочок до 8 березня. За-

Коваленків. Дитина аж тане від очікування дива — й наступна її рапліка теж буде з казки...). У будь-якому разі (з іграми чи без) наші малі мають почувацися любленими, знати, що дорогі люди (хай іноді й не в настрої) — їхня надійна опора. (Це, зокрема, про недопустимі фрази на кшталт «Будеш не слухатися, то дядькові відміні!»)

Далі психолог і тато двох синів Латта пише про період «великих хлопчиків» (7—11 років). У цей час наші діти перевіряють на практиці все, що можуть. Один з моїх старшеньких зараз здивовано хитає головою, коли нагадую, як він забивав у дерево величезні цвяхи й молотком товк просто на городі огірки й гарбузи. Це про те, що коли мамам страшнувато зважитися дозволити малому взятися за щось «доросле», то їх не питають. Хлопцям попередні штанці заборон уже надто тісні. Тож хоч-не-хоч мусимо попускати віжки, бо дитині новий досвід потрібен для впевненості в собі. «Дозвольте її ризикувати розумно», — пише психолог (що є розумним, зважувати, як завжди, треба самостійно з висоти своєї знань, переконань і стереотипів).

мість того, аби повторювати за мною перші рядки («В щічку поцілую, ніжно обійму я...»), він щоразу з усмішкою наближається до мене, щоб поціluвати й обійняти. Від такої імпровізації їй від вірша в захваті мі обое... Загалом він поки що називає себе «Йома», іноді — «Носоріг Носорогович» (вигадав сам). А як питаю, чи будеш істи, відповідає: «Авзес буду». Приємно, що він підхопив десь «авжеж», дивне для дитячих уст».

Щоб розуміти більше про свою найменшого хлопчика, навіть купила книгу «Синологія». Матері, які виховують синів» психолога-практика Найджела Латти. Таких, як мій, іноземний автор Латта відносить до першої стадії маленького чоловіка (2—6 років). Це вік знайомства зі світом. Батьки — у цьому головні координатори. Серед порад фахівця — веселитися разом із малюком: стрибати, грati у мяча, підігрувати історіям про драконів (у нас із сином це Горинич з річки Сапалаївка), будувати намети. Знаю, що не всі тати й мами до цього готові (хоча якщо спробувати, це легко: готуєш на кухні, приміром, і на запитання, що робиш, відповідаєш: «Кашу для динозаврів

Пишіть, як маєте що додати. Наші адреси: [okovalenko74@gmail.com](mailto:okovalenko74@gmail.com) або [tsikava.gazeta@gmail.com](mailto:tsikava.gazeta@gmail.com), поштова — є в газеті.

## ● НА ВЛАСНІ ОЧІ



Ольга (третя зліва) та інші прибулі з Піднебесної — з експерткою Скалецькою.

## Евакуйована з Китаю лучанка Ольга БАТУРА: «Справжній жах почався, коли по дорозі в Нові Санжари у наш автобус натовп жбурляв каміння»

Закінчення. Початок на с. 1

Оксана КОВАЛЕНКО

Та одного моменту невідомий раніше коронавірус навів тут свої порядки: перетворив гамірні вулиці на безлюдні, позбавив людей роботи і можливостей спілкуватися. В магазин стали пускати після температурного контролю, а згодом взагалі організували доставку їжі додому. Одночасно в Ухані закрили всі «виходи і входи». Хворих стрімко більшало, тому українська влада вслід за іншими державами взялася за евакуацію. Щось не складалося, бо не раз змінювали дату вильоту. Тож Ольга, як і решта співвітчизників, коли опинилася в «своєму» літаку після медогляду, зітхнула з полегшенням. Розповідає, що чотирьох із них на борт не взяли, бо мали підвищену температуру. Пізніше аналізи засвідчили, що в жодного нездужання не було пов'язане зі злощасним вірусом. (В однієї жінки, наприклад, загострилося запалення нирок.)



### Жили по двоє в кімнатах. Лікарі, перш ніж зйти, стукали у двері, щоб їх підопічні одягли маски.

...А потім були сумнозвісні Нові Санжари на Полтавщині. Евакуйовані добралися туди через 17 годин перельоту й 7 годин поїздки автобусами. (Весь час у масках, які змінювали кожні три години.) Ольга згадує, як вони визирали у вікна спочатку з подивом, з нерозумінням, а за хвилю — з жахом: з натовпу, який обступив транспорт, летіло каміння. Жінка ділиться, що відійти від того сорому не могла два дні: «Соромно було перед іноземцями, перед нашими, навіть і перед собою! Навіть їсти не хотілося... «Рожеві» про українські окуляри після того у мене впали з очей».

Санжарський санаторій, 14 днів ізоляції Ольга згадує спокійно. Жили по двоє в кімнатах. Лікарі,

## ДОВІДКА № 39

Видана гр. Батура Ольга, 27.11.1983 року народження.

в тому, що він/она перебувала з 20 лютого 2020 року до 05 березня 2020 року в тимчасовій ізоляції в медичному центрі «Нові Санжари» (Полтавська обл., смт. Нові Санжари, вул. Курортна, 44) НГУ під медичним спостереженням з метою забезпечення протиепідемічних і профілактичних заходів.

Під час перебування в ізоляції, при проведенні лабораторних досліджень у вірусологічній референс-лабораторії ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України», було отримано 2 поспільових негативних результати ПЛР дослідження на визначення nCoV-2019.

Санкінський оперативний штаб  
Стан здоров'я я на період закінчення тимчасової ізоляції задовільний.  
Обсерваторічного та хірургічного  
Довідка видана для пред'явлення за підозрою:  
З КИТАЙСЬКОЮ НАРОДНОЮ  
Оперативний штаб обсервациї:

Довідка про здоров'я від оперативного штабу обсервациї.

перш ніж зйти, стукали у двері, щоб їх підопічні одягли маски. Заходили завжди у спецкостюмах і щоразу не шкодували слів підтримки, заспокоювали, що все буде гаразд. Жартували навіть, що відімкнуть інтернет після того, як Ольга поскаржилася, що чимало користувачів у соцмережах пише про них «злі слова». ...Годували смачно й поживно (українське особливо смакувало після китайських рису і локшини), щоразу порцію видавали запакованою харчовою плівкою. Ольга Батура згадує, як зворушив її подарунок людей із Донбасу. Невідомі привезли фрукти, чай і передали співчуття: «Ми вас розуміємо, бо про нас кажуть, що через нас почалася війна, а про вас можуть казати, що через вас поширився віrus».

...Тепер жінка вже вдома. Побуvala в батьків у Ратнівському районі. Переповідає охочим слухати про приїзд у санаторій Володимира Зеленського й інших високопосадовців. Вдячна їм за публічне рукоописання з евакуйованими. Мовляв, якщо вже їх до нас пустили, то кожен має зрозуміти, що ми здорові. ...За ті дні Оля навчилася рахувати до 20, коли міе руки, звикла обробляти речі антисептиком. А ще — дали стежить за кожним повідомленням щодо коронавірусу в Україні. Каже: «Хай би нас те оминуло, не знаю як, але хай! Дивлюся новини — і молю про це Бога!»

## ● ГОЛОС КРАЇНИ



Найкрасивіша співачка мріє, щоб син нею пишався, і ревнує чоловіка до фанаток.

Фото viva.ua.



Фото bigmir.net.

Гурт The Hardkiss збирає шалену кількість прихильників.

## Після першого побачення сказала мамі, що таких людей, як він, ще не зустрічала!

21-річна філологиня-фольклористка зі звичайної київської родини заснувала з чоловіком музичний гурт The Hardkiss, який має мільйони прихильників, а почалося все з одного інтерв'ю, що створило спочатку сім'ю, а потім — нову українську музику

Лариса ЗАНЮК

**Ю**лія Головань (сценічне псевдо — Юлія Саніна) народилася в столиці, в родині музикантів, і на сцені вже з 3 років. Співала в дитячих шоу, сольно та у складі джазового біг-бенду, закінчила музичну школу джазового та естрадного мистецтва, а потім... вступила до Київського національного університету ім. Тараса Шевченка на філологічний факультет і отримала диплом фольклориста. Каже, любила усілякі легенди, народні пісні... А ще під час навчання захопилась журналістикою. Якось треба було зробити інтерв'ю для студентської газети з людиною, яка працює на телебаченні. Валерій Бебко, він тоді працював на «MTV Україна», значився у ній в друзях у соцмережі. Хоч особисто ніколи не були знайомі, написала йому.

— Тепер, знаючи Вала і те, як він терпіти не може давати інтерв'ю, я не уявляю, як він погодився, — дивується Юлія, — тим паче для студентки!

Домовлялися про годину, а проговорили п'ять. Він запізнився на побачення зі своєю дівчиною. І вже взагалі з нею не зустрівся — почав зустрічатися з Юлею. Вони

### Домовлялися про годину, а проговорили п'ять. Він запізнився на побачення зі своєю дівчиною. І вже взагалі з нею не зустрівся — почав зустрічатися з Юлею.

побачились наступного дня, і ще через день, а за тиждень хлопець познайомив дівчину зі своєю родиною. Так усе й закрутилося. Вал зінав, що Юля займається вокalom. Але вона на цьому не акцентувала, щоб, не дай Боже, не подумав, що закрутить з ним, бо він працює на MTV. Приблизно через пів року і він зінався, що мріє займатися музикою, а не сидіти в офісі. І вони стали разом щось вигадувати, креативити. Зрештою, Вал звільнився з телеканалу, і вони розпочали шлях під назвою The Hardkiss. Спочатку (у 2011-му) Юлія Саніна та Валерій Бебко створили російськомовний поп-дует Val & Sanina. Записали пробне відео та пару пісень. Одна

з них — «Любовь настала» на слова Роберта Рождественського та музику Раймонда Паулса. Дівчина тоді закінчувала університет. Розуміли: варто робити щось таке, що буде близьке, приноситиме задоволення. Мріяли творити сучасну музику. Вал навчався такому в Лондоні, а Юлія хотіла внести й фольклорні мотиви. Вони шукали себе. Удох їм не було страшно. Основним меседжем стало мистецтво, а не шоу-бізнес.

Юлія зінавється, що не уявляє поруч із собою людину, не пов'язану з музикою. Адже важливо, щоб у дома було кому розповісти про свої ідеї, почути справедливу критику чи пораду. Вона покохала Вала за творчість. Це була любов із першого погляду.

— Після нашої першої зустрічі я прийшла додому і розповіла мамі, що таких людей ще не зустрічала. Таких по-хорошому дивуватих і захоплених. Удома ми майже не сперечаемось. У кожного є свій простір для розвитку, у кожного своя творча місія і своя зона відповідальності у групі. Тому ми гармонійно доповнююмо одне одного, — розповідає співачка.

Юлія виступала до сьомого місяця вагітності і повернулась на сцену через кілька тижнів після

народження сина Данила. Каже, то був класний фітнес. Щоб не ходити на спеціальні заняття для майбутніх мам, давала концерти. Дивно, але свої стосунки пара приховувала, аж поки всі помітили її вагітність. Одружилися вони через два роки після знайомства. Весілля було в українському автентичному стилі. Зараз синічкові вже п'ять.

— Нам хочеться бути для нього взірцевими, класними батьками, якими він міг би пишатися. Коли я тепер виходжу на сцену, думаю, як себе поводити. Раніше трохи більше собі дозволяла, а зараз пам'ятаю про те, що я мама. Хочу, щоб син пишався мною, коли подорослішає, і, можливо, переглядатиме наші виступи, щоб виріс чудовою людиною, яка поважатиме своїх батьків, людей, котрі поряд. І мені дуже хочеться, щоб він захоплювався своєю справою. Байдуже, що обере — творчість, бізнес або медицину, але щоб горів цим так, як ми зараз — музикою. Перше, чого син уже нас навчив, — це любов. Він показав, що можна когось так сильно любити. І навчив нас ще більше любити своїх батьків. Тепер я розумію, що «недоспані ночі» — це не порожні слова.

Невзажаючи на те, що в сім'ї все чудово, Юлія зінавалася, що дуже ревнує свого чоловіка-красеня, адже у рок-музиканта величезна кількість фанаток.

— Ревнощі у мене викликає абсолютно все: те, як мій коханий подивився на кого-небудь, чи коли дівчата дивляться на нього. Розумію, що переживати нема чого — у нас із чоловіком дуже довірливі стосунки, але нічого не можу із собою відіяти, — каже жінка, яка кілька разів виборювала титул найгарнішої української співачки. Рятує те, що на концерти вони їздять разом, і дружина завжди знає, що відбувається у чоловіка в гримерці.

За матеріалами  
[www.wikiwand.com](http://www.wikiwand.com),  
[theukrainians.org](http://theukrainians.org),  
[korupciya.com](http://korupciya.com), [pink.ua](http://pink.ua).

## ● ДЛЯ ДУШІ

## Їхні поцілунки сходять первоцвітами

Закохався юнак у Весну.  
Закохався неспроста. Бідним надто був. Яка ж дівчина назве його нареченим? Подумав: відкрію серце Весні. Вона гарна, ні, прекрасна! Вона ніколи не зреється мої почуттів. Даруватиме тепло. Не насміється з безталанної долі. Поклявся сам собі хлопець: допоки житиме, не зрадить свої вигадці, своїх коханій

Ольга ЧОРНА

Сумувала і раділа Весна. Юнак був таким добрим, вродливим. Але... земним.

А вона була з'явою, ча-клункою-невидимкою, якій боги су-воро заборонили навіть на мить при-бррати людську подобу. Бо існує краса, неземне диво, яке люди можуть ба-чити тільки душою. В іншому випадку Весна втратила б свою чудодійну силу і залишила б землю у вічному холоді.

Її так хотілося зробити щось при-ємне для хлопця.

— О боги, наречіть його Берез-нем, зробіть його тіло невидимим, а душу — безсмертною, — просила Весна. — Хай щороку він будить зем-лю від зимового сну. А людям дарує радість, закоханість. І хай вони люблять його так, як він полюбив мене. Та чекають його так, як чекатиму на нього я...

— Він буде мілівим, Весно, як люди, — шепотіли небеса мовою вітру.

...Коли падають березні дощі, це плаче чистими, невинними сло-зами Весна. Може від зустрічі зі своїм коханим. А може від того, що незаба-ром ім знову доведеться прощатися. Боги ім подарували тридцять одну добу щастя і триста тридцять чотири дні розлуки. І так — з року в рік — на-завжди...

...А смутки Березня стеляться холодними туманами, випадають весняними снігами. Усмішка засвічує сонце. Він скликає птахів із вирю, аби вони дарували коханій чарівні пісні. Його називають зрадливим. А він ні-коли, навіть на пів міті, пів подиху не спінівся на побачення зі своєю коханою...

...Поцілунки Березня й Весни сходять первоцвітами — ніжною окрасою землі.



Фото Pinterest.com

## ● УРОКИ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ЗАРОБІТЧАНСТВА

# Йдіть геть, старі і хворі!

## На роботу потрібні молоді, швидкі і... довгоної

...Довжелезний коридор готелю одного з польських підприємств. Біля вхідних дверей — три жінки з валізами до пояса. Видно, втомлені з дороги; добре було б відпочити, але стоять, чекають коменданта. Хвілин через сорок у коридорічується ляскіливий голос, від якого аж дзвенить у вухах:

— О Боже, тут що, будинок престарілих відкрили? Куди я вас подіну?! Для таких роботи немає!

**Анастасія ПЕЦЕНЮК,**  
дослідниця європейського  
заробітчанства

**М**олоді жінки є тим комендантом — така ж українська заробітчанка, як і всі інші, тільки мову польську підучила... Вона має руки, бо постепіль в ній нема (нову забрали ті, хто додому їхав), роботи нема, часу «на всіх отих» нема... А в неї особисте життя може бути?

Пауза в тому верескові настає після того, як наші начальниці передзвонюють заступник генерального, на запрошення якого і приїхали жінки до праці. Знаходяться місця в готелі і навіть робота — через дві години в нічну зміну. Правда, згодом таки зміну визначили ранішно.

З кожним наступним робочим днем ляскіливого крику ставало все менше, бо «престарілі» працювали швидко, добросовісно, так, що

молоді дівчата часом виглядали повільнішими. Однак тема «старп'орів» виявилась улюбленою в колі тих, кому за... 30.

— Дівчата, а вашим мамам по скільки років? — запитала одного разу «престаріла» Валентина.

— Моїй — 55, а що?

— А мені теж 55, то вона в тебе, виходить, престаріла!

— Ну... мама... не-е... — розгублено розтягує білявка і щось «переварює» з острахом на обличчі. Цей страх старості до багатьох приходить на четвертому десятку, до когось — на п'ятому чи шостому...

Страх старості трубить в усі труби — з оголошень про працевлаштування обмеженнями у віці — до 30, 35, 45, ну часом до 55, а як уже десь «робота для пенсіонерів» —

пильний, бо лохотрон на лохотроні пливе і тим самим поганяє! З огляду на підняття пенсійного віку формується досить конфліктна ситуація:

всюди запрошують молодих, швидких і довгоноїх, а після 50-ти, як відомо, таких все менше й менше. Після 50 — це фахівці з досвідом. Але досвід на нинішній час — теж спірне питання.

Щось таки «зламалося» в суспільному ставленні до старості, до віку. Одні кинулися в ботоксову молодість, інші — у відкриту зневагу

**Страх старості трубить в усі труби — з оголошень про працевлаштування обмеженнями у віці — до 30, 35, 45, ну часом до 55, а як уже десь «робота для пенсіонерів» — пильний, бо лохотрон на лохотроні пливе і тим самим поганяє!**

до тих, кому за... Відомого вченого називають «людиною з минулого», українців, які опинилися в зоні ризику в Китаї, зустрічають протестами на їхній рідній землі. Так дійдемо до того, що покійників на

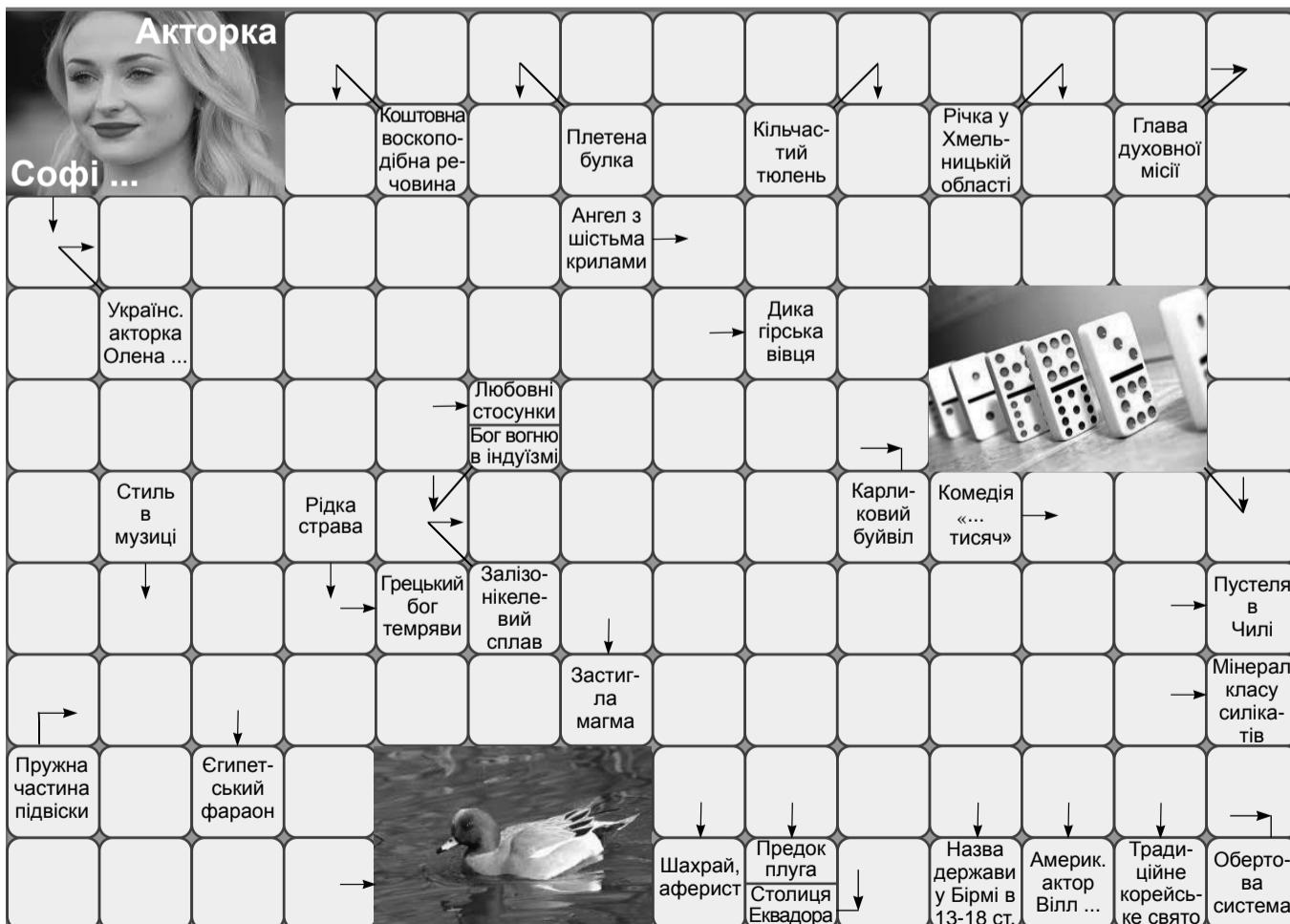


Вакансій є багато. Але насамперед запитають, який у вас вік?

нен платити за право жити на цій планеті», — каже всесвітньо відомий автор книг канадський письменник Робін Шарма. Одна з них, до речі, називається «Хто заплаче, коли ти помреш?»

**Урок 1:** Лікування хвороби, в тому числі й суспільної, починається з визнання, що хвороба є: страх. Байдужість. Зневага до старості.

**Урок 2:** «На смертному одріти ніколи не будеш жаліти за тим, що мало часу був на роботі, але найбільше люди жаліють за тим, що мало тепла віддали рідним», — каже «монах, який продав свій Феррари».



## Усміхніться!

:)) :)) :))  
— Мамо, а в тата є батьки? — цікавиться 5-літній хлопчик.

— Звичайно. Бабуся Валя і дідусь Вітя...

— А чому ж вони його нам віддали?..

:)) :)) :))

Аеропорт. Метушня. Літак піднімався в повітря — і раптом з'ясовується, що на сто пасажирів взяли лише сорок обідів. Стюардеса оголосує:

— Кожен, хто люб'язно відмовиться від обіду на користь інших пасажирів, буде безкоштовно отримувати випивку протягом усього польоту.

Через годину стюардеса звертається знову:

— Якщо хтось із пасажирів передумав — ми раді повідомити: у нас ще залишилося тридцять вісім порцій обіду...

:)) :)) :))

Якщо детектор брехні підключити до телевізора, то він згорить за 7 секунд.

:)) :)) :))

Вчителька біології наочно довоює учням школу алкоголю: кидає черв'яка у склянку з спиртом — він гине, опускає другого у склянку з водою — той залишається живим.

— Діти, який висновок можна зробити?

Вовочка:

— Якщо пити спирт, то глистів не буде!

:)) :)) :))

— Ізя, а у тебе немає розчарування в нашому президентові?

— Ні, Семене. Навпаки. Він виправдав мої найгірші очікування.







## ● ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШ!

# З буряком — не лише вінегрет...

Усім відомо, що страви із цим пурпурним коренеплодом і корисні, і смачні.

А завдяки унікальній комбінованості буряка з морквою, цибулею, яблуками, чорносливом, горіхами, цитрусовими, часником, хроном, бобовими, грибами тощо можна створювати і прості салати, що підійдуть до будь-якого гарніру, і вишукані найдки, які не соромно подати навіть на святковий стіл. Чимало рецептів із цим овочем стануть у пригоді в період посту і допоможуть урізноманітнити повсякденне меню



## «ОРИГІНАЛЬНИЙ»

Цей салат — одне з нещодавніх відкриттів знаного кухаря Євгена Клопотенка. Поєднання овочів з ягодами і фруктами йому дуже подобається, а для врівноваження смаку додає солону фету і пряну руколу. І трохи волоських горіхів — щоб хрустіти



Фото kolizhanka.com.ua.

**Інгредієнти:** 200 г буряка (запеченого або вареного), 100 г вишень (свіжих або заморожених), 100 г руколи, 150 г фети, 1 ст. л. оливкової олії, 30 г волоських горіхів, 30 г цукру, 1 паличка кориці, сіль, перець — за смаком.

**Приготування.** Вишні розморозьте при кімнатній температурі. Покладіть ягоди в невелику каструльку, додайте цукор, паличку кориці і трохи води, щоб вона лише покрила ягоди. Проваріть на середньому вогні протягом 5 хвилин, після чого шумівкою вийміть вишні із сиропу. Буряк і фету поріжте чималими шматками, додайте руколу, підсушенні горіхи і вишні. Посоліть, поперчіть і вимішайте, заправивши оливковою олією.

## ОВОЧЕВО-АПЕЛЬСИНОВИЙ

Вишуканий салат, що сподобається навіть гурманам

**Інгредієнти:** 4–5 морквин, 2 буряки, 2 апельсини, 4 ст. л. оливкової олії, сіль, перець — за смаком, 1 ст. л. насіння кунжуту, невеликий пучок кінзі.



Фото kolizhanka.com.ua.

**Приготування.** Вимийте і почистіть овочі. Моркву поріжте брусками, буряк — на невеликі шматки. Відваріть моркву на пару протягом 5 хвилин. Так само проваріть окремо буряк. Завдяки роздільному приготуванню морква не зафарбується в червоний колір. Вкладіть овочі на деко, полийте 2 ст. л. олії і посыпте сіллю та перцем. Запікайте при температурі 200 °C 30–40 хвилин. Натріть цедру 2-х апельсинів на терці. М'якоть цитрусів очистіть від білих плівочок і наріжте невеликими шматочками. Протягом кількох хвилин підсушіть насіння кунжуту на розгрітій сковороді, постійно помішуючи. Злегка остудіть запечені овочі, змішайте їх із цедрою та апельсинами, полийте олією і за потреби підсоліть. Перед подачею посыпте салат кунжутом і листям кінзі.

## «ПІКОВА ДАМА»

Завдяки пікантному поєднанню буряка з яблуками, чорносливом, горіхами та часником страва має особливий смак. Салат можна заправляти на власний розсуд олією (найкраще оливковою), сметаною, майонезом, йогуртом з гірчицею



Фото golopravda.blog.

**Інгредієнти:** 1 варений буряк, 35 г волоських горіхів, 35 г чорносливу, 1 солоний огірок, 1 яблуко, 80 мл сметани, 2 зубці часнику.

**Приготування.** Солоні огірки дрібно наріжте. Чорнослив залійте водою на 10 хвилин, потім вийміть з води, обсушіть, видаліть кісточки і нашаткуйте соломкою. Очищені яблуко та буряк наріть на крупній терці. Пропустіть часник через прес. Горіхи злегка підсушіть у духовці і подрібніть блендером. У мисці змішайте всі інгредієнти і заправте сметаною (можна замінити на майонез або оливкову олію). Викладіть у салатник, зверху посыпте подрібненими горіхами.

## ВІНЕГРЕТ

З ПЕЧЕРИЦЯМИ  
Один із варіантів добре всім відомого салату. За бажанням можна, як і в класичний, додати варену квасолю — буде ситнішим



Фото lifehack.in.ua.

**Інгредієнти:** 3 бульби, 1 морква, 2 буряки, 2 солоні або мариновані огірки, 100 г свіжих пеcheric, 1 помідор, 1 яблуко, 1 ст. л.

яблучного оцту, зелена цибуля, олія, сіль та перець — за смаком

**Приготування.** Відваріть буряк, картоплю і моркву, почистіть. Гриби наріжте кубиками і обсмажте на олії. Відварені овочі, огірки та яблука поріжте кубиками, засипте в миску, туди ж додайте печериці і подрібнену зелену цибулю. Змішайте оцет з невеликою кількістю олії, і посмачіть салат добре вимішайте. Зверху притрусіть зеленню.

## «ПІДВЕЧІРОК»

Простий, низькалорійний, корисний, оригінальний, пісний — одним словом, ідеальний салат. Яблуко гармонійно доповнюює смак буряка, а хрін додає легкої пікантності

**Інгредієнти:** 2 середні буряки, 1 яблуко, 1 ч. л. хрону, гарбузове насіння — за смаком, 0,5 ст. л. лимонного соусу, 1–2 ст. л. соняшникової олії, кілька гілок петрушки, сіль, перець — за смаком.

**Приготування.** Буряки загорніть у фольгу і запечіть у духовці при 180 °C близько години. Охолодіть. Наріжте буряки та яблуко слайсами (тоненькими скибочками), полийте лимонним соусом, заправте салат хроном, добре змащуючи кожен шматочок буряка і яблука. Посоліть, поперчіть, заправте олією, посыпте гарбузовим насінням і подрібненою петрушкою.

## ПРЯНИЙ ІЗ МЕДОВОЮ

ЗАПРАВКОЮ  
Салат із хрумків свіжих овочів не тільки смачний, а й корисний, а особливістю страви є медово-лимонна заправка



**Інгредієнти:** 3 морквина, 1 буряк, 70 г родзинок, 0,5 ч. л. паприки, 1/4 ч. л. меленого кмину, 1/4 ч. л. кориці, сіль за смаком, щіпка меленого касенського перцю, 2 ст. л. лимонного соусу, 2 ч. л. меду, кілька гілок м'ята.

**Приготування.**

Наріть свіжу моркву і буряк на крупній терці, додайте попередньо запарені родзинки. Для заправки змішайте паприку, кмин, корицю, сіль та перець. Додайте до спецій лимонний сік, мед і перемішайте все до однорідної консистенції. Полийте салат готовою заправкою, ретельно вимішайте і поставте його на годину в холодильник, щоб настоявся. Перед подачею додайте подрібнену м'яту і ще раз перемішайте.

## САЛАТ ПІД ЧАСНИКОВИМ СОУСОМ

Проста страва на будень із пікантними нотками

**Інгредієнти:** 2–3 варені буряки середньої величини, 2 яблука, 1 велика цибулина на салатна, 3 зубки часнику, 100 г сметани, майонезу або йогурту, сіль, перець — за смаком.

**Приготування.** Готуємо соус: подрібніть часник, додати сметану або йогурт та спеції за смаком. Все ретельно перемішати. Попередньо відварений буряк очистити, натерти на грубій терці, яблука так само, цибулю дрібно нарізати. Всі інгредієнти змішати, заправити часниковим соусом та дати настояти 10–15 хвилин.

## ● АНЕКДОТ ДО ТЕМИ

— Коханий, я хочу шубу...

— Моя ж ти господинька!.. Став швиденько буряки, моркву і картоплю варити, а я біgom у супермаркет по оселедця...

## ● ДО РЕЧІ



Фото foodstoreone.com.

Буряк — унікальний овоч. Якщо протягом двох тижнів щоденно вживати не менше 50 г бурякового соусу або близько 100 г варених буряків, вдасться відчутно підвищити рівень гемоглобіну. А як здорово можна схуднути!

## «ВІТАМІННИЙ»

Корисний салат із незвичним поєднанням овочів і фруктів

**Інгредієнти:** 1 груша твердих сортів, 1 буряк, 1 морквина, сіль, мелений перець — за смаком, лимон, апельсин, оливкова олія — для заправки, насіння льону чи кунжуту — для оздоблення.

**Приготування.** Буряк і моркву помити, почистити і сирими натерти на терці для корейської моркви. Грушу також. На сухій сковорідці підсмажити насіння льону чи кунжуту. Зробити заправку для салату: трохи лимонної цедри змішати з соусом половини лимона, з 2 ст. л. апельсинового соусу, посолити і поперчити. Перемішати і трохи збити виделкою. Акуратно перемішати буряк, моркву і грушу, перекласти в салатницю і полити заправкою. Зверху посыпати смаженим насінням.



Фото deztop.net.