№3 березень 2021 р. Всеукраїнська інформаційна газета

Майстер - клас

Весна іде - красу несе,
а в тій красі буяє все!

МКІП: Стартує освітньо-тренінгова програма проєкту «Мистецька освіта без обмежень»

Міністерство культури та інформаційної політики України спільно з Державним агентством України з питань мистецтв та мистецької освіти у співпраці з Всеукраїнським громадським об'єднанням «Національна асамблея людей з інвалідністю України» та Державним науково-методичним центром змісту культурно-мистецької освіти оголошує про відкриття конкурсного відбору учасників ІІ етапу пілотного проєкту з реалізації Концепції інклюзивної мистецької освіти.

У межах реалізації першого етапу проекту у 2020 році були проведені чотири модулі для 17 мистецьких шкіл з 12 областей України, під час яких заклади мистецької освіти отримали покрокову інформаційну підтримку щодо того, як забезпечити фізичну доступність закладу, а також щодо організації освітнього процесу для дітей з особливими освітніми потребами.

Метою ІІ етапу пілотного проєкту «Мистецька освіта без обмежень» є розширення доступу до мистецької освіти через впровадження інклюзивного навчання в мистецьких школах та фахових мистецьких коледжах, допомога у створенні освітнього простору, дружнього для усіх, а також виявлення конкретних перешкод для інклюзивного навчання мистецтву та напрацювання рекомендацій для усунення таких перешкод. Завдяки пілотного проєкту учасники підвищать свій рівень знань та практичних навичок для організації інклюзивного навчання у фаховому мистецькому коледжі, стануть експертами з фізичної доступності приміщень і навіть зможуть під керівництвом експертів самостійно провести аудит доступності.

Міністерство культури та інформаційної політики України

У Запорізькій області розробляється програма заходів зі створення безбар"єрного простору

Планується, що стратегія буде розроблена протягом найближчих двох місяців. У Запорізькій області розробляється програма заходів зі створення безбар"єрного простору.

Керівниця апарату облдержадміністрації Зінаїда Бойко провела нараду з питання створення безбар"єрного простору в Запорізькій області у 2021 році. Головна мета стратегії – розбудова безбар'єрності у різних вимірах суспільного життя України: інфраструктурі, економіці, освіті, соціальній сфері тощо. Як зазначила Зінаїда Бойко, мають враховуватися потреби усіх груп населення, в тому числі осіб з інвалідністю, літніх людей, молоді, жінок, а також батьків малолітніх дітей. Це стосується доступності навчальних та медичних закладів, підприємств всіх форм власності тощо.

До шести напрямів, що ляжуть в основу Національної стратегії безбар'єрності, увійшли: соціальна, освітня, економічна, громадянська, фізична та цифрова безбар'єрність. Під кожен виділений? стратегічний? напрямок формуються тематичні експертні робочі групи.

На першому етапі роботи учасники групи зосередяться на дослідженні основних проблемних питань за кожним з напрямків та шляхами їх вирішення. Наступний крок – затвердження плану дій.

Планується, що стратегія буде розроблена протягом найближчих двох місяців.

Запорізька облдержадміністрація

Штучний зір для незрячих

Італійські вчені розробили імплантат, який може дати штучний зір людям, які не можуть бачити.

"Коли ви дивитеся на зірки в нічному небі — ви можете навчитися розпізнавати певні сузір'я. Сліпі пацієнти побачать щось подібне з нашою системою", — пояснює принцип роботи головний розробник Дієго Гецці з Федеральної політехнічної школи Лозанни, передає Eurekalert.

В основі запропонованої технології імплантат з 10,5 тис. електродів. Їх встановлюють на сітківку. Він працює з розумними окулярами, оснащеними камерою і мікрокомп'ютером. Камера в окулярах фіксує зображення в полі зору користувача, охоплюючи кут у 45 градусів, надсилає його на мікрокомп'ютер, який перетворює отримані дані на світлові сигнали, які передаються на електроди в імплантаті сітківки.

Електроди стимулюють сітківку, і користувач може побачити спрощену чорно-білу схему зображення, яка складається з точок світла. З часом користувачі мають навчитися розрізняти форми та предмети, зображені цими точками.

Для імплантату, який встановлюється на сітківці, розробники використали нетоксичний полімер, який може складатися, і тому для процедури не потрібно збільшувати розріз в оці. Окрім того, вчені змогли зробити його бездротовим, замінивши електроди на фотоелектричні пікселі. Вони, на відміну від електродів, самі генерують електричний струм на сонячній енергії. Окрім того, вони займають менше місця, ніж електроди, що підвищує гостроту та поле зору.

Наразі розробники ще не тестували винахід на людях, але для випробувань інженери розробили програму віртуальної реальності, яка може імітувати те, що пацієнти побачать з імплантатами.

Конкурс “Міс Хортиця 2021”

11 березня 2021 року у Хортицькій національній академії відбувся святковий захід “Міс Хортиця 2021”, організатором якого виступив студентський уряд. Конкурс проходить вже четвертий рік поспіль. У ньому взяли участь найсміливіші студентки Хортицької національної академії та педагогічного фахового коледжу.

Учасниці змагались традиційно в конкурсах “Самопрезентація”, “Вікторина”, “Конкурс талантів”, та спробували себе у конкурсі нового формату “Творче дефіле”. Дівчата розповідали про свої захоплення,

досягнення, демонстрували таланти та презентували самостійно розроблені авторські костюми на тему “Український народний костюм через 100 років” для Творчого дефіле.

За результатами конкурсу титул “Міс Хортиця 2021” здобула Анастасія Воронцова, студентка 2 курсу спеціальності Дизайн педагогічного фахового коледжу, а титул “Віце-міс Хортиця 2021” здобула Марина Проскура, студентка 2 курсу спеціальності Спеціальна освіта Хортицької національної академії.

Вітаємо переможниць!

ЕТИКА СПІЛКУВАННЯ
ТА ДОПОМОГА ЛЮДИНІ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Головне призначення людини — творити добро, бути милосердною, толерантною, ввічливою, вихованою… Адже люди народжуються різними, несхожими. У кожного, напевно, є друзі, товариші, знайомі, родичі, сусіди, спілкування з якими приносить задоволення. Але в нашому оточенні є і такі люди, яких ми недолюблюємо, якими нехтуємо, бо вони не схожі на нас. Проте всі ми, насамперед, люди, тож маємо ставитись до інших так, як ми хочемо, щоб вони ставилися до нас. Щоб розуміти інших, потрібно виховувати в собі толерантність.

Кожен громадянин повинен виявляти тактовність, увагу, розуміння, толерантність до осіб, які мають особливі потреби, допомагаючи їм реалізувати їхні права. В умовах сьогодення питання інклюзії посідає чільне місце в освітянській сфері, маючи на меті максимально залучити таких людей до суспільного життя.

Люди з інвалідністю є споживачами таких самих послуг, як і люди без інвалідності. Розуміння того, чого саме хоче споживач, вимагає зосередження уваги на людині, а не на її інвалідності. Перше й найголовніше - необхідно побачити людину. Потреби людини можуть бути різними, Ваш підхід до задоволення потреб повинен залишатися однаковим для всіх. Люди з інвалідністю, з якими зустрінеться ваш персонал, будуть або колегами й братимуть участь у роботі на стадіоні, або вболівальниками під час змагань, які прийшли з метою гарно провести час. Вони – люди, які ведуть активний спосіб життя і не потребують жалю.

Важливо пам'ятати, що не всі люди з інвалідністю користуються візками. Наприклад, є особи з порушеннями зору, слуху; люди з порушеннями опорно-рухового апарату, які під час ходи можуть використовувати допоміжні засоби, як то паличка, милиці, а також люди з ментальними порушеннями. Крім того, є набагато більше людей з «непомітними» чи «прихованими» ураженнями, як - от: артрит, серцеві захворювання, ускладнене дихання тощо.

Етика спілкування

Належна комунікація, тобто етика спілкування, важлива під час надання допомоги будь-якому споживачу. Особливо важлива вона для певних осіб з інвалідністю, наприклад, людина з порушенням зору, слуху.

З питань, що стосуються людини з інвалідністю, важливо завжди пам'ятати, що потрібно звертатись безпосередньо до цієї людини, а не до супроводжуючої її особи.

-Розмовляючи з людиною, яка пересувається на візку, намагайтесь розташуватися так, щоб її та Ваші очі були на одному рівні, тоді Вам буде простіше вести розмову. Також, можливо, Вам доведеться переміститись у більш «спокійну зону» для того, щоб допомогти такій особі поспілкуватись з Вами.

-Розмовляючи з людиною, яка має труднощі в спілкуванні, слухайте її уважно. Майте терпіння її вислухати, чекайте доки людина закінчить фразу. Не виправляйте її та не намагайтесь пояснити щось замість неї. Якщо це потрібно, ставте короткі запитання, які потребують коротких відповідей.

-Розмовляючи з людиною, що не чує, або має обмежений слух, дивіться їй прямо у вічі і говоріть чітко. Деякі люди читають по губах. Намагайтесь стояти так, щоб Вас та Ваші уста було добре видно та щоб Вам нічого не заважало.

-Особам, що не чують або мають обмежений слух, може бути необхідно читати по губах. Якщо це так, під час розмови дивіться прямо на них і не закривайте вашого обличчя й рота. Знайте, що яскраве сонячне світло чи тінь можуть заважати сприйняттю, ускладнити читання по губах. Говоріть чітко своїм звичайним голосом та зі своєю звичайною швидкістю, крім випадків, коли особа попросить Вас говорити голосніше чи повільніше. Використовуйте чіткі, ко-

ротші речення. Якщо особа з інвалідністю не зрозуміла Вас, не бійтесь повторити щойно сказане Вами або спробуйте перефразувати речення. Деяким особам, що не чують або мають обмежений слух, може бути легше зрозуміти Вас, якщо Ви також використовуватимете жестикуляцію руками, щоб пояснити напрям руху; також для правильного спрямування осіб з інвалідністю допомагає використання мап. Якщо Вас не зрозуміли, запропонуйте поспілкуватись за допомогою ручки й паперу. Коли Ви спілкуєтесь з особою зі складнощами в навчанні, використовуйте позитивну та просту побудову речення, як - от: «Ви шукаєте Ваше місце?» замість «Що Ви шукаєте?»

Допомога людині з інвалідністю

-Не робіть висновків, що особа з інвалідністю потребує допомоги, тому що вона має інвалідність. Те, що Вам може здатись «боротьбою» чи подоланням перешкод, для когось може бути гарно скерованим звичайним процесом - у власному темпі та власним шляхом. Завжди спочатку спитайте, і якщо особа з інвалідністю каже Вам, що він/вона не потребує Вашої допомоги, просто прийміть цю відповідь. Не нав'язуйте свою допомогу й не ображайтесь, якщо від Вашої пропозиції відмовляться.

-Ніколи не торкайтесь людини з інвалідністю чи їхніх допоміжних засобів пересування без їхнього дозволу. Це невічливо, а також може вплинути на їхній баланс. Якщо особа з інвалідністю потребує допомоги у тому, щоб потрапити в глядацьку зону або в інше приміщення на стадіоні, а Ви не можете залишити своє службове місце, Вам потрібно покликати когось із колег для надання необхідної допомоги.

-Якщо Вашої допомоги потребує користувач візка, спочатку спитайте людину, куди вона хоче дістатись, а потім проінформуйте, що Ви збираєтесь довезти її.

-Якщо Ви супроводжуєте людину з порушенням зору чи таку, що не бачить, Ви маєте дозволити їй взяти Вас за лікоть та йти поруч. Завжди коментуйте шлях і маршрут, яким Ви йдете. Наприклад: «За декілька кроків ми повернемо ліворуч» чи «Ми підходимо до сходів». Коли Ви досягли необхідного місця, повідомте людину, де вона знаходиться.

-Якщо людина з інвалідністю має супроводжуючого чи собаку-поводиря, він/вона може йти поруч з Вами, але не тримаючись за Вас. Собаки-поводирі дуже гарно натреновані, тому Ви не маєте торкатись до них, пестити, годувати, відволікати собаку – бо вона працює.

-НАЙГОЛОВНІШЕ: не стороніться людей з інвалідністю. Якщо Ви готові поводити себе з ними з повагою й розумінням, вони не образяться, якщо Ви помилитесь.

Рекомендації із супроводу та взаємодії з людиною з інвалідністю

Загальні положення

-Коли Ви представляєтесь, намагайтесь потиснути руку, навіть якщо рухи руками у людини з інвалідністю обмежені, чи якщо вона має протез.

-Запропонуйте допомогу, але почекайте, поки вона буде прийнята, і надайте цю допомогу у той спосіб, у який Вас просить особа. Не ображайтесь на відмову.

-Не робіть висновків на основі спостережень: пам'ятайте, що будь-хто може мати приховані «порушення» – наприклад, діабет.

-Якщо Ви не впевнені у тому, що саме Вам потрібно робити, – спитайте.

Людина з порушенням зору, або незряча людина

-Скажіть людині з порушенням зору, хто Ви, представте інших присутніх осіб і розкажіть, де вони знаходяться.

-Запитайте людину, чи вона потребує Вашого супроводу.

-Не хапайте людину, щоб супроводжувати її, дозвольте їй взяти Вашу руку; спитайте, чи хоче вона бути попередженою про сходи, двері та інші перешкоди.

-Чітко скажіть, де знаходиться її місце, або покладіть її руку на спинку її місця чи на підлокітник.

-Завжди кажіть людині, коли Ви відходите назад чи йдете від неї.

-Якщо людина йде із собакою - поводирем, спитайте дозволу на те, щоб доторкнутись до неї та взаємодіяти з нею.

-Коли Ви скеровуєте особу, переконайтесь, що людина знає й розуміє кожну деталь.

Особи, які користуються кріслом колісним

-Спробуйте опуститись на рівень очей користувача крісла колісного, або трохи відійдіть назад.

-Не нахиляйтесь і не спирайтесь на крісло колісне, чи на інший допоміжний засіб людини.

-Спитайте людину, чи потребує вона допомоги під час переміщення, при відкриванні дверей, але пам'ятайте, що вона може виконувати ці функції сама.

-Залиште достатньо місця для тих, хто користується ходунками чи іншими допоміжними засобами під час ходи - не намагайтесь відібрати або схопити їхній допоміжний засіб чи паличку.

-Не намагайтесь проявляти співчуття до особи, торкаючись до її голови чи плеча, оскільки це сприймається як патронаж/опіка.

Особи з порушеннями слуху, або нечуюча людина

-Щоб звернути на себе увагу глухої людини, помахайте рукою, або доторкніться до неї.

-Дивіться безпосередньо на особу (навіть якщо вона користується послугами перекладача жестової мови) і розмовляйте звичайним голосом, не закриваючи обличчя руками.

-Намагайтесь не використовувати довгих складних речень.

-Будьте терплячі з людьми, які мають труднощі у спілкуванні; не виправляйте їх; не закінчуйте їхнього речення замість них. Якщо Ви не розумієте, попросіть їх повторити сказане. У спілкуванні із слабкочуючими чи глухими особами в нагоді інколи можуть стати ручка з папером.

Особи з затримкою розумового розвитку

-Ставтесь до людей як до особистостей, відповідальних дорослих і не робіть висновків, що вони нічого не можуть робити.

-Будьте терплячими та готовими пояснити інформацію більше, ніж один раз.

-Намагайтесь не використовувати складних речень.

-Пам'ятайте, що деякі люди із затримкою розумового розвитку віддають перевагу дотриманню певних правил чи порядку. Наприклад, люди з аутизмом. Тому за можливості погодьте ці певні правила чи порядок.

Головне призначення людини — творити добро, бути милосердною, толерантною, ввічливою, вихованою... Адже люди народжуються різними, не схожими. У кожного напевно є друзі, товариші, знайомі, родичі, сусіди та ін., спілкування з якими приносить задоволення. Але в нашому оточенні є і такі люди, яких ми недолюблюємо, якими нехтуємо, бо вони не схожі на нас. Проте всі ми, насамперед, люди, тож маємо ставитись до інших так, як ми хочемо, щоб вони ставилися до нас. Щоб розуміти інших, потрібно виховувати в собі толерантність.

Притча про доброту і ввічливість

Одного разу до вчителя бойових мистецтв прийшов юнак і попросив дозволу навчатися в нього.

— Навіщо тобі це? — запитав майстер.

— Хочу стати сильним і непереможним.

— Тоді стань ним! Будь добрим з усіма, ввічливим та уважним. Доброта і ввічливість принесуть тобі повагу інших. Твій дух стане чистим і добрим, а отже, сильним. Уважність допоможе тобі помічати щонайтонші зміни, це дасть можливість уникати зіткнень, а отже, виграти поєдинок, не вступаючи в нього. Якщо ж ти навчишся запобігати зіткненням, то станеш непереможним.

— Чому?

— Тому що тобі ні з ким буде битися.

Юнак пішов, але за декілька років повернувся до майстра.

— Що тобі потрібно? — запитав старий учитель.

— Я прийшов поцікавитися вашим здоров'ям і дізнатися, чи не потрібна вам допомога.

І тоді вчитель узяв його за учня.

Надія БІЛЬЧУК

КАНИСТЕРАПИЯ ВСЕГДА ПОМОЖЕТ ОБЩЕНИЮ

Вид анималотерапии с использованием собак получил название канистерапии. Главной причиной, почему именно собака оказывает такое благотворное действие, является ее отличительная черта - преданность. Часто именно собака должна заполнить существующий в жизни человека вакуум общения. Животное выполняет функцию психологического замещения, восполняя собой отсутствие близкого человека. Кроме того, она всегда рада общению с человеком.

Ей не важно, какая у тебя внешность и сколько денег, ее приводит в восторг сам факт твоего существования и возможность находиться рядом с тобой. Это выгодно отличает собаку от отношения людей, которые всегда оценивают друг друга. Ее тяга к человеку независима от политических и религиозных убеждений последнего, от перемен в его социальном положении, а порой даже от отношения к ней самой.

Собаки используются в терапии чаще других животных, так как они легко обучаются вербальным командам и охотно им подчиняются. Общение с собаками, полагают исследователи, помогает одиноким, несчастным, изолированным людям преодолеть свое состояние и обрести независимость, получить посильную работу или вернуться к учебе, завести друзей и вернуть психологическое благополучие. Используемые как один из компонентов психотерапии, они могут оказать значительное влияние на поведение детей-аутистов.

Аутизм — коварное заболевание. Его невозможно выявить у плода внутриутробно. Также нельзя диагностировать недуг сразу после рождения. Болезнь «преподносит сюрприз» примерно в возрасте полутора лет. Родители начинают замечать странные симптомы — малыш не говорит, избегает общения и зрительного контакта, слишком нервно реагирует на громкие звуки.

Вылечить аутизм невозможно — помощь больному заключается в смягчении симптомов. Одним из самых трогательных и приятных методов коррекции заболевания считается канистерапия — реабилитация с использованием специально обученных собак.

Дружелюбные животные снимают симптомы загадочного заболевания. Врачи утверждают, что взаимодействие с собакой способствует развитию умственных и улучшению двигательных функций. Также оно помогает развитию эмоциональной сферы. Канистерапию также используют для лечения ДЦП, гиперактивности, психических заболеваний. Эксперты утверждают: собаки помогают больному человеку наладить контакт с окружающим миром. Они учат любви, принятию и взаимодействию с окружающими.

Как это действует

Собака испытывает абсолютную любовь к хозяину и никогда не оценивает его действия. Рядом с ней человек раскрепощается, а малыши с особенностями психического развития чувствуют себя более уверенно. Дело в том, что общение с собакой понижает уровень гормона кортизола, вызывающего чувство тревоги и депрессии, и, наоборот, повышает выработку серотонина — гормона счастья, удовольствия. Для людей с аутизмом это жизненно важно, поскольку они все время находятся в состоянии стресса. Причем на собаку общение с человеком действует точно так же. Пёс очень дружелюбно относится к людям, даже к тем, кто отмахивается от него и истошно кричит. Это обычная реакция аутиста на непривычный объект. Больные этим недугом — как неприступная крепость, и чтобы она пала, нужна кропотливая работа психологов и педагогов и радушная терпимость самих животных.

Дети по-разному реагируют на собаку. Одни радуются, когда видят ее впервые, другие отвергают, не желая ничего менять в своей жизни, третьи замирают в оцепенении от страха, четвертые остаются полностью безразличными. Такая реакция самая страшная — указывает на то, что ребенок находится глубоко в своем мире. К каждой из этих категорий требуется индивидуальный подход. Соответственно, и разное время на то, чтобы между ребенком и собакой возник контакт.

Как же налаживается такой контакт?

Самой главной задачей работы с детьми с расстройствами аутистического спектра является их социализация. Собака аккуратно контактирует с ребёнком, подталкивает его, интересуется, нюхает, ходит за ним, сопровождает ребёнка. Постепенно он начинает замечать собаку. Тогда мы поручаем разные задания: водить собачку на поводке, кормить её, гладить, ощупывать.

Например, дети с помощью разнообразных мочалок и в специальных рукавичках делают животному... массаж. Есть игра, помогающая почувствовать животное: дети

садятся друг напротив друга, а на их вытянутые ножки, как на кроватку, укладывается большой пес. На логопедическом занятии применяют такой метод: за ошейник псу закладывают длинные ленточки, которые предлагают детям вытягивать, и пока длится этот процесс, надо произносить и тянуть звук «у».

Постепенно ребёнок от собаки начинает переводить своё внимание на человека. Это как раз то, чего мы добиваемся.

Из рассказов родителей. Макс, 12 лет

Когда родители купили для Максима золотистого ретривера, первые четыре месяца мальчик его практически не замечал.

— Сейчас все по-другому, — улыбается мама. — Как только у сына начинается приступ агрессии, он подходит к Шону и начинает трепать его за длинную шерсть. Постепенно агрессия уходит. Честно признаться, я молюсь на пса, поэтому позволяю ему спать в одной постели с сыном. Он ложится рядом с ребенком. Максим, трогая его за уши, успокаивается. У моего Максима порог индивидуальной чувствительности не такой, как у всех. Чтобы он почувствовал мои объятия, я должна с силой прижать его к себе. На каждой ножке ребенок носит специальные двухкилограммовые утяжелители, спит под семикилограммовым одеялом. Однако срезать ему ноготки приходится лишь во сне, лечить зубы — только под наркозом, а сделать стрижку — подвиг. Еще его, как всех детей с аутизмом, пугает новизна, которая ассоциируется для них с опасностью. Из-за этого у сына даже развилась анемия. Дело в том, что он мог есть только привычные для него блюда, перечень которых был очень скудным. Например, ел лишь борщ, потому что он красный. Пришлось идти на хитрость — класть томат в супы... В общем, близкие люди должны понимать, что происходит с их ребенком, и находить с его психикой компромисс. Вот этим повседневным вещам я хочу учить родителей детей с аутизмом.

Пройдя через непростые жизненные испытания, родители часто вынуждены менять профессии и становятся настоящими специалистами в области психологии особенных детей. Чтобы больше знать о болезни своего сына и помогать таким, как он, женщины подают документы в магистратуру Полтавского национального педагогического университета на психолого-педагогический факультет.

Продолжаем беседу с мамой Макса.

— Как-то я слушала лекцию канадского врача, женщины с диагнозом аутизм. Она рассказала, как ощущают жизнь люди с таким заболеванием, как у нее. После этого мне многое стало понятно. Например, я узнала, что люди с аутизмом слышат речь окружающих нечетко, будто они нырнули под воду или находятся на шумной дискотеке. В то же время любые нагрузки — эмоциональные, звуковые, световые, сенсорные — у них вызывают чувство тревоги, и они ведут себя неадекватно с точки зрения здорового человека: могут биться в истерике, кричать. Лектор, в частности, объяс-

няла, почему она носит очень короткую стрижку. Раньше ей казалось, что при любом прикосновении к голове возникает боль в каждом волоске. Сейчас она понимает, что это не так, однако, как и прежде, предпочитает избавляться от волос, а значит, интуитивно и от боли.

Часто в городах не хватает детских терапевтов, которые могут вовремя заметить проявление аутизма у ребенка, потому что медиков этому не учат. Да и с родителями таких детей нужно вести разъяснительную работу — многие из них не воспринимают всерьез проблему, считая, что ребенок подрастет и все наладится, либо же опускают руки и замыкаются в себе. И в том, и в другом случае состояние ухудшается.

Тех, у кого болезнь протекает в легкой форме, принимают обычные детские сады. Но в средней школе учатся единицы. Если не заниматься реабилитацией постоянно, дети уходят в свой мрачный мир. Особенно опасен и непредсказуем период полового созревания. Об этом родители должны знать.

Собака и семейний кризис

Также собаки помогают справиться со стрессом, хотя до сих пор никто не может объяснить механизм, благодаря которому это происходит. Так, проведенное изучение семейных пар дало интересные результаты относительно общения в повседневной жизни. Оно показало, что семейные пары, у которых есть собака, легче преодолевают семейные кризисы и выходят из конфликтных ситуаций, чем те, у кого собак нет. Возможно, это можно объяснить тем, что присутствие собаки и вопросы, возникающие в связи с ее содержанием, предоставляют возможность более тесного общения, появляются общие интересы, что в свою очередь сплачивает семью. Кроме того, многие люди делятся с собаками своими проблемами и «обсуждают» с ними свои трудности, не получая взамен осуждения или непонимания. Собаки успокаивают и избавляют от нервного напряжения, предотвращают сердечные приступы, смягчают скачки кровяного давления, снимают или облегчают болевые синдромы при радикулите и невралгии, излечивают воспалительные процессы и улучшают состояние больного при многих других заболеваниях.

В канистерапии принимают участие специально обученные животные. В ряде государств, например в Норвегии, подготовкой собак-помощников занимаются государственные учреждения, в других - благотворительные общества. Обычно щенков для этих целей предоставляют владельцы собачьих питомников, но далеко не все собаки, начавшие курс обучения, получают диплом даже первой степени, собаки-компаньона, потому что животные, принимающие участие в психотерапии, должны обладать идеальным характером и высоким интеллектом. В мире популярнее для собакотерапии порода лабрадор.

Богдан СЫТНИК

ІНТУЇТИВНЕ МАЛЮВАННЯ МАРІЇ ЛИХВАР

Для деяких осіб, на щастя, церебральний параліч – не перешкода для творчості, в цьому переконана мешканка міста Сміла Анна Лихвар. І їй можна вірити, адже її 18-річна донька Марія два роки тому опанувала інтуїтивне малювання. Але це сталося не відразу, цьому передувала досить копітка і виснажлива праця, проте юнка перемогла. Вчителька-дефектолог Діна Багач із Марійкою займається дев'ять років. Ось що вона розповідає:

– Займатися з дівчинкою я почала вже в першому класі, адже у неї не працювали обидві ручки. Перемогли сила волі, бажання жити повноцінним життям, приносити собі задоволення, а друзям і оточуючим радість і захоплення. Кожна картина Марійки - то нова реальність, нова перемога над хворобою, нове»я».

Ще змалечку небайдужі батьки боролися за якість життя донечки, розуміли, що разом подолають хворобу, лише треба в це повірити, і наслідки щоденної праці не забарилися. Зі слів матері Марії Анни Лихвар, коли Марійці було сім років, їй зробили низку операцій і подарували ноутбук.

– І от у Маші виникло таке сильне прагнення володіти комп'ютером, що вона почала сама працювати на ньому. Після операції почався динамічний розвиток правої руки, ліва також запрацювала, і не тільки руки почали розвиватися, але і розумовий розвиток пол іпшився.

За словами матусі, у доньки виникло настільки сильне бажання займатися улюбленою справою, а допомогла міцна сила волі: вона сама відтренувала так свою праву руку, що почала тримати ручку, олівець і з часом пензлик:

– Творила Марійка в багатьох сферах, це був папір, фетр, бісер, і ось на сьогодні вона знайшла себе в малюванні.

Опанувати інтуїтивне малювання запропонувала Анна Лихвар доньці після того, як спробувала цю методику сама на курсах для особливих мам, – так називають жінок, які мають дітей з інвалідністю. Про своє захоплення мама Анна розповідає досить натхненно:

– Мені сподобалася техніка тим, що, незважаючи на однаковий зразок, однакові фарби, кольори, у художників - початківців виходить різний малюнок, тобто кожен відчуває ці фарби по-своєму.

Малюнки та покрокові інструкції, за словами вчительки Діни Багач, Марія шукає в інтернеті самостійно. Фахової художньої освіти не має, тому тільки допомагає та скеровує свою ученицю.

– Тематику, звичайно, вибирає Марійка сама, ніхто не може її змусити обрати те, чого їй не хочеться. Що відчуває її душа, те вона і малює. І, звичайно, відтінки своєї душі і відтінки фарб вона також обирає сама.

Опановувати інтуїтивне малювання дівчинка почала два роки тому. За цей час, за словами Анни Лихвар, донька створила 20 картин. Із них декілька подарували своїм рідним. З рештою розлучатися поки не готова. Можливо, ці картини в майбутньому стануть чудовою галереєю дівочих мрій, душевних фантазій. Це вже вирішувати самій Марійці.

Ія МОВЧАН

ПРОЄКТ АННИ ДЕРКАЧ «ЕКО-МУШЛЯ»

«Молодь з інвалідністю – стає повноцінною й активною частиною українського суспільства. Мені дуже хочеться своїм прикладом надихнути інших, хто знаходиться в пошуку, до життя за принципами ZeroWaste», – говорить Анна Деркач. Дівчині не заважає інвалідність І групи (ДЦП), і це не заважає їй бути усміхненою активною учасницею багатьох проєктів.

У березні цього року на території ОСББ «Мрія 15/1» спеціалізованого будинку для сімей із дітьми-інвалідами у Черкасах відбулася прес-конференція, присвячена офіційному старту проєкту Анни Деркач «ЕКО-мушля».

Проєкт спрямований на інтеграцію й соціалізацію молоді з інвалідністю, формування особистих лідерських та комунікаційних якостей, запровадження еко мислення та принципів Zero Waste (буквально – Нуль Відходів) по місцю проживання. Цій події передувала наполеглива й кропітка робота Анни. Ще в жовтні вона стала студенткою Zero Waste Academy, унікального онлайн просвітницького проєкту з управління відходами по-сучасному. Позаду перша частина навчання і конкурс проєктів, серед ста студентів Академії одна з чотирьох перемог серед еко-ініціатив – Анна Деркач та її «ЕКО-мушля».

Спочатку Анна Деркач познайомила всіх присутніх зі своїм проєктом. Дівчині важко читати написи презентації через проблеми із зором, але вона все знає напам'ять. Вивчатимуться проблеми упередження відходів та поводження з відходами. Це дуже цікаво з особистого прикладу – адже вони з мамою сортують та компостують. На прес-конференції Аня зробила великий крок до особистої мрії – стати еколекторкою.

Підвела підсумок події Ліана Деркач, мама й помічниця Ані:

– Для молоді нашого будинку важливо переосмислення нових можливостей, що надає «ЕКО-мушля» – можливість заявити про себе й бути причетним до важливих подій. Зміни вже почались із керівника ОСББ. Він має чіткі цифри по збору пластику та скла. І від цього вже є певний прибуток. На виручені зі вторинної сировини кошти, наприклад, ОСББ закупили фарбу. «У планах – навчання молоді із суто побутових навичок – рахування споживання водопостачання, електроенергії та опалення, – розмірковує Віталій Середенко. – Адже маємо створити концепцію будинку та ОСББ за принципами Zero Waste». Інформування – перший крок до того, щоб над проблемою усвідомленого споживання задумалося якомога більше людей.

У казковому світі ляльок

Любов Свіріденко під час карантину опанувала нове хобі: вона виготовляє з тканини ляльок і дарує їх діткам з особливими потребами.

Любов Свіріденко, відома у Чернівцях громадська активістка, під час карантину знайшла для себе цікаве хобі – почала виготовляти ляльок ручної роботи. Першу ляльку створила 9 січня – на святкування іменин Степана. І присвятила її своєму батькові.

Нині у добірці Любові Свіріденко – величенька родина, понад 30 ляльок. Кожна лялечка зі своїм характером та настроєм. Кожній донечці майстриня дає ім"я. Є серед них Тетяна, Елізабет, Барбара і навіть Алла – жінка, яка співає.

Про те, як виникає рукотворне диво, майстриня не приховує.

–Роботи виконую з різних тканин та синтепону. Дівчаток прикрашаю квітами, намистом, вишиваним оздоблюванням. Мені дуже подобається виготовляти тендітне взуття для ляльок. Як ви і вважаєте, в кожну роботу вкладаю душу, тому мої лялечки досить душевні створіння. Інколи переглядаю роботи інших майстринь на Ютубі... Але мені більше подобається самостійно створювати образи, фантазувати над обличчями. Дуже полюбляю індивідуальність кожної особи.

Спочатку майстриня виготовляла ляльок-мотанок, без обличчя. Але з часом спробувала створювати очі, ніс та рот за допомогою намистинок і вишивки. Нині випробовує нову техніку: малює обличчя акриловими фарбами для декоративної творчості. Любов Свіріденко працюватиме також над серією ляльок, одягнених у національне вбрання різних народів світу. «Кожна лялька має свій характер, я продумую кожну деталь, фантазую, на кого вона має бути схожою, – каже жінка. – Наприклад, до 150-річчя від Дня народження Лесі Українки виготовила ляльку за її фотографією. Намагалася відтворити все – від кожної складочки на одязі до кожної намистинки. Особливу увагу приділила очам, її погляду. Гадаю, ця робота вдалася мені найкраще».

Кількох своїх ляльок Любов Свіріденко вже подарувала особливим діткам. А зараз працює над замовленнями, які отримала з-за кордону. Мріє, що з часом відкриє свій інтернет-магазин. А у травні 2021 року планує презентувати створених власноруч ляльок на виставці.

Окрім того, найкращі роботи майстриня хоче презентувати переможцям Всеукраїнського фестивалю культури та творчості людей з інвалідністю «Сузір'я любові-2021».

«Можливо, відкрию соціальне підприємництво, зможу залучати до творчої роботи бажаючих людей з інвалідністю, розвиватися. Таке хобі, насправді, може стати досить гарною справою, – додає пані Любов. – Важливо знайти себе у чомусь корисному, цікавому. Жити у світі рівних можливостей. Адже світ і яскравість сьогодення починається всередині кожного з нас».

Тож ви також можете долучитися до казкової родини пані Любові.

Віра МАЛИНОВСЬКА

НЕПРОСТА ІСТОРІЯ

Життя людей з інвалідністю у нашій країні не просте! Фізичні, психологічні, фінансові, організаційні – сотні проблем чатують на них щодня! Для родини хвороба когось із рідних – це справжнє випробування, адже без допомоги не впоратися! Тому об'єднуються, аби допомагати один одному, шукати підтримки у влади, спонсорів, громадських, благодійних, релігійних організацій. Чимале навантаження у сім'ях падає на тендітні плечі жінок, адже чоловіки змушені заробляти.

Фотограф зі Збаража Михайло Дячун, який понад 15 років живе в США, є родичем Героя України Олександра Дармороса із Хмельницького. Михайло одружився із сестрою ветерана Тетяною. Саме завдяки Олександру вони познайомилися, коли той перебував на лікуванні у штаті Мічиган. Тетяна доглядала за братом, Михайло допомагав у всьому як волонтер. Так їхні долі поєднялися.

Подружжя залишилося в Америці. А ось Олександр повернувся до рідного міста, невдовзі познайомився зі своєю землячкою Лесею — одружилися і нині щасливі разом. Проте ветеран АТО, попри боротьбу з фізичним болем, пройшов раніше ще й непрості випробування в особистому житті. Олександр — надзвичайно сильний духом, незламний, сповнений наснаги до життя, як психолог, допомагає нині військовим.

Сам Михайло Дячун – людина досить цікава, долучаємося до його розповіді про життєвий шлях двох родин.

– На той час я мав бізнес в Україні — гуртовню з постачання безалкогольних напоїв у районі, збудував маркет. Проте бізнес «душили» поборами. Коли я виграв «Зелену карту», відразу все продав і подався з сім'єю до США.

Пройшов різне на чужині — мив посуд у ресторані, займався будівництвом, сформував свою бригаду робітників, нині працюю в американській компанії, яка забезпечує життєдіяльність житлових комплексів. Досі захоплююся фотографією. Роблю світлини на українських заходах, на мітингах, виставляю в соцмережі. Від початку війни займаюсь волонтерством. У штаті Мічиган велика громада земляків із Тернопільщини — найбільша в США. Під час Революції Гідності наша спільнота щиро вболівала, потім спрямували зусилля на допомогу військовим.

Співпрацюємо з українськими госпіталями — за роки війни доправили тонни гуманітарної допомоги. Тетяна також активно долучилася до волонтерського руху. Відправляємо в госпіталі медпрепарати, інвалідні візки, милиці... Зараз готуємо контейнер — до пів сотні інвалідних візків. Шваґро Сашко погодився бути регіональним волонтером на Хмельниччині, допомагати місцевому госпіталю та побратимам, які пройшли війну, мають інвалідність.

— Олександр — колишній розвідник 8-го полку спецпризначення, підірвався на ворожій міні на передовій у березні 2016-го. Отримав осколкові поранення по всьому тілі, втратив зір, залишився без частини ноги. Він закрив собою побратимів. Переніс десятки операцій, пережив роки лікування та реабілітації в українських лікарнях та в клініках США. До війни вчителював на рідній Хмельниччині. Українська громада у Мічигані запропонувала Олександрові приїхати на лікування. Більше двох років американські лікарі допомагали йому відновитися. Познайомився я з Сашком на святі в Українському народному домі. Його глибокі мудрі слова зачепили багатьох за живе, люди плакали. Сашко пройшов пекло... Українці поселили ветерана в приватному будинку разом з іншими побратимами, які приїхали на лікування. Оскільки я жив неподалік, то часто навідувався до Сашка, підвозив його у клініку, на прогулянку. Так ми потоваришували.

На жаль, Сашкові довелося пройти ще й зраду. До війни він був розлучений. У важкі хвилини після поранення поруч з'явилася його давня знайома і погодилася одружитися. Але вона виявилася не цілком порядною людиною. Насміхалася з чоловіка, принижувала, знімала відео, як він шукає наосліп протез, і виставляла в інтернет... Врешті забрала чималу суму, яку українці зібрали на протези ветеранові, й пішла до нового кавалера... Сашко був у відчаї, ледь не на межі самогубства. До фізичного болю додалася важка внутрішня рана. Можливо, та жінка не змогла витримати поруч із покаліченою людиною, але могли спокійно розійтися, а не так... Сашко міг судитися через гроші, але залишив це на її совісті. Бог їй суддя.

Проте, він не залишався сам. Про нього якийсь час піклувалася мати Олександра Півнєва, якому відірвало ногу. Він теж лікувався в США. Але згодом довелося приїхати сестрі нашого Сашка. Тетяна залишила вдома трьох дітей-підлітків, яких виховувала сама, і подалася допомагати братові. Півтора року турботливо доглядала за Сашком, виходила його. Це була велика підтримка! Сашкові зробили протези на очі, пластичні операції на обличчі, виготовили біговий протез на ногу — ожив! Я часто бував у них, бачив мужність і відданість його сестри. На той час я був розлучений, тож між мною і Тетяною зародилися стосунки. Сашко радів за нас! Казав, що, мабуть, він мав опинитися на іншому континенті, щоб і ми тут зустрілися. Більше двох років Сашко жив у США, а потім повернувся в Україну.

На щастя, він залишився досить активним, на протезі, з абсолютною втратою зору бігає марафони! Сашко переніс ба-

гато складних операцій, бувало, що його шили мало не щотижня. Мужньо все терпить! Я був присутній під час протезування — дивувався його витривалості. Безумовно, йому було важко фізично і морально, але він стискав зуби й усміхався. «Нічого страшного, ніби зуба вирвати», — жартував. Це приклад наслідування навіть для здорових, адже ми часто скаржимося на життя, на незначні труднощі, недооцінюючи те, що маємо. Немалу роль зіграв генерал-майор запасу Збройних Сил України Володимир Гаврилов, який був військовим аташе у Вашингтоні. Спілкувався з моїм шваґром, підтримував його. Багатьох вражала Сашкова наснага до життя. Українська спільнота придбала для нього бігову доріжку, велосипед-тренажер. Щодня він намотував кілометри. Чи зима, чи спека, чи негода — ми виїжджали до парку. Сашко гуляв із собакою-поводирем, яку йому подарували в США. Коли йому зробили спортивний протез, не бігав, а літав. Був щасливий! Їздив на змагання до Вашингтона. Згодом спеціально з України ще раз приїжджав на запрошення американців на міжнародний марафон. Пробіг у супроводі 10 кілометрів! Не зійшов із дистанції, довів собі та іншим, що немає нічого неможливого.

Зараз Сашко мешкає у Хмельницькому, кілька днів тому захистив магістерську працю із психології. Продовжує нести службу у своїй бригаді — військовим психологом. Дає стимул до життя побратимам. Веде свій YouTube-канал. Пройшов курси й нині робить унікальні масажі. Його очі — це руки. Добре відчуває людський організм. Вивчає англійську та японську мови. Кожен його день розписаний по хвилинах. Ще за часів Порошенка Сашкові придбали будинок на околиці Хмельницького. Петро Олексійович приїжджав до нього.

У шваґра склалося й особисте життя! Сашко і Леся познайомилися випадково, вони близькі духовно. Шваґро щасливий, що після пройденого знайшов кохання і справжнього друга, який не зрадить. Біля будинку вони мають невеличкий город. Сашко вирощує рідкісні кущі, полуниці, овочі. Сапає, збирає врожай. Навіть сам рубає дрова! Працює, можливо, більше, ніж зрячі люди. Робить неймовірні зусилля, щоб бути над собою, над проблемами і ще й допомагати іншим. Сашко навіть навчився грати на бандурі! У США йому подарували дві бандури. З вчителькою швидко освоїв інструмент. Гра на бандурі допомогла шваґрові опанувати себе, врівноважити душу й тіло. Коли я приїжджав в Україну, то гостював у Сашка в Хмельницькому. Щиро радію за них із дружиною — вони Богом створені одне для одного. Сашкові сила волі й віра долають всі труднощі. Війна сильно покалічила його, але він переконаний, що жертви українців недаремні, що треба й далі захищати Україну, боротися за нашу Незалежність.

Іванка ГОШІЙ

Зірка Єлизавети Мерешко

“Площа зірок” у столиці поповнилась іменем херсонської спортсменки, яка торік стала однією з героїнь кампанії “Моршинська Спорт”. Відтепер зірка Єлизавети викарбувана в центрі Києва поруч із пам’ятними знаками видатним сучасникам, що досягли значних результатів у спорті й мистецтві.

Вже третій рік поспіль ми знайомимо українців із крутими спортсменами, справжніми супергероями, які виборюють перемоги на міжнародній арені та щодня працюють над образом сильної сміливої сучасної України у світі. Вже вдруге за останній час ми маємо за честь анонсувати відкриття іменних зірок героїв кампанії “Моршинська Спорт”. Цього разу чудової спортсменки, плавчині з Херсону, багаторазової чемпіонки й призерки Паралімпійських Ігор в Ріо-де-Жанейро, багаторазової чемпіонки та призерки світу та Європи, рекордсменки світу з плавання – Єлизавети Мерешко.

Єлизавета – справжня зірка спорту, абсолютне натхнення для кожного з нас та гордість для цілої країни. Вона щодня доводить, якщо щосили гребти – вдасться фінішувати переможницею, хай там що. І неважливо, брасом, на спині або вільним стилем. Головне – з вірою в результат, у власні сили й класну команду, що завжди поруч.

“Привіт, я Єлизавета, мені 28 років, і у мене є власна іменна відзнака на “Площі зірок” в Києві. Чи мріяла я, що колись скажу подібне? Ні, точно ні. Але я безмежно вдячна й щаслива, що мені випала честь отримати власну зірку та закарбувати ім’я в пам’яті одного з найкращих міст у світі. Тим паче в такій крутій компанії! Сподіваюсь, що разом з моїми колегами, командами паралімпійської та дефлімпійської збірних України ми надихнемо дівчаток і хлопчиків по всій країні займатись спортом, долати перепони та йти до власних цілей. Адже кожен з нас – рекордсмен у своєму житті та справжній переможець над собою. Варто лише невпинно працювати та вірити у власну зірку!”, – коментує Єлизавета Мерешко.

Нагадаємо, херсонка Єлизавета Мерешко — українська плавчиня, чемпіон та призер Літніх Паралімпійських ігор. Майстер спорту України міжнародного класу. Займається плаванням у Херсонському регіональному центрі з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт». Багаторазова чемпіонка та дворазова срібна призерка Європи 2014 року. Триразова чемпіонка та дворазова срібна призерка чемпіонату світу 2015 року.

Багаторазова чемпіонка (200 м кмп., 100 м вільним стилем, 400 м вільним стилем, естафета 4х50 вільним стилем), дворазова (100 м брас, 50 м в/с) та бронзова призерка (100 м на спині) чемпіонату Європи 2016 року.

Торік Єлизавета Мерешко разом зі світовою рекордсменкою зі стрибків у висоту, віце-чемпіонкою світу Ярославою Магучіх, чемпіоном Європи з важкої атлетики Дмитром Чумаком та дворазовим чемпіоном Паралімпійських ігор, багаторазовим чемпіоном Європи та світу, рекордсменом світу з легкої атлетики Ігорем Цвєтовим стали головними героями рекламної кампанії “Моршинська Спорт”.

Андрій ГОСЕНАУЕР

Палац Попова, Василівка, Запорізька область

Ще одна архітектурна гордість Запорізької області, офіційна назва - Василівський історико-архітектурний музей-заповідник «Садиба Попова». Також інколи можна зустріти й іншу назву «Таврійський замок». Він належить до популярного у Європі 19 ст. типу замків-палаців, споруджений із червоної цегли з власних заводів Василя Попова у Василівці.

Колись розкішний замок відповідав всім європейським стандартам: мав лазні (фінські, римські, російські тощо), бальну залу, просторі вітальні, картинну галерею, бібліотеку, колекцію старовинної зброї, навіть був етнографічний музей із експонатами 15 культур. На даху обладнали астрономічну обсерваторію з телескопом. Також у свій час були метео- та електростанції. Метеостанція палацу входила у мережу метеослужб Російської імперії.

Крім основного будинку, ансамбль доповнювали стайні, службові приміщення, пейзажний парк і фонтани. Останній власник садиби Юрій Попов організував тут симфонічний оркестр. Як переказують, за часи більшовицького перевороту Юрій, рятуючи майно, встиг вивезти один вагон найкоштовніших речей. На жаль, книги, меблі, етнографічні колекції, картини, скульптури пограбували або знищили. Найбільших втрат зазнали замок, парк і навколишня діброва, яку вирубали на дрова. До початку ІІ світової війни в палаці зробили свинарник, а згодом у стайнях розмістили школу для психічно хворих дітей. Зараз комплекс частково зруйнований, а будівельні матеріали розібрали місцеві мешканці. Палац Попова сподівається на відновлення.

Палац Тарновських,
Качанівка, Чернігівська область

В Качанівку варто поїхати, щоб побачити, де Михайло Глінка писав оперу “Руслан і Людмила”, а Микола Гоголь уперше на публіці прочитав повість “Тарас Бульба”. Роботу над картиною «Запорожці пишуть листа турецькому султану» тут продовжував Ілля Рєпін, до речі, один із героїв картини «писаний» із Василя Тарновського, мецената та власника Качанівки. Простіше сказати, хто з української інтелігенції 19 ст. тут не був, всі решта шановані гості: Шевченко, Костомаров, Максимович, Марко Вовчок, Яворницький, Рєпін, та інші.

Тарновські були колекціонерами, любителями старожитностей. Колись в унікальному зібранні палацу були шабля Богдана Хмельницького, особисті речі Івана Мазепи, Семена Палія, Павла Полуботка, Кирила Розумовського, козацька зброя, клейноди, гетьманські універсали, портрети багатьох відомих діячів Визвольного руху.

Інтерес до цієї колекції у 1880 р. привів у Качанівку Іллю Рєпіна для продовження роботи над знаменитою картиною «Запорожці пишуть листа турецькому султану». Протягом майже всього літа художник змальовував козацькі реліквії, писав портрети господарів садиби (на відоме полотно потрапив навіть кучер Тарновського Нікішка), працював над картиною «Вечорниці».

Сьогодні Качанівський палац мало не єдиний серед українських, що зберігся майже повністю, усім комплексом. Всередині фрагменти старовинного інтер’єру: каміни, дзеркала на мармурових підставках, кахельні печі. Мальовничий парк має 12 ставків, павільйони, скульптури, паркові містки, «романтичні руїни», амфітеатр. В одному з флігелів біля палацу можна переночувати.

Андрій ГОСЕНАУЕР

ВЕЛИКИЙ ПІСТ 2021: ПОЧАТОК Й ЗАВЕРШЕННЯ, ПРАВИЛА ХАРЧУВАННЯ

Упродовж 47 днів православні християни повинні дотримуватися суворих обмежень не лише у їжі.

Великий піст цього року розпочнеться 15 березня і триватиме до 1 травня. Він традиційно передує Великодню, який у 2021 році припадає на неділю, 2 травня.

Правила Великого посту

Упродовж 47 днів християни повинні подолати суворі обмеження. Йдеться не лише про обмеження в їжі, й також про утримання від різноманітних веселощів та грішних вчинків. Натомість слід прагнути до молитви та добрих вчинків.

У Великий піст повністю під забороною їжа тваринного походження. До цієї категорії належить будь-яке м'ясо, молоко, яйця і, звісно, всі продукти, до складу яких вони можуть входити. Особливо суворий піст у перший та останній тижні.

Понеділок, середа та п'ятниця – найсуворіші дні посту. У ці дні рекомендується сухоїдіння, тобто можна харчуватися лише неварениими стравами без олії. По вівторках і четвергах можна вживати гарячу їжу без олії, а в суботу й неділю – їжу з олією.

Основними продуктами харчування у цей період є чорний хліб і злакові хлібці, різні крупи, всі бобові, гриби, свіжі овочі та фрукти, сухофрукти, різні соління та варення, горіхи й мед.

Скуштувати страв із риби та морепродуктів дозволяється у такі великі свята, як Благовіщення Пресвятої Богородиці (7 квітня) та Вербна неділя (25 квітня).

Меню на Великий піст: харчування по днях

15 березня (понеділок) - вищий ступінь суворості посту, тобто повне утримання від їжі.

З 16 по 19 березня (вівторок) - сухоїдіння - споживання невареної їжі рослинного походження: хліб, вода, сіль, сирі фрукти та овочі, сухофрукти, горіхи, мед.

20, 21березня (субота) - гаряча їжа з олією - дозволяється варена рослинна їжа (каші, супи, тушковані овочі, гриби) з додаванням олії.

22 березня (понеділок) - сухоїдіння - споживання невареної їжі рослинного походження: хліб, вода, сіль, сирі фрукти та овочі, сухофрукти, горіхи, мед.

23 березня (вівторок) - гаряча їжа без олії - дозволяється варена рослинна їжа без олії (каші, супи, тушковані овочі, гриби).

24 березня (середа) - сухоїдіння - споживання невареної їжі рослинного походження: хліб, вода, сіль, сирі фрукти та овочі, сухофрукти, горіхи, мед.

25 березня (четвер) - гаряча їжа без олії - дозволяється варена рослинна їжа без олії (каші, супи, тушковані овочі, гриби).

26 березня (п'ятниця) - сухоїдіння - споживання невареної їжі рослинного походження: хліб, вода, сіль, сирі фрукти та овочі, сухофрукти, горіхи, мед.

27, 28 березня (субота) - гаряча їжа з олією - дозволяється варена рослинна їжа (каші, супи, тушковані овочі, гриби) з додаванням олії.

29 березня (понеділок) - сухоїдіння - споживання неварені їжі рослинного походження: хліб, вода, сіль, сирі фрукти і овочі, сухофрукти, горіхи, мед.

30 березня (вівторок) - гаряча їжа без олії - дозволяється варена рослинна їжа без олії (каші, супи, тушковані овочі, гриби).

31 березня (середа) - сухоїдіння - споживання невареної їжі рослинного походження: хліб, вода, сіль, сирі фрукти і овочі, сухофрукти, горіхи, мед.

1 квітня (четвер) - гаряча їжа без олії - дозволяється варена рослинна їжа без олії (каші, супи, тушковані овочі, гриби).

2 квітня (п'ятниця) - сухоїдіння - споживання невареної їжі рослинного походження: хліб, вода, сіль, сирі фрукти та овочі, сухофрукти, горіхи, мед.

3, 4 квітня (субота) - гаряча їжа з олією - дозволяється варена рослинна їжа (каші, супи, тушковані овочі, гриби) з додаванням олії

5 квітня (понеділок) - сухоїдіння - споживання невареної їжі рослинного походження: хліб, вода, сіль, сирі фрукти і овочі, сухофрукти, горіхи, мед.

6 квітня (вівторок) - гаряча їжа без олії - дозволяється варена рослинна їжа без олії (каші, супи, тушковані овочі, гриби).

7 квітня (середа) - сухоїдіння - спожи-

вання невареної їжі рослинного походження: хліб, вода, сіль, сирі фрукти та овочі, сухофрукти, горіхи, мед.

8 квітня (четвер) - гаряча їжа без олії - дозволяється варена рослинна їжа без олії (каші, супи, тушковані овочі, гриби).

9 квітня (п'ятниця) - сухоїдіння - споживання невареної їжі рослинного походження: хліб, вода, сіль, сирі фрукти і овочі, сухофрукти, горіхи, мед.

10, 11 квітня (субота) - гаряча їжа з олією - дозволяється варена рослинна їжа (каші, супи, тушковані овочі, гриби) з додаванням олії.

12 квітня (понеділок) - сухоїдіння - споживання невареної їжі рослинного походження: хліб, вода, сіль, сирі фрукти та овочі, сухофрукти, горіхи, мед.

13 квітня (вівторок) - гаряча їжа без олії - дозволяється варена рослинна їжа без олії (каші, супи, тушковані овочі, гриби).

14 квітня (середа) - сухоїдіння - споживання невареної їжі рослинного походження: хліб, вода, сіль, сирі фрукти та овочі.

15 квітня (четвер) - гаряча їжа без олії - дозволяється варена рослинна їжа без олії (каші, супи, тушковані овочі, гриби).

16 квітня (п'ятниця) - сухоїдіння - споживання невареної їжі рослинного походження: хліб, вода, сіль, сирі фрукти та овочі, сухофрукти, горіхи, мед.

17, 18 квітня (субота) - гаряча їжа з олією - дозволяється варена рослинна їжа (каші, супи, тушковані овочі, гриби) з додаванням олії.

19 квітня (понеділок) - сухоїдіння - споживання невареної їжі рослинного походження: хліб, вода, сіль, сирі фрукти та овочі, сухофрукти, горіхи, мед.

20 квітня (вівторок) - гаряча їжа без олії - дозволяється варена рослинна їжа без олії (каші, супи, тушковані овочі, гриби).

21 квітня (середа) - сухоїдіння - споживання невареної їжі рослинного походження: хліб, вода, сіль, сирі фрукти і овочі, сухофрукти, горіхи, мед.

22 квітня (четвер) - гаряча їжа без олії - дозволяється варена рослинна їжа без олії (каші, супи, тушковані овочі, гриби).

23 квітня (п'ятниця) - сухоїдіння - споживання невареної їжі рослинного походження: хліб, вода, сіль, сирі фрукти і овочі, сухофрукти, горіхи, мед.

24 квітня (субота) - Лазарева субота - дозволяється споживання рибної ікри, вареної рослинної їжі (каші, супи, тушковані овочі, гриби) з додаванням олії.

25 квітня (неділя) - Вербна неділя - дозволяється поласувати стравами з риби і морепродуктів.

26 квітня – 1 травня (понеділок) - сухоїдіння - споживання невареної їжі рослинного походження: хліб, вода, сіль, сирі фрукти та овочі, сухофрукти, горіхи, мед.

Слід зауважити, що ці правила складені насамперед для православних монастирів. Мирянам необов'язково дотримуватися Великого посту за всієї суворості й слід узгодити менш сувору його версію зі своїм священником, після консультації з лікарем.

Віра МАНДРИКА

МАСЛЯНА

Назва «Масляна» пішло від святкування весни. В цей час у багатьох вдома було вдосталь вершкового масла. Воно вважалося символом достатку, нового багатого й ситного року. Млинці на Масляну були таким собі земним відображенням сонця. Млинець, як маленьке сонце, круглий і гарячий. Намастити млинець маслом, значить, піднести дар сонцю, задобрити його. Цікавий факт: одруження у період Масляної раніше вважалося недобрим знаком. Весілля переставали грати аж до самого Великодня....

Масляна по днях

8 березня (понеділок) – Зустріч. У цей день прийнято закінчувати підготовку розваг, ходити в гості та випікати перший святковий млинець. Його, звичайно ж, потрібно віддавати біднякам – аби пом'янути душі покійних;

9 березня (вівторок) – Сватання. В цей день у селі прийнято влаштовувати оглядини. Раніше в Великий пост весілля не грали, а ось уже після Паски можна було відсвяткувати створення нової сім'ї. Тому молодь знайомилася під час Масляного тижня з далекоглядними цілями;

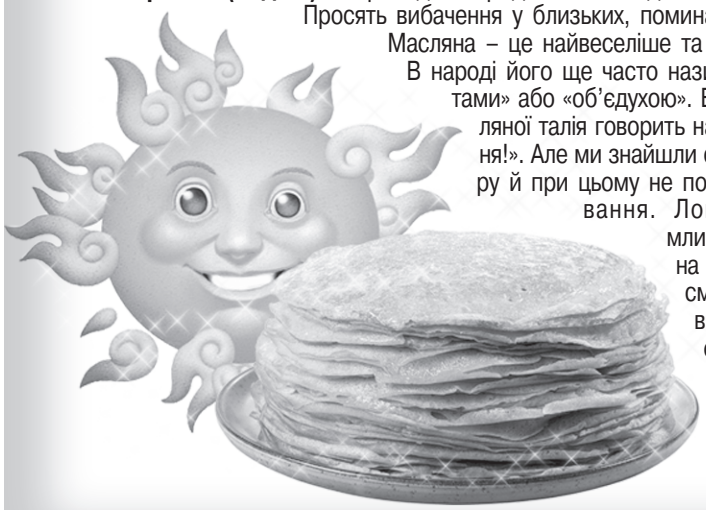
10 березня (середа) – Лакомка. У масляну середу мати дружини пече млинці й пригощає ними зятя. Саме від традицій цього дня виник крилатий вислів «до тещі на млинці»;...

11 березня (четвер) – Розгул. У цей день починається Широка Масляна. І вона не проходить без ігор: хороводи, пісні, катання з гірки, стрибки через багаття;

12 березня (п'ятниця) – Тещині вечірки. В цей день, навпаки, мати дочки сама навідується до будинку зятя, і той повинен нагодувати її символом Масляної. Причому приходить теща не сама, а з подругами, щоб похизуватися перед ними, яку повагу їй виказує зять;

13 березня (субота) – Посиденьки зовиці. У передостанній день Масляного тижня молоді невістки запрошують до себе в гості родичів чоловіка, в першу чергу, сестер;

14 березня (неділя) – Проводи. Народ починає підготовку до Великого посту. Просять вибачення у близьких, поминають покійних.

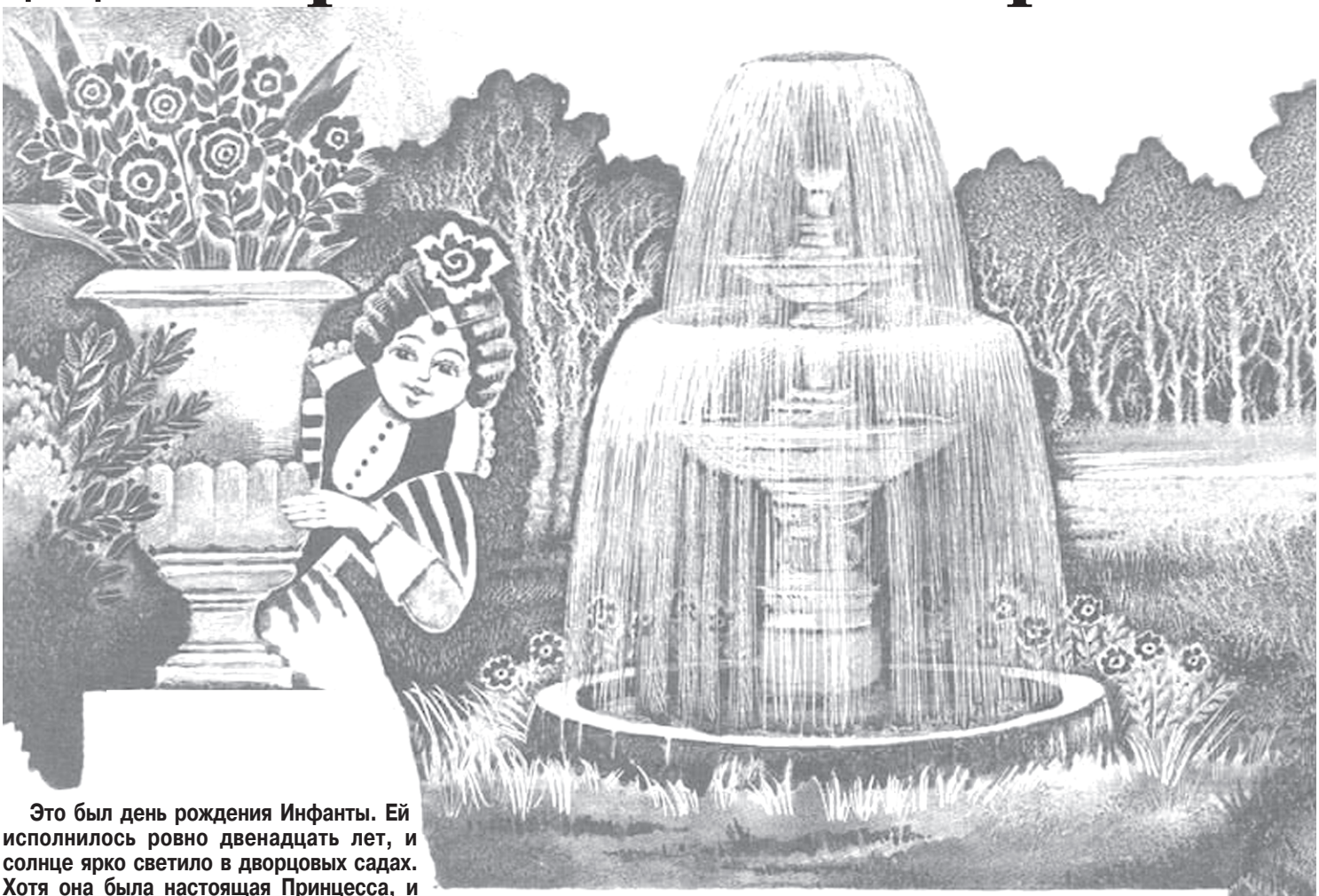


Масляна – це найвеселіше та найситніше свято року. В народі його ще часто називають «цукровими вустами» або «об'єдухою». Все тому, що після Масляної талія говорить нам: «Давай, до побачення!». Але ми знайшли спосіб, як зберегти фігуру й при цьому не порушити традиції святкування. Лови рецепт дієтичних млинців на мінеральній воді на с. 22. Повір, вони такі ж смачні, як і їхній класичний варіант. Та не поспішай одразу бігти на кухню, до «об'єдухи» часу ще вдосталь.

Василь МАРКУШ

Сказки Оскара Уайльда

День рождения Инфанты



Это был день рождения Инфанты. Ей исполнилось ровно двенадцать лет, и солнце ярко светило в дворцовых садах. Хотя она была настоящая Принцесса, и при том наследная Принцесса Испанская, день рождения у нее был только один за весь год, как и у бедных детей, и потому, естественно, для всей страны было чрезвычайно важно, чтобы погода ради такого дня была хорошая. И погода действительно была очень хорошая. Высокие полосатые тюльпаны стояли, вытянувшись на своих стеблях, как длинные шеренги солдат, и вызывающе поглядывали через лужайку на розы и говорили им:

— Смотрите, теперь мы такие же пышные, как и вы.

Порхали алые бабочки с золотою пыльцою на крылышках, навещая по очереди все цветы; маленькие ящерицы выползали из трещин стены и грелись, недвижные, в ярком солнечном свете...

Даже бледно-желтые лимоны, свешивавшиеся в таком изобилии с полуистлевших решеток и мрачных аркад, как будто сделались ярче от удивительно яркого солнечного света, а магнолии раскрыли свои шарообразные большие цветы, наполняя воздух сладким и густым благоуханием.

Маленькая Принцесса прогуливалась по террасе со своими подругами, играла с ними в прятки вокруг каменных ваз и древних, обросших мхом, статуй. В обыкновенные дни ей разрешалось играть только с детьми одинакового с ней сана и звания, а потому ей всегда приходилось играть одной; но день рождения был особенный, исключительный день, и Король позволил Инфанте пригласить кого угодно из ее юных друзей поиграть и повеселиться с нею. И была какая-то величавая грация в этих тоненьких и хрупких испанских детях, скользивших неслышною поступью: мальчики в шляпах с огромными перьями и коротеньких развевающихся плащах, девочки в тяжелых парчовых платьях с длинными шлейфами, которые они придерживали рукой, заслоняясь от солнца большими веерами, черными с серебром.

Но всех грациознее была Инфанта и всех изящнее одета по тогдашней, довольно стеснительной моде. Платье на ней было серое атласное, с тяжелым серебряным шитьем на юбке и на пышных буфах рукавов, а туго затянутый корсаж весь был расшит мелким жемчугом. Из-под платья, когда она шла, выглядывали крохотные туфельки с пышными розовыми бантами. Ее большой газовый веер был тоже розовый с жемчугом, а в волосах ее, которые были, как венчик из поблекшего золота на ее бледном личике, красовалась дивная белая роза.

Из окна во дворце за ними следил грустный, унылый Король. У него за спиною стоял его брат, Дон Педро Аррагонский, которого он ненавидел, а рядом с ним сидел его духовник, Великий Инквизитор Гренады. Король был даже грустнее обычного, потому что, глядя на Инфанту, как она с детской серьезностью отвечала на поклоны придворных, или же, прикрывшись веером, смеялась над сердитой герцогиней Альбукверкской, своей неизменной спутницей, он думал о юной Королеве, ее матери, которая еще совсем недавно — по крайней мере, так ему казалось — приехала из веселой французской земли и завяла среди мрачного величия испанского двора, умерла ровно полгода спустя после рождения Инфанты и не дождалась второй весны, когда в саду вновь зацвели миндальные деревья, и осенью на второй год уж не срывала плодов со старого

фигового дерева, стоявшего по середине двора, ныне густо заросшего травою. И так велика у Короля была к ней любовь, что он не позволил и могиле скрыть от его взоров возлюбленную. Он велел набальзамировать ее мавританскому врачу, которого, как говорили, уже осудила на казнь святая инквизиция по обвинению в ереси и подозрению в магии — и которому, в награду за эту услугу, была дарована жизнь. Тело усопшей и посейчас лежит на устланном коврами катафалке, в черной мраморной часовне дворца — совсем такое же, каким внесли его сюда монахи в тот ветреный мартовский день, лет двенадцать назад. И раз в месяц Король, закутанный черным плащом и с потайным фонарем в руке, входит в часовню, опускается на колени перед катафалком и зовет: «Mi reina! «Mi reina!» (моя королева). И порой, забыв об этикете, который в Испании управляет каждым шагом, каждым движением и ставит предел даже королевскому горю, в безумной тоске хватает бледные руки, сплошь унизанные дорогими перстнями, и пробует разбудить своими страстными поцелуями холодное, раскрашенное лицо.

Сегодня ему кажется, что он снова видит ее, какой увидал ее в первый раз, в замке Фонтенбло, когда ему было всего пятнадцать лет, а ей и того меньше. В тот же день они были формально обручены папским нунцием, в присутствии короля и всего двора, и королевич вернулся в Эскуриал, унося с собой легкий завиток золотистых волос и память прикосновения детских губок, прильнувших с поцелуем к его руке, когда он садился в карету.

А потом их наскоро повенчали в Бургосе, маленьком городке, на границ двух стран; а потом был торжественный въезд в Мадрид, с обычной торжественной мессой в церкви La Atocha, и более обыкновенного торжественное аутодафе, для которого были переданы светским властям на сожжение до трехсот еретиков, в том числе много англичан.

Разумеется, он безумно любил ее, любил, как думали многие, на погибель своей страны, в то время воевавшей с Англией за обладание империей Нового Света... Когда она умерла, он на время словно лишился рассудка. Он даже несомненно отрекся бы от трона и удалился бы в большой траппистский монастырь в Гренаде, почетным приором которого он состоял уже давно, если бы только не боялся оставить маленькую Инфанту на попечение своего брата, сумевшего даже в Испании прославиться своей жестокостью и многими подозреваемого в том, что это он был причиной смерти Королевы, преподнеся ей пару отравленных перчаток во время посещения королевской четой его дворца в Арагонии. Даже когда истек срок государственного траура, наложенного королевским указом на три года во всех владениях испанской короны, Король не позволял своим министрам даже и заговаривать о новом браке; а когда сам Император заслал к нему сватов, предлагая ему в жены свою племянницу, прелестную Эрцгерцогиню Богемскую, он попросил послов передать своему господину, что он уж обвенчан с Печалью и, хотя эта супруга бесплодна, он все же предпочитает ее Красоте. Ответ этот стоил испанской короне богатых Нидерландских провинций, которые вскоре затем, по наущению Императора, восстали против Испании, под предводительством нескольких фанатиков, принадлежавших к реформаторской церкви.

Вся его супружеская жизнь, с бурными огневыми радостями и страшной мукой ее внезапного конца, как будто вернулась и прошла перед ним теперь, когда он в окно наблюдал за Инфантой, резвящейся на этой террасе. В ней была вся милая живость ее матери, та же своевольная манера вскидывать головку, тот же гордый изгиб прекрасного рта, та же дивная улыбка, — vrai sourire de France (настоящая французская улыбка), когда она порою взглядывала на окно или протягивала какому-нибудь важному испанцу свою крохотную ручку для поцелуя. Но звонкий детский смех был неприятен его слуху; безжалостно яркое солнце словно издавалось над его горем, а свежий утренний воздух был пропитан, или, может быть, это ему лишь мерещилось, тяжелым запахом аптекарских снадобий, какие употребляют при бальзамировании. Король закрыл лицо руками, и, когда Инфанта снова подняла глазки на окно, занавеси были уж спущены и Король удалился в свои покои.

Инфанта сделала недовольную гримаску и пожала плечиками, — уж мог бы он с ней побыть в день ее рождения. Очень надо заниматься этими глупыми государственными делами! Или, может быть, он пошел в ту мрачную часовню, где всегда горят свечи и куда ей входить не дозволено. Как это глупо с его стороны, когда солнце светит так ярко и всем так весело! И вот теперь он не увидит боя быков — не всамделишного, а так только в шутку — к которому уже зовет звук трубы, не увидит также и театра марионеток и других удивительных забав. Ее дядя и Великий Инквизитор много благоразумнее. Они пришли на террасу н наговорили ей столько любезностей.

Она тряхнула своей хорошенькой головкой и, взяв за руку Дона Педро, стала медленно спускаться по ступенькам к алому длинному обтянутому шелком павильону, воздвигнутому в конце сада; а за нею и другие дети, в строгой последовательности, соответственно знатности рода, так что те, у которых были самые длинные имена, шествовали впереди.

Навстречу Инфанте вышла процессия мальчиков из самых знатных семейств, одетых в фантастические костюмы тореадоров, и юный граф Тьерра-Нуэва, изумительно красивый мальчик лет четырнадцати, обнажив голову со всею грацией прирожденного идальго и гранда испанского, торжественно подвел ее к небольшому золоченому, с отделкой из слоновой кости, креслу, поставленному на возвышении над ареной...

Это, бесспорно, был чудесный бой быков — и гораздо красивее, по мнению Инфанты, чем настоящий, тот, на который ее возили в Севилью, когда у отца ее гостил герцог Пармский. Некоторые из мальчиков с важностью разъезжали верхом на палочках-лошадках, покрытых роскошными чепраками, и размахивали длинными пиками, с веселыми пучками ярких лент; другие прыгали пешие перед быком, дразня его своими красными плащами и легко вскакивая на барьер, когда бык кидался на них; что касается самого быка, он был совсем как настоящий, хоть и сделан из ивовой плетенки, обтянутой кожей, и порой упорно бегал вдоль арены на задних ногах, что, конечно, и в голову не пришло бы живому быку. Сражался он великолепно, и дети пришли в такое возбуждение, что повскакали на скамейки, махали кружевными платочками и кричали: «Браво, торо! Браво, торо!» — совсем, как взрослые.

Наконец, после продолжительного боя, во время которого многие из игрушечных лошадок были проколоты насквозь рогами быка, а их наездники выбиты из седла, юный граф Тьерра-Нуэва заставил быка стать на колени и, получив от Инфанты разрешение нанести ему coup de grace, вонзил свою деревянную шпагу в шею животному с такою силой, что голова отскочила, и обнаружилось смеющееся личико маленького мсье де Лоррэн, сына французского посланника в Мадриде.

Затем под звук рукоплесканий арена была очищена, и погибших лошадок торжественно уволокли со сцены два мавра-пажа в желтых с черным ливреях; и после краткого антракта во время которого француз-гимнаст выделывал разные штуки на туго натянутом канате, — на сцене небольшого театрика, нарочито для этого случая построенного, выступили итальянские куклы в полуклассической трагедии «Софонисба». Они играли так чудесно и жесты их были так удивительно естественны, что к концу трагедии глазки Инфанты затуманились от слез. А некоторые из детей даже плакали по-настоящему, и приходилось утешать их сластями, и даже сам Великий Инквизитор был так растроган, что не удержался и сказал Дону Педро, как ему больно видеть, что простые куклы па проволоках, из дерева и крашеного воска, могут быть так несчастны и переживать такие тяжкие бедствия.

Затем следовал африканец-фокусник, который принес с собой большую плоскую корзину, покрытую красным сукном, поставил ее посередине арены, вынул из своего тюрбана какую-то чудную красную дудку и начал на ней играть. Несколько времени спустя сукно зашевелилось, и, когда звуки дудки стали резче и пронзительнее, из-под него вытянули свои остроконечные, странной формы, головы две изумрудно-золотистых змеи и медленно стали приподниматься, раскачиваясь взад и вперед, словно растение в воде. Дети, однако, немного побаивались их пятнистых клобучков и проворных острых жал; им гораздо больше нравилось, когда у них на глазах, по воле фокусника, вырастало из песка крохотное апельсинное деревцо, тут же покрывавшееся хорошенькими белыми цветочками, а затем и настоящими плодами. Когда же он взял веер у маленькой дочки маркизы де Лас-Торрес и превратил его в синюю птицу, которая стала петь и носиться по павильону, их восторг, их изумление не знали границ.

(Продолжение следует)

Кавоманам

Кава володіє для здоров'я декількома перевагами – вона містить антиоксиданти, покращує функцію мозку і забезпечує енергією вранці. Однак, нові дослідження показують, що вживання занадто великої кількості кави в довгостроковій перспективі може збільшити ризик серцевих захворювань.

У ході нової роботи, результати якої були опубліковані в журналі Clinical Nutrition, вчені проаналізували генетичні і спостережувані зв'язки між кількістю споживаної кави і рівнем холестерину в крові, використовуючи дані про здоров'я 362571 учасника у віці від 37 до 73 років.

Вони виявили, що вживання шести і більше чашок кави в день може збільшити кількість ліпідів (жирів) в організмі і значно підвищити ризик серцевих захворювань. Більш того, було встановлено, що чим більше кількість споживаної кави, тим вище цей ризик.

Як пояснили фахівці, вся справа в речовині під назвою кафестол, яка міститься в кавових зернах. Це сильнодіюча сполука, що підвищує рівень холестерину, яка активується в гарячій воді, пише Eat This, Not That!.

"Кафестол безпосередньо регулює експресію генів, що беруть участь у метаболізмі холестерину, що призводить до збільшення його синтезу. Це найбільш сильнодіюча сполука в раціоні людини, здатна значно підвищувати холестерин", – розповіла авторка дослідження Еліна Хіппенен.

Проте, його концентрація в каві залежить від зерен і способів заварювання. Найбільша кількість кафестолу міститься в нефільтрованій вареній каві, тоді як незначна кількість міститься в фільтрованій або елітній каві.

Як впливає на кишечник кава з молоком

Молоко багате на L-триптофан, це такий природний антидепресант. Але також у молоці є тваринний білок, який не дозволить вам швидко схуднути. Лікарі придумали спосіб не позбавляти вас смачного молока в каві, але при цьому ви не будете набирати вагу.

На думку дієтологів, коров'яче молоко можна замінити – соєвим, вівсяним, кокосовим, мигдальним. Воно не менш смачне, ніж вершки або коров'яче молоко. Однак, калорійність зазначених видів молока — нижче, ніж у молока коров'ячого.

Також дієтологи просять звернути увагу на те, що ви додаєте молоко в каву разом із цукром: це поєднання створює «харчової клубок» у шлунку, який дуже довго перетравлюється. Таким чином, молоко з кавою і цукром це одне з джерел зашлакованості кишечника. Тому пробуйте в каву з молоком додавати мед.

Дієтологи пояснили, який чай може становити небезпеку для здоров'я

Будь-який вид чаю вважається корисним для здоров'я, але це не означає, що його можна вживати в необмежених кількостях. Дієтологи розповіли, що користь чаю залежить від способу переробки і частоти вживання. Зокрема, експерти не радять захоплюватися чаєм з м'ятою.

У великих об'ємах такий напій порушує біологічний процес охолодження і нагрівання організму через високий вміст ментолу, а також призводить до імпотенції у чоловіків.

Чорний чай також не може вважатися дуже корисним напоєм. В ідеалі потрібно випивати не більше 2 чашок такого чаю, якщо ви не хочете неприємних наслідків. Цей чай є чемпіоном за вмістом кофеїну, і при вживанні навіть 3 чашок в день можуть виникнути занепокоєння, тривога і дратівливість.

Зелений чай вважається унікальним за своїм складом, проте і з цим напоєм не можна переборщувати. Наразі вчені продовжують вивчати властивості зеленого чаю і відзначають, що він сприяє довголіттю і молодості, а також зниженню ваги, але лише в тому випадку, якщо вживати його без цукру і не більше 3 чашок в день.

Крім того, дієтологи попередили про небезпеку чаю із солодки. Цей напій категорично протипоказаний пацієнтам із гіпертонією, оскільки він не тільки підвищує тиск, а й знижує ефект від прийому антигіпертензивних препаратів.

Олена СИТНИК

Три основних «кити» жіночого щастя

Коли дівчина досягає усвідомленого віку, вона постійно перебуває у пошуках свого особистого щастя. Для кожної – воно різне. Але психологам вдалося об'єднати всі можливі потреби жінок, які вони ж звикли називати основними складовими щастя, і сформулювати перелік основних його складових!

Почнемо із трьох основних «китів» жіночого щастя, без яких себе не може уявити практично жодна жінка.

Чоловік. Жінок, які мріяли б бути самотніми протягом всього свого життя – одиниці, решта мріють про пишне весілля і красивого, багатого, успішного, розумного, ніжного, талановитого, незвичайного, вірного обранця, який стане їх відданим чоловіком на все життя. Ось якщо склалося так, як мріялося до заміжжя, то і сам шлюб і обидва члени сім'ї безумовно щасливі.

Діти. Звичайно ж, для жінки-матері головне, щоб діти не хворіли, добре вчилися, були слухняними, тішили їх своєю любов'ю і трепетним ставленням до батьків, бабусь і дідусів.

Робота. Усім хочеться працювати у великій компанії й обіймати престижну посаду, відповідно, заробляти хороші гроші і жити в достатку. Якщо реальна ситуація не така, то жінки будуть щасливими і в гірших умовах, але, якщо на роботі не буде стресів, конфліктів та інших негараздів.

Важливі доповнення до «трьох китів» жіночого щастя

Саморозвиток. Освічена жінка, у якої три перші пункти доведені до ідеалу, буде найщасливішою і заважати їй не варто. Читання книг, відвідування майстер-класів, музеїв, виставок та інших заходів, на яких вона поповнить свій власний «багаж» знань, підуть на користь не тільки їй, а й оточуючим.

Хобі. Жінкам психологи рекомендують займатися творчістю, адже це приносить їм задоволення і, природно, примножує позитивні емоції, завдяки чому представниці прекрасної половини людства будуть відчувати себе щасливими.

Психологи рекомендують не зациклюватися на якихось проблемах і не боятися того, що буде попереду, а жити «тут і зараз», тільки так жінка зможе бути абсолютно щасливою.

Ірина ЖУРБА

Випадіння волосся може свідчити про наявність діабету

Випадіння волосся може обумовлюватися негативним впливом підвищеного рівня цукру в крові – це одна з ознак неконтрольованого діабету 2 типу.

Розвиток діабету 2 типу пов'язаний із порушенням вироблення інсуліну підшлунковою залозою і неадекватним реагуванням на цей гормон клітин організму. Їхня чутливість до інсуліну знижується, що дозволяє цукру накопичуватися у крові. Цей надлишок цукру може сприяти пошкодженням органів по всьому тілу, включаючи очі, нерви, нирки, а також кровоносні судини. Саме з порушеннями, що зачіпають судинну систему, фахівці пов'язують незвичайну, на перший погляд, ознаку можливого діабету – випадіння волосся.

Неконтрольований або нелікований діабет може призвести до занадто високого рівня цукру в крові, що ушкоджує кровоносні судини. Це обмежує кровообіг, в результаті чого певні клітини отримують менше кисню і поживних речовин, ніж їм необхідно. Подібний дефіцит може негативно вплинути на нормальний цикл росту волосяних фолікулів і спровокувати випадіння волосся.

Експерти медичного порталу рекомендують людям, які зіткнулися з випадінням волосся, перевірити кров на вміст цукру. Це особливо важливо зробити, якщо присутні інші ознаки можливого діабету – постійний голод, нестача енергії, втрата ваги, часте сечовипускання.

Фахівці нагадують, що розвиток діабету часто залишається непоміченим, особливо на його початковій стадії, і виявляється тільки коли викликані ним порушення сприяють появі важких симптомів.

Будьте уважні, слідкуйте за власним здоров'ям!

Для здоровья печени

Печень в организме человека выполняет много важных функций и считается главным фильтром. Она помогает выводить токсины, вырабатывает необходимую для пищеварения желчь. Если печень начинает хуже функционировать, то это отражается на нашем самочувствии.

Кофе

Исследования показали, что у тех, кто регулярно пьет кофе, вероятность развития заболеваний печени, а также диабета 2 типа и различных неврологических расстройств ниже. Это в основном связано с тем, что кофе богат антиоксидантами. Доказано, что потребление кофе снижает жировые отложения в печени. Тем не менее, вам не следует пить больше четырех чашек кофе в день.

Рыба

Рыба является отличным источником белка, который очень важен для поддержания здоровья печени. Кроме того, в рыбе содержатся аминокислоты и жирные кислоты омега-3. Омега-3, в частности, помогают организму уменьшить количество вредных жиров в печени.

Клюква

Клюква – это еще один универсальный, вкусный суперпродукт. Клюква и клюквенный сок содержат много витамина С, который помогает печени эффективно метаболизировать жиры. Этот витамин также помогает вырабатывать глутатион, который помогает печени расщеплять и выводить токсины. Ягоды являются богатым источником антоцианов, которые поддерживают здоровье печени своим противовоспалительным действием.

Свекла

Очистить печень от токсинов помогает свекла. Свекла - овощ, богат антиоксидантами и питательными веществами, такими как фолиевая кислота, пектин, беталаины и бетаин. Кроме того, он содержит клетчатку, марганец, калий, витамины А и витамин С. Эти питательные вещества помогают улучшить отток желчи.

Овес

Соединения бета-глюкана, присутствующие в овсе, помогают бороться с воспалениями и укрепляют иммунную систему организма. Овес защищает печень, поскольку препятствует отложению в ней жировой ткани.

Чеснок

Исследования показали, что употребление чеснока снижает вес у людей с неалкогольной жировой болезнью печени. Избыточный вес и ожирение оказывают пагубное влияние на печень.

Крестоцветные овощи

Эти овощи включают брокколи, цветную капусту, капусту и зелень горчицы. Они содержат каротиноиды и другие мощные фитонутриенты, которые способствуют детоксикации организма.

Орехи

Содержат полезные ненасыщенные жиры, витамин Е и богаты фитонутриентами. Они защищают от воспалительных процессов .

Оливковое масло

Снижает окислительный стресс и является хорошим источником мононенасыщенных жирных кислот.

Вредная пища для печени

Печень – это самая большая железа организма. Этот орган производит гормоны с ферментами, чистит организм от токсинов, хранит нужные микроэлементы, участвует в кровообращении. Печень ежедневно выполняет более 500 жизненно важных функций. Нарушение питания, алкоголь, стрессы, прием медикаментов пагубно сказываются на работе печени, провоцируя различные заболевания органа. Правильное питание поможет поддержать здоровье печени и улучшить состояние организма в целом.

Консервы

В консервах содержится натрий, который используется не только для сохранения пищи, но и для дешевого усиления ее вкуса. Высокий уровень натрия может привести к фиброзу, первой стадии рубцевания ткани печени. Некоторые консервированные продукты также содержат глутамат натрия, бисфенол А. Фастфуд. Подобно консервам, в фастфуде содержится большое количество натрия.

Красное мясо

Красное мясо является отличным источником не только белка, но и холестерина. Большое количество красного мяса в рационе повышает риск развития заболеваний печени. Если организм трудно усваивать красное мясо, то это может вызвать накопление токсинов, что приводит к печеночной энцефалопатии.

Газированные напитки

Газировка связана с неалкогольной жировой болезнью печени. Например, диетическая кола содержит много дополнительных химических веществ, чтобы подсластить напиток без калорий. Аспартам является основным искусственным подсластителем, используемым в газированных напитках. Слишком большое количество этого химического вещества может привести к дисфункции митохондрий и истощению АТФ в печени, что приводит к увеличению веса в самой печени.

Конфеты

Проблемы с конфетами почти такие же, как и с газировкой: слишком много рафинированного сахара, искусственных подсластителей и кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы, которые негативно сказывается на работе печени.

Елина ЛИСТОПАД

ЯК ПОЗБУТИСЯ ПЕРШОПРИЧИНИ ПОДАГРИ Й ЗАПАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ У СУГЛОБАХ

Про те, що сечова кислота виробляється в нашому організмі та є продуктом розпаду їжі, особливо білкової, багато хто й не чув. Але це – до пори, поки їжа добре переробляється й виводиться кишківником, нирками й шкірою. Ця інформація набуває особливої ваги, коли починається артрит, виникають камені в нирках, біль у суглобах і навіть серцево-судинні ускладнення. У більшості з цих випадків знайте: найпевніше, рівень сечової кислоти, а також пуринів, у вас давно вже не в нормі.

Ці хвороби безпосередньо пов'язані зі збоєм в обмінних та видільних процесах, унаслідок чого сечова кислота кристалізується й накопичується майже в усіх тканинах організму, а надто – в суглобах.

Через це розвивається подагра – серйозне захворювання, що вражає великі пальці ніг. Болісна й дуже неприємна недуга, яка найчастіше переслідує чоловіків після 40 років, але від неї страждають і жінки віком після 60. Такі відкладення можуть бути не тільки на пальцях ніг, а й рук, викривлюючи їх.

Щоб запобігти цим хворобам, слід уточнити, чи є в організмі надлишок сечової кислоти. Треба здати аналіз крові з вени, натщесерце. Для чоловіків норма сечової кислоти в крові становить 262-452 мкмоль/л, для жінок – 137-393. Якщо ж норма значно перевищена – саме час переглянути як своє харчування, так і спосіб життя, інакше кістки може «крутити» не лише на зміну погоди та настання холодів.

Отож, будьте впевнені, що ШЛЯХ ДО ПОДАГРИ, КАМЕНІВ У НИРКАХ І ДО ХВОРОБ СУГЛОБІВ ЛЕЖИТЬ ЧЕРЕЗ ШЛУНОК. Поява цих хвороб безпосередньо залежить від харчування. Адже зараз, коли всі смаколики доступні, дедалі більше людей наступає на ті ж самі граблі, об'їдаючись і хворіючи.

Щоб уникнути накопичення в організмі пуринів, що містяться в сечовій кислоті, треба уникати надмірного споживання багатих на них продуктів: **м'яса, риби, алкоголю, пива, субпродуктів, у тому числі печінки, ковбасних виробів, наваристих бульйонів, холодців, консервів, а також солодощів, особливо солодкої газованої води. Солодкі газовані води містять цукрозамінники й фруктозу**. А вони дуже порушують обмін сечової кислоти. Не рекомендується їсти більше трьох разів на тиждень м'ясо. Його норма – не більш як 150 г за раз. Треба цілком вилучити повністю або звести до мінімуму споживання цукру.

Для зниження вмісту сечової кислоти дуже корисні цитрусові, а також вишні. Вітаються молочні продукти, крупи, овочі. Також рекомендується пити більше рідини й займатися фізкультурою.

У зоні ризику нажити такі хвороби – й ті, хто полюбляє добряче попоїсти на ніч. **Наприклад, трудоголіки, які цілий день нічого до пуття не їдять, а на ніч вирішують наїстися вдосталь**. Слід зважати на те, що шлунок після 7-ї вечора перестає повноцінно працювати й виділяти достатню кількість шлункового соку, конче потрібного для перетравлення їжі. Тому до ранку ця їжа стоятиме в кишківнику. Такі люди гладшатимуть і наживуть букет неприємних хвороб.

Щоб шлунок і вся травна система добре працювали, щоб змити з нього слиз, треба не тільки достатньо пити – а це до 1,5 л на день, – а й робити це о слушній порі. Щоб запустити травний тракт, підготувати його до перетравлення їжі, китайці за 15 хвилин до трапези випивають склянку гарячої води. Так можна уникнути дисбалансу в роботі печінки та підшлункової залози, через який і відбувається накопичення сечової кислоти в тілі.

Порятунок організму–це ВИГНАННЯ СЕЧОВОЇ КИСЛОТИ З ЇЇ УЛЮБЛЕНИХ МІСЦЬ. Солі сечової кислоти кристалізуються й відкладаються найчастіше в суглобах, що провокує запалення та гострий біль. Там, де кровоплин поганий, утворюються найбільші відкладення. Крім того, урати

можуть накопичуватись під шкірою, утворюючи вузли – тофуси, – й у нирках, формуючи камені.

Часто, коли під час масажу ми відчуваємо в тілі біль, – це і є сечова кислота, що осіла в м'яких тканинах. Це призводить до запалення, м'язи стають жорсткими, м'язова тканина втрачає еластичність, рухливість. Щоб розблокувати м'язи, поліпшити кровообіг, ще з давніх-давен використовували п'явки, робили кровопускання. Якщо такої можливості немає, можна по 10-15 хв щодня лежати на килимку з голочками: це може бути килимок Ляпка або іплікатор Кузнєцова.

Дуже добре також робити двічі на рік, курсами, масаж. Також, щоб не давати сечовій кислоті осідати, сковувати м'язи, робіть вправи на розтягнення. Для цього добре годиться йога – всі вправи на розтягнення з розслабленням. Що вільнішим, розслабленішим стає м'яз, то краще він виконуватиме свою функцію.

Нагадую: потрібно багато пити, щоб через нирки й сечу виводити пурини. Також добре позбуватися їх через шкіру, роблячи активні фізичні вправи, під час яких інтенсивно пітніти. Такий самий чудовий очисний ефект дає парення в лазнях та саунах.

Трави і ванни нас лікують

Чудово працює такий збір. По 2 ст. л. ягід ялівцю, шипшини, насіння кавуна змолоти в млинку для кави, залити 1 л окропу й настояти 20 хв. Пити по чверті склянки вранці та вдень протягом 2 місяців.

Після цього рекомендується зробити перерву або почати вживати такий збір: 50 г соснових бруньок залити 400 мл окропу й настоювати 2 години. Потім додати 1 ст. л. меду й пити теплим потроху, малими ковтками. Соснові бруньки також благотворно впливають на печінку й кишківник, сприяючи їх очищенню.

Чудово діють ванни для ніг. Вони допомагають і в разі застуди, знімають напруження, набряклість, поліпшують кровообіг у ногах, а також стимулюють роботу нирок – головного органа, що виводить пурини. Для цього у відро наливають воду температурою 40°С і ставлять туди ноги на 20 хв – так, щоб вода доходила до колін. За потреби, в міру охолодження, доливають теплої води. У воду бажано додати навар валеріани чи м'яти, щоб посилити заспокійливий ефект.

Зігрівальну, протизапальну дію мають і полинові компреси. Для цього гілочку свіжого полину потовкти вступці й залити 1 ст. л. горілки (50°С), підпалити на 1-2 хв, накрити кришкою, щоб постояв, запарити. За 3 хв повторити ще раз – підпалити й дати настоятися. Відтак полин добре просякне горілкою та набуде більш виражених цілющих властивостей. Полин накладають теплим на кісточку чи на хворий суглоб на ніч і замотують лляною тканиною. Залежно від стану, такі прогрівання роблять на ніч, курсами від кількох тижнів до кількох місяців.

Для профілактики появи та розвитку подагри також роблять самомасаж і зарядку для пальців стопи. Вони поліпшують кровообіг цієї малорухливої частини тіла. Крім того, на пальцях містяться проєкційні зони голови. Тож, працюючи з ними, ви стимулюєте й роботу мозку, й стан очей, слуху, зубів, поліпшуєте нюх, стан гайморових пазух. Для початку бажано попарити ноги у відрі, а потім зробити самомасаж.

Як лікуються китайці

Якщо починається запалення, кісточка вже є на нозі, китайці роблять кровопускання. Після описаної вище ванни для ніг вони пробивають кісточки голками. Для цього кісточку дезінфікують спиртом і голочкою одноразового шприца легенько, багаторазово на півміліметра проколюють це місце – так, щоб лише пустити кров'яну росу, щоб з'явилися крапельки крові. Таким чином поліпшуються кровоплин і стан за подагри. Але це має робити тільки фахівець. Бувайте здорові!!!

Марина БОКА

ЯК ЗБЕРЕГТИ МІЦНУ ПАМ'ЯТЬ ДО СТАРОСТІ ТА ЗАПОБІГТИ ВІКОВІЙ ДЕМЕНЦІЇ

Із віком головний центр управління в нашому організмі – мозок, може давати збій. Про це свідчать загрозливі симптоми, коли людина починає втрачати пам'ять, а з часом і мислення: забуває, де поклала ключі, чи вимкнула чайник, імена знайомих, а згодом і дорогу до певних місць, їй легко загубитися.

Така забудькуватість і втрата орієнтування у просторі може перерости в стан, коли людина вже неспроможна й самообслуговуватися. Так про себе сигналізує підступна вікова хвороба – деменція, або недоумкуватість.

У Всесвітній Організації Охорони Здоров'я деменцію визнано проблемою XXI сторіччя. Зараз у світі 12 мільйонів таких хворих, і очікується, що за 20 років їх кількість зросте вчетверо. Якщо серед людей у віці 65 років від деменції страждає кожен десятий, то серед старших кількість хворих більшає: у вісімдесятилітніх прояви захворювання з вираженими проблемами з пам'яттю має кожен четвертий-п'ятий. Як тренувати свій мозок та пам'ять, чи можна запобігти цій недузі та як полегшити стан за її появи?

ФІТОТЕРАПІЯ НА ПОМІЧ

Для підтримання роботи серця та нормалізації тиску рекомендується приймати настоянку глоду по 20 крапель на півсклянки води двічі на день протягом місяця. За тривожних і депресивних станів придбайте в аптеці заспокійливі збори та приймайте згідно з інструкцією на упаковці.

Для поліпшення мозкового кровообігу та гостроти мислення добре підійде гінкго білоба в таблетованій формі. Приймати по 1 таблетці двічі на день протягом 3 місяців.

Застосовуйте ароматерапію. Лавандову олію також використовують у багатьох європейських центрах догляду за пацієнтами із хворобою Альцгеймера як антидепресант, що поліпшує сон. Її запах знижує рівень тривожності, стабілізує емоційний фон.

Окрім того, фахівці з ароматерапії за деменції рекомендують наносити на руку чи покапати в аромалампу ефірну олію розмарину, що сприяє зміцненню когнітивних функцій.

Меліса лимонна, на думку фахівців, за тривалого застосування має здатність запобігати розвитку та сповільнювати прогресування хвороби Альцгеймера, а також тривожності та безсонню. Аналогічними властивостями володіє олія бергамота, пом'якшуючи супутні деменції симптоми - підвищений рівень тривожності, незначну депресію, стрес і поганий нічний сон.

Ліна ЧЕБЕР

СМАЧНОГО!

Масляна до нас прийшла і млинці нам принесла!

Суворі були в давнину зими, мороз стояв тріскучий, так і норовив заморозити перехожих. З нетерпінням люди чекали приходу ласкавої весни та теплого літа. Тому й зустрічали Весну-красну весело, з великим розмахом, гучними гуляннями, а гостей- коломийками, примовками, піснями, смачними оладками, млинцями та налисниками. Від такого частування і стало називатися свято Масницею.

Масляна для тих, хто стежать за фігурою - не привід відмовляти собі у задоволені скуштувати смачних млинців. Ми підготували для вас рецепти , які не додадуть зайвих кілограмів.

Японські оладки

Інгредієнти: 110 грамів м'якого сиру 0,1%; 45 грамів рисового борошна; 1 яйце; 1 / 4 ч.л соди; замінник цукру (можна стевію або на честь свята — меду).

Приготування:

Усі інгредієнти необхідно вимішати, можна у блендері.

Нагрійте сковорідку. Викладайте по одній столовій ложці тіста (приблизно 3-4 оладки на одній сковорідці). Як тільки тісто трохи схопиться, додайте зверху ще одну ложку. І так продовжуйте далі – поки не закінчиться тісто! Смажити на маленькому вогні, під кришкою 2-3 хвилинки, потім перевернути оладки на інший бік – і знову під кришкою 2-3 хвилинки.

Оладки з яблуком

Інгредієнти: Кефір 200 г; Яйця 2 шт; Рисове борошно 200 г; Розпушувач 1 ч.л; Цукор 10 грамів, без нього не обійтися – але можна замінити підсолоджувачем; Яблука 250 г.

Приготування:

Яблука нарізаємо кубиками і змішуємо усі інгредієнти для тіста. Борошно додаємо поступово, помішуючи, пізніше додати яблука й перемішати. Смажити з обох боків до золотистого кольору.

Вівсяний млинець

Інгредієнти: 50 мл молока; 4 ст л вівсяних пластівців; 2 яйця; сіль за смаком; начинка за смаком.

Приготування:

Змішуємо до однорідності молоко, яйця, вівсянку і сіль блендером. На розігріту сковорідку виливаємо тісто й смажимо до рум'яної скоринки з 1 боку. Потім перевертаємо, кладемо начинку (наприклад, трохи твердого сиру й помідори) і накриваємо другою половинкою млинця. Закриваємо кришкою і хвилину обсмажуємо. Далі перевертаємо на інший бік і готуємо ще хвилинку.

Млинець із висівками

Інгредієнти: 1 яйце; 3 ст л вівсяних висівок (або вівсянки); 70 мл кефіру; 1 ст л будь-якого борошна (кукурудзяне або рисове).

Змішуємо всі інгредієнти, залишаємо на 5 хвилин, аби висівки набрякли. Випікаємо на розпеченій сковорідці, без олії, під кришкою. За 2 хвилини з кожного боку. Начинку можна додавати будь-яку, смачно з м'яким сиром.

Смачного!

Млинці без цукру й борошна

Інгредієнти: 4 яйця; 2 ст л м'якого сиру 0% або йогурту; 200 мл знежиреного молока; 2 ст л натурального йогурту; 4 ст л кукурудзяного крохмалю; 2 ч л оливкової олії; замінник цукру; дрібка солі.

Приготування:

Яйця збити віночком, додати всі рідкі інгредієнти, крім оливкової олії. Додати сіль й замінник цукру. Поступово додавати крохмаль, добре вимішувати аби не було грудочок. Залишити тісто відпочити на 5 хвилин. Потому – додати оливкову олію й добре перемішати. На сковорідку – буквально краплинку оливкової олії, зменшити вогонь до середнього. Смажити з обох боків до золотистого кольору. Поки смажите млинці, час від часу помішуйте тісто, яке лишилося у мисці, аби крохмаль не осідав на дні, а тісто лишалося однорідним.

Кукурудзяний млинець

Інгредієнти: 1 яйце; 150 грамів йогурту без цукру; дрібка солі; 1/3 ч л розпушувача; 2 ст л кукурудзяного борошна.

Начинку можна додавати будь-яку – за смаком, згорнути млинець навпіл.

Міліса КОРОВАЙ

Майстер-клас

Засновник: Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія - м. Запоріжжя
Видавець: ХННРА
Свід. №22128-12028ПР Серія КВ, видане Міністерством юстиції України від 22.04.2016

Адреса редакції: 69017, м. Запоріжжя, о. Хортиця, Наукове містечко, 59.
Телефон: (061)286-54-81
e-mail: shatohina-ei@ukr.net

Редакційна колегія: Нечипоренко В.В., Васильцова В.І. Волкова С.С., Козарик О.С.

Шеф-редактор Валентина Нечипоренко
Головний редактор Євгенія Шатохіна

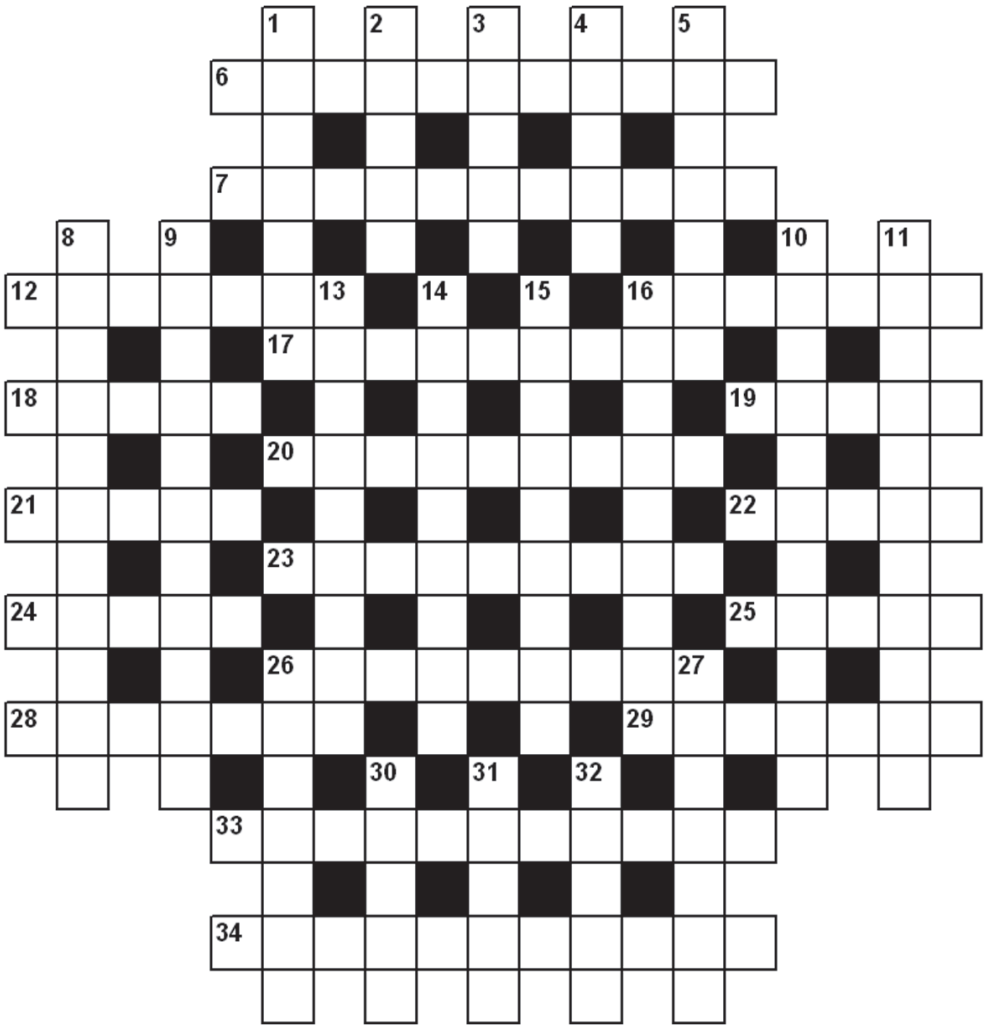
Номер зверстано та надруковано в поліграфічному відділенні ХННРА
Тираж: 2500 екз.

Редакція залишає за собою право здійснювати літературне редагування матеріалів

Передплатний індекс - 37720

Виходить раз на місяць

КРОСВОРД



По горизонтали:

6. Драматург с чувством юмора. 7. Рухлядь на аукционе. 12. «Первенец» таблицы Менделеева. 16. Две тонны плохого характера. 17. Выходец из ЗАГСа. 18. Процедура, после которой за одного дают двух. 19. Руль парашюта. 20. «Засос» на реке. 21. Живописная материя. 22. Музыкальная грусть. 23. Первое, что давал Кашпировский. 24. Меры сытости для обжоры (разг.). 25. Щекастый грызун, постоянный обитатель живых уголков. 26. Походный аэродром. 28. Музыкальный темп, «угодивший» в фамилию певицы. 29. «Морское» пиво. 33. Стопроцентная альтернатива уроду. 34. Техническая специальность, сулящая тепленькое местечко.

По вертикали:

1. «Охотник» на призывников. 2. Спящий в каждом из нас. 3. Генеральное сражение. 4. Вертлявая рыба. 5. Пробежечка длиной в 42195 метров. 8. Упавшая вертикаль. 9. Жук среди автомобилей. 10. Словоохотливость, потерявшая меру. 11. Должность жены, если она нигде не работает. 13. Самое мирное кровопролитие. 14. Какая организация периодически отключает воду в доме? 15. Тот, у кого до собственных суждений нос не дорос. 16. Дом-переросток. 26. Оружие семейства луковых. 27. В него превращается Иван-дурак. 30. Морской зубастик. 31. Львиный вход для головы дрессировщика. 32. Праздник, накануне которого в магазинах хорошо раскупаются куриные яйца.

ОТВЕТЫ НА КРОСВОРД В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ:

По горизонтали: 3. Штабист. 7. Среда. 8. Снегирь. 9. Короб. 11. Токование. 14. Осадок. 18. Уборка. 19. Всхлип. 21. Неправда. 22. Конвой. 25. Диадема. 26. Витраж. 27. Ежевика. 28. Кассир.

По вертикали: 1. Ершов. 2. Идиот. 4. Танцор. 5. Багдад. 6. Сервиз. 10. Бородино. 12. Боевик. 13. Тархун. 15. Оборванец. 16. Уравнение. 17. Катамаран. 20. Пейджер. 23. Обида. 24. Вирус.

ПОСМІХНИСЬ

– Ваш син ще той хуліган, навчив всіх дівчат в класі цілуватись.

– Ну, якщо навчив, то не хуліган, то педагог.

Бог приймає померлих. Раптом відчиняються двері, вбігає мужичок. Озирається і тікає. Так повторюється кілька разів. Здивований Бог запитує секретаря:

– Хто це такий?

– Та це з реанімації.

– Пані Рабінович, Ви навіщо побили чоловіка?!

– Я його не била. Я намагалася до нього достукатися!

– Як твої діти?

– Добре, один вчитель, другий лікар, донька – інженер, а молодший злодій.

– А навіщо тобі злодія в хаті?

– Він усіх інших утримує, бо ті не мають роботи.

Електронна комерція. Зустрічаються два други:

– Ти як?

– Та нічого, магазин ось у мережі відкрив, за перший місяць заробив 20 тисяч віртуальних доларів.

– Віртуальних? Я навіть не бачив таких!

– Я теж.

Ніяк не можу привчити свого чоловіка до порядку! Весь час ховає гроші в інше місце!

А тепер, дорогі молодята, обміняйтеся масками - цілуватися в ЗАГСі заборонено!

– Щось шашлик у Вас зовсім не жується!

– А Ви масочку зніміть....

– Куме, а скільки Вам потрібно випити, щоб було 2 проміле у крові?

– Мені, куме, треба 2 дні не пити!

Палац Попова,

Василівка, Запорізька область