

СХІД ТА ЗАХІД РАЗОМ

Підписний індекс: 86824

Читайте в наступному номері

Донорство крові в Україні.

Принципи, обов'язок, правила, закони і цінність донорського переливання. Где сдать кровь, чтобы помочь украинским бойцам, детям и людям, которые попали в сложные жизненные обстоятельства.

Нас знают во всем мире.

Украинцы, которые прославляют Родину далеко за ее пределами. Они — гордость нации! Дизайнеры, писатели, музыканты и общественные деятели, которые давно стали звездными послами Украины.

В єдності — сила!

Опрос: За что я люблю Украину — страну, устремленную в будущее (стр. 5)



В Украине ежегодно выявляется около 160 тыс. новых случаев злокачественных новообразований. Об онкологической ситуации в нашей стране, факторы риска, лечение и профилактику говорит главный онколог Киева Дмитрий Сергеевич Осинский.

Эксклюзив!
стр. 3



Их достижения изменили мир, а их имена уже давно стали частью истории. Женщины, которые своей добротой, верностью,

силой духа и воли доказали, что правильный выбор и принципиальность — основополагающий качества, которые людей сделают счастливыми, а государство — процветающим.

стр. 4



Эксклюзивное интервью с «человеком-оркестром». Музыкант, дирижер, музыкотерапевт, издатель и писатель Степан Недерица в эксклюзивном интервью рассказал о необычных лечебных и объединяющих свойствах звуков и мелодий.

стр. 5



Что в мае 2016 известные лидеры мнений написали в своих социальных сетях о жизни в мире и политике по-украински? Мы собрали ТОП самых интересных мнений, самых крылатых фраз, самых метких мыслей, самых честных идей, которые никого не оставляют равнодушными.

стр. 6



Конкурс! Дорогие читатели, высылайте фотографию ваших детей, сделанные во время последнего школьного звонка, на электронный или почтовый ящик газеты «Схід та Захід разом». И выиграйте полезный приз! Мы точно знаем, что в Украине самые красивые и талантливые дети!

стр. 8



Йти до своєї мрії та перемагати – це найхарактерніші риси українського народу. Завдяки їм українцям вдається бути успішними, талановитими та щасливими. Але мета цілої нації досягається завдяки успіху окремих зромаян. Так і в нашому випадку, коли для піднесення української культури герої робить все можливе та неможливе.

Важко це робити у сучасному світі, не будучи сином якогось депутата чи олігарха, який за своєю спиною має численні зв'язки з «великими» людьми. Важко власними силами досягати кожної наступної сходинки, які не так вже і просто підкорюються. Але головне на шляху до мети – велике бажання та сила, незважаючи на всі обставини вперто йти вперед. Так і наш герой – Максим Бондар, (українською це прізвище без м'якого знаку) який у свої дев'ятнадцять вже має чим гордитися, ніколи не зупиняється на досягнутому, навіть попри всі невдачі.

Про творчість

«Не кожна людина гарно співає та може донести свій спів до інших. А ті, хто наділений таким талантом, не завжди раціонально використовують його. Ще змалечку я любив співати. Розумів, що такий голос має далеко не кожний, тому й всіляко намагався розвиватися у цій сфері. Безліч конкурсів та фестивалів, які заповнювали майже увесь мій вільний час. Заняття з викладачем з вокалу також іноді не давали мені провести час із друзями, як це робили інші. Але зараз я не шкодую про це. Адже заради своєї мети варто йти на певні жертви. Багато із тих, хто починав кар'єру зі мною, потім зійшли зі свого шляху, бо не встигали чи не могли поєднувати між собою різні сфери життя. Хтось обрав сім'ю, інші – виїхали за кордон, думаючи, що там буде легше досягти вершин. Але я досі дотримуюся думки, що варто залишатися вірним своїй країні та завойовувати світову славу, популяризуючи своє рідне. Зараз я навчився суміщати особисте життя та творчість, але все приходить із досвідом. Так казала мені мати, яка змалку підтримувала всі мої починання й досі є одним із найбільших критиків. Саме цим я її



завдячую. Адже вона ніколи не злукавить. Завжди скаже правду в обличчя.

У світі залишилося не так багато речей, які ще не зроблені чи не відкриті, а особливо в музиці. Важко знайти щось нове та зайняти вільну нішу. Але мене цікавлять саме такі ідеї, бо лише вони можуть вразити всіх та показати унікальність творчості. Адже українці є тєю унікальною нацією, котра здатна на щось більше, а ніж

просто спів. Саме таким пошуком я і займаюся зараз.

У 14 років я вперше взяв участь у телевізійному шоу Х-фактор. Воно лише набирало своєї популярності. Це був величезний поштовх у моїй кар'єрі. Проходячи етап за етапом, я розумів, що моя мрія стає все ближче та ближче. І от коли вона була на відстані витягнутої руки, щось пішло не так. Адже коли дійшов до відбору учасників у суддівських будинках, везіння відвернулося від мене. Можливо, тут зіграв той фактор, що саме перед цим етапом мене та ще двох учасників об'єднали в гурт, який ми вирішили назвати «Lucky brothers». Ми просто не встигли притертися один до одного. Але тут є і наша провина. Потрібно було більше репетирувати та триматися разом. А у нас вишло так, що кожен тягнув ковдру

поглядах та думках. Саме тоді я й зрозумів, що, напевно, все на краще. Можливо, це своєрідний поштовх у вільне плавання, де кожен сам за себе. Звісно, було важко все це прийняти та переосмислити. Думаю, що в певний момент я навіть міг зламатися, але все склалося якнайкраще. Зараз пишу абсолютно нові пісні для свого сольного концерту. Сподіваюся, що це стане хорошим стартом, своєрідною чистою сторінкою нового розділу в моєму житті.

В Україні дуже багато хороших співаків, співачок та гуртів. Дуже важко витримати удар конкуренції та пробитися на велику сцену. Потрібно бути не просто талановитим та неординарним, а й універсальним. Саме тому зараз я розвиваюся як композитор. Це дає більше можливостей. Думаю, що скоро ви почнете декілька моїх

ма, одну із пісень я написав і для Світлани Лободи. Правда, вона її ще не виконувала, але сподіваюся почути своє творіння в її виконанні найближчим часом.

Бувають і ситуації, коли на творчість мене надихають події, що відбуваються навколо. Наприклад, однією із останніх моїх пісень є пісня про солдата. Її ще потрібно доопрацювати, щоб показати інших подій, які відбуваються зараз в нашій країні. Це те, в який спосіб я можу передати весь свій біль за рідну землю, за тих, хто її захищає ціною власного життя. Адже не всі можуть боротися зі злом безпосередньо. Кожному із нас варто знайти свою особливу нішу, яку він займе у цій війні. І не важливо, що це буде. Головне - не сидіти склавши руки».



Самовдосконалення – головна сходинка на шляху до успіху

«Одним із найважливіших елементів нашого життя є навчання, яке не вичерпується лише шкільною чи університетською освітою. Кожен із нас повинен вчитися протягом всього свого життя. Я, дякуючи власним силам, зрозумів це досить рано. Якби я досі не відкрив для себе цієї простої істини, то може й не мав би того, чим зараз завдячую долі. Адже саме самоосвіта багато в чому допомогла мені. Постійні заняття вдома, читання професійної та художньої літератури, яка розширює кругозір та допомагає мислити нестандартно, в чомусь та й допомогли мені.

Поради музикантам-початківцям

«Перш за все, кожному, хто хоче професійно займатися музичною творчістю, варто знайти себе. І не лише як музиканта, а й як особистість. Бо без цього далеко не зайдете. Рано чи пізно перед вами постане питання вибору свого шляху, а ви просто втрачите багато часу, простоявши на роздоріжжі. Так само не варто створювати для себе ідеалів, це марна справа. Спробуйте подивитися навколо, можливо, ідеал – це те, ким ви є насправді десь глибоко в душі!»

«Другою моєю порадою буде те, що кожен справжній музикант сам повинен писати для себе пісні та музику. І починати варто саме зараз, у цю хвилину, а не через рік чи два. Лише тоді він зможе бути незалежним від будь-кого, а його творчість принесе істинне задоволення, перш за все для нього самого. Насправді писати тексти не так вже й важко. Так, буває час, коли на свою музу ти чекаєш, немов на якусь замовлення. Сидиш біля вікна і виглядаєш, коли на горизонті з'явиться кур'єр із твоїм холодильником. Але якщо такі моменти стають частими проявами, то варто розуміти, що не можна просто сидіти і чекати манти з небес. Треба щось робити, припускати помилку, для того, щоб кудись просунути».

Третьою і, як на мене, найважливішою порадою є слова відомого Боба Марлі: «Створювати музику – це життя, яким я маю жити». У кожного із нас є своє неповторне клікання, і варто відчутти у собі цю жилку, щоб рухатися у напрямку її розвитку. І неважливо, що це буде. Головне – ставтеся до своєї справи з любов'ю та повною самовіддачею, і результат не забариться».

Автор: Тетяна Люта

МУЗИЧНА КАР'ЄРА З НУЛЯ. УЧАСНИК ПРОЕКТІВ Х-ФАКТОР І БИТВА ХОРІВ РОЗПОВІВ ПРО СВІЙ ТЕРНИСТИЙ ШЛЯХ



на себе. І, на жаль, зрозумів я це запізно. Тому шлях на проєкті каналу СТБ обірвався.

Але я вирішив не зупинятися на досягнутому. Зрозумів, що зірки світового рівня не одразу стали популярними. Вони роками йшли до зіркової слави. Тому я вирішив знову спробувати себе у ТВ-шоу. Цього разу це був проєкт «Битва хорів» на телеканалі 1+1. Саме він став переломним моментом у моїй кар'єрі. По-перше, знайомство з Наталією Гордієнко, яка була тренером моєї команди, зарядило натхненням та жагою до самовдосконалення. Вона постійно повторювала, що лише регулярна праця над собою є запорукою успіху. Жоден талант не допоможе, якщо лінг буде перемагати тебе. По-друге, саме на проєкті я познайомився з двома молодими виконавцями, які потім разом зі мною стали учасниками гурту «TIME OUT». Якби проєкт не звів нас, я не був би таким, яким є зараз. Адже багато чого у своїй творчості я почерпнув від них та нашої спільної праці. Тоді все було новим та цікавим. Життя наповнилося новими турботами – записи пісень, організація концертів, зустрічі з фанами.

Незабаром один із учасників пішов із гурту задля сольної кар'єри, а ми вирішили не покидати справу, а лише змінити формат. Взяти у команду дівчину. Разом записали з десяток пісень, дали сольний концерт, виступили на багатьох благодійних концертах та закритих вечірках. Словом, змогли реалізувати себе як справжня група. Тривало все це близько року. А потім між нами почалися розбіжності у

пісень у репертуарі всім відомим артистам, але мій перший дебютний альбом також не забариться. Бо головне - вірити у власні сили та позитивно мислити. Адже з кожної складної ситуації є вихід, який через своє бажання ми не бачимо».

Натхнення та муза

«Не можна сказати, що для того, щоб написати текст або покласти його на ноти, я тижнями чекаю натхнення. Ні, такого немає. Адже коли у вас є стимул до праці, то ви будете робити свою справу з великим ентузіазмом.

Кожна людина має можливість робити те, що хоче. От я зараз хочу писати нові пісні, розвиватися у цій галузі. Тому просто беру і роблю. І немає жодних перешкод для цього. Захотів написати пісню? Написав. Захотів її зіграти? Зіграв. Варто просто намагатися жити так, щоб зовсім не зважати на всі зовнішні перешкоди.

Наприклад, коли я знаю, що вже декілька днів з-під мого пера нічого не виходило, то сам створюю собі сприятливу для творчості атмосферу. Вимикаю світло у кімнаті, залишаючи лише приглушене світло від маленької настінної лампи. Сідаю за фортепіано та граю те, що ліне з самісінької глибини душі. Разом із тим у голові народжуються рядки, які мелодійно лягають на ноти. Нічого складного. Лише вираження своїх емоцій та почуттів у піснях. Таким чином, мені вдалося написати вже більше двох десятків пісень, які колись виконувала наша група чи я особисто. Також іноді вдається продати їх іншим співакам. Зокре-

Про здійснення мрій та самореалізацію

«Насправді не так вже й важливо, якими шляхами ви дійдете до своєї цілі, і чи зробите це за рік чи за десять. Основним є лише той факт, що ви здійснили все заплановане, досягли своєрідного катарсису, який зарядить вас новою енергією до починання.

Головним фактором на шляху до здійснення мрій є, було і буде лише ваше бажання. Адже коли його немає, то жодні знайомства, гроші чи щаслива вдача вам не допоможуть. А ще варто пам'ятати, що коли ви чогось досягнете у цьому житті, то ніколи не варто забувати про тих, хто просить про вашу помір. Бо у будь-який момент ви можете опинитися на їхньому місці і так само схочете, щоб допомогли їм вам».



XX століття в історичному контексті стало важким випробуванням для всього людства. Але в цей час в різних частинах світу з'явилися сильні та яскраві постаті, які чинили опір усім незгодам. Саме тоді сформувалися та розпочали свою роботу жінки, що мали приголомшливу силу духа та не боялися виходити за рамки, випереджаючи свій час. Їх досягнення змінили світ, а їхні імена стали відомими для всього світового суспільства.

№1 Маргарет Тетчер
«Без економічної свободи жодної іншої свободи бути не може»

Маргарет Тетчер стала першою і поки що єдиною жінкою - прем'єр-міністром Великобританії. Її правління було найбільш тривалим у XX столітті. Вона змогла вилучити «хвору людину Європи», так в 70-х роках називали Великобританію.

Тетчер походила з родини бакалійників. Отримала освіту хіміка, але вже в 1959 році вирішила змінити галузь своєї діяльності. «Залізна леді» досягла успіхів власними зусиллями. У 1975 році була обрана головою консервативної партії, а вже в 1979 році отримала місце прем'єр-міністра. За час свого правління їй вдалося вивести країну з глибокої економічної кризи завдяки здійсненню реформам. За цей час вона приборкала інфляцію, суттєво знизила рівень безробіття та отримала здобутки у галузі високих технологій. Окрім цього, Маргарет Тетчер була противницею будь-яких проявів соціалізму та комунізму. Вона успішно спрочинилася до краху СРСР завдяки своїй зовнішній політиці, проявляючи неабиякий опір радянській «імперії».

Титул «Залізна леді» Тетчер отримала завдяки непорушності своїх поглядів та принципів. Під час роботи вона не допускала жодних натяків на популізм. За даними соціологічних опитувань, під час її правління було виявлено, що більшість британців ставиться до неї з повагою, але без симпатії.

Після смерті чоловіка Тетчер написала в своїх мемуарах, що ніколи б не змогла керувати країною 11 років без його підтримки. На сьогоднішній «Залізна леді» є політичною фігурою, яка спромоглася відновити британську

Скоп'є у Югославії 16 серпня 1910 року і при хрещенні отримала ім'я Гонжа-Агнеса. Вже у 12 років вона відчула своє покликання служити Богові. Через це жінка прийняла рішення стати монахинєю.

У 1948 році в Калькутті вона заснувала жіночу чернечу конгрегацію «Сестри місіонерки любові», покликану служити бідним і хворим. Діяльність конгрегації також була спрямована на заснування шкіл, притулків для хворих та бідних незалежно від їх

їй вдалося стати першою в Ірані жінкою, що очолила місцевий суд. Але після ісламської революції вона, так само як і інші жінки в судовій системі, була переведена на посаду секретаря суду. На думку ісламістів, що отримали владу, жінка не повинна вносити важливих рішень, які є обов'язковими до виконання чоловіками. Таким чином, Ебаді подала у відставку і понад 10 років не мала змоги працювати у юридичній галузі. За цей час вона написала багато робіт та книг, які при-

№4 Софі Шолль
«Як може запанувати добродесність, якщо практично ніхто не готовий принести себе в жертву заради неї?»

Софі Шолль є ключовою фігурою руху опору Гітлеру у часи Другої світової війни. Вона вступила до Мюнхенського університету у 1942 році на філософський факультет. Саме в осередку студентів було створено тісне коло, яке об'єднувало людей зі спільними інтересами, серед яких були і політичні уподобання. Таким чином, завдяки Софі, її брату Гансу та спільним друзям у червні 1942 року була заснована група «Біла троянда». Назва обрана відповідно до однойменного роману відомого антивоєнного письменника Б.Травена.

Учасники групи «Біла троянда» проводили мирні акції протесту проти нацистського режиму. Студенти цієї організації писали тексти для листівок, що розповсюджували по адресах, які доводило обирати з телефонного довідника. Листівки містили заклик до спротиву нацизму та протидії державній пропаганді.

ЗМІНИТИ ХІД ІСТОРІЇ — ЛЕГКО! ЖІНКИ, ЯКІ ВИПЕРЕДИЛИ СВІЙ ЧАС



національності та віросповідання. Найголовнішою метою ордену стало тамування спраги любові в душах людей, виражену Ісусом під час агонії на хресті, шляхом молитви, праці та турботи про спасіння убогих. На сьогоднішній Матері Терези має 400 відділень у 111 країнах світу, переважно це райони стихійних лих та економічно неблагополучні куточки.

Вірою всього життя для цієї католицької черниці стала віра в людей. Вона вважала, що людина створена для любові й добра, для того, щоб бути щасливою і дарувати це щастя іншим. Своєю прикладом матір Тереза показала, що душа кожного є прекрасною. За її словами, всі люди в світі є унікальними і кожний є надзвичайно важливим. Про своє служіння Богові вона сказала: «Через те, що ми не бачимо Христа, ми не можемо висловити Йому нашу любов, але ближніх ми можемо бачити завжди і щодо них вчиняти так, як би вчиняли щодо Христа, якби бачили Його».

У 1979 році матір Тереза отримала Нобелівську премію миру «За діяльність і допомогу нужденній людині». Вона померла 5 вересня 1997 року на 88 році життя. А в 2003 році була зарахована до лику блаженних. Пізніше, в березні 2016 року, папа Римський Франциск зробив заяву про те, що Мати Тереза буде зарахована до лику святих у вересні 2016.

№3 Ширін Ебаді
«Я — іранка. Я — нащадок Кіра Великого»
Ці слова належать Ширін Ебаді — іранської правозахисниці та юристці. В 1975 році

несли їй славу як в Ірані, так і за його межами. Ширін Ебаді є засновницею Центру захисників прав людини. Впродовж своєї роботи вона активно виступала на захист прав жінок, дітей та біженців в мусульманському світі. Відкрито висловлювалась на підтримку нового тлумачення ісламських законів з тим, щоб вони не могли порушувати основних демократичних прав людини. Йдеться про загальні права людини, свободу слова та релігійну свободу. На думку правозахисниці, жодне суспільство не має права називатися цивільним, якщо у ньому не поважають права жінок та дітей. Ебаді захищала не лише окремих людей, а й цілі групи — жертв політичної та правової системи, чим і завоювала повагу світової спільноти.

Неодноразово виступала проти офіційно правлячого режиму Ірану із захистом прав і свобод студентів. Відтак, нерідко сама потрапляла до іранських в'язниць із сфабрикованими владою звинуваченнями.

Ширін Ебаді отримала Нобелівську премію миру 10 жовтня 2003 року за новаторські зусилля у сфері прав людини. На сьогоднішній вона є першою мусульманською жінкою, яка отримала таку відзнаку. Члени нобелівського



комітету також відзначили, що у своїй правозахисній діяльності юристка намагається керуватися саме ісламськими канонами. Фактично Ебаді не бачить жодних протиріч між ісламом та правами людини.

Натомість, вже в 2009 році нагороду Ебаді іранська влада конфіскувала. Жінка стала першим лауреатом, нагороду якого було насильно захоплено органами державної влади.

Багато учасників руху спротиву вступили до організації через свої релігійні переконання та несприйняття расистської політики і переслідувань «ворогів» режиму. Деякі учасники «Білої троянди» стали очевидцями масових вбивств у Польщі.

З часом було прийнято рішення перейти до більш активних дій. З 3 до 15 лютого 1943 року на стінах Мюнхенського університету з'явилися написи: «Гітлера геть!» та «Свободу!». Вони були зроблені Софією Шолль та її братом. З цього моменту організація починає закидати до повалення правлячого режиму. А після поразки Німеччини у Сталінградській битві були надруковані листівки із закликом до повстання. 19 лютого 1943 року Софія Шолль змогла організувати в Мюнхені студентську маніфестацію. І в цей самий день була затримана гестапо за розповсюдження листівок в університеті.

Після трьох днів допитів та катувань Софі Шолль, її брата та інших учасників організації засудили до смертної кари. Процес відбувся у Народній судовій палаті 22 лютого. Суд визнав усіх винними у державній зраді. У вирок було зазначено: «Звинувачені закликали до саботажу військової промисловості, вони засуджували націонал-соціалістичний спосіб життя нашого народу, пропагували порожні настрої та найгірше висловлювалися про фюрера». Ввечері 22 лютого 1943 року Софі Шолль була страчена на гільйотині.

Після смерті ім'я Софі Шолль почали згадувати приблизно з 1970-х років. А сьогодні її вважають символом ненасильницького спротиву нацизму. «Ми не будемо мовчати. Ми ваша совість. «Біла троянда» не залишить вас у спокої».

Автор:
Ольга Лихобабина



економіку та повернути країні імідж світової держави. Вона померла вранці 8 квітня 2013 року на 88 році життя в готелі «Рітц» у самому центрі Лондона.

№2 Матір Тереза
«Відай свої руки, щоб служити, і своє серце — щоб любити»

«Нам не потрібна зброя і бомби. Аби перемогти зло, нам потрібні любов і співчуття. Всі трудно любові — це трудно заради миру» — ці слова належать матері Терезі, яку називають найвлитовішою жінкою XX століття. Вона народилася у невеликому містечку



Мені розповідала моя бабуся, що у неї з дитинства була мрія — створити красивий одяг. Вона завжди вірила, що естетика вбрання сприяє вихованню душі, її краси, а також створює святкове ставлення людини до життя. В усі часи, враховуючи різноманітність культур, її інтерес до моди та модного одягу не загасав ніколи, і це прекрасно!

Моя бабуся завжди захоплювалась красою дійсно майстерного одягу, який несе в собі самобутність українського колориту. Це

і стало поштовхом до створення її колекції в етнічному стилі.

Вона вивчає старовинні техніки оздоблення буюківського одягу й з успіхом використовує їх у своїй практиці, працюючи тільки з натуральними матеріалами. Власноруч розробила сучасну техніку виготовлення стилізованого одягу (манти, камізьелки, кептарі, сардаки) та гуцульських сумок-тайстр в комплекті з головними уборами. Водночас бабуся малює картини та листівки аквареллю, а також створює ляльки в етнічних костюмах.

ЗВОРУШЛИВА ІСТОРІЯ ВОЛОНТЕРА: МОЯ БАБУСА ЗДІЙСНИЛА МРІЮ ВСЬОГО ЖИТТЯ

Я в захопленні від бабусиних творчих знахідок! Будучи вже прабабусею мого синопка, у вільний час від роботи вона не перестає цікавитися світовими новинками моди відомих дизайнерів. І часом на її прохання я вмикаю останні покази мод, які надихають бабусю Світлану. Також мене вражає, що коли ми просто гуляємо містом, вона обов'язково звертає увагу на магазини з найкращим одягом. Бабуся зізналася, що одяг від Chanel — не тільки легендарний, від поєднує все, що потрібно для успішної та

вродливої жінки. Виставляти вироби моєї бабусі люб'язно надав можливість художній салон у Чернівцях. Також кожного року вона бере участь в Петрівському ярмарку. Туристи з Німеччини, Румунії, Америки, наші співвітчизники із захопленням цікавляться її витворами мистецтва, купують незабутній одяг — згадку про своє перебування на Буковині.

Автор:
Христина Чекаленко

НАЙКРАЩІ ЦИТАТИ ТРАВНЯ: ЛІДЕРИ ДУМОК ПРО ПОЛІТИКУ ТА ЖИТТЯ

Що відомі лідери думок, політики, громадські діячі, меценати, журналісти, артисти та інші написали у травні в своїх соціальних мережах про життя у світі і політику по-українськи?

Ми зібрали ТОП-5 найцікавіших думок, які надихають або змушують замислитися.



Семен Семенченко, український громадський, військовий та політичний діяч

«Про український народ і громадян України. Коли мені кажуть, що на окупованих територіях всі люди - громадяни України, які чекають що їх звільнять - я не вірю. Коли мені кажуть, що здоровий мужик добуває вугілля в «ДНР» або залізничник «ЛНР», який везе з РФ снаряди і танки - частина українського народу - я не вірю. Тому що у громадянина є не тільки права, але й обов'язки перед суспільством і

Батьківщиною.

Тому що частина народу має боротися разом з іншою частиною за спільне майбутнє, а не цілувати чобіт окупанту. Радянське мислення? Екстремізм? Конституція України!»



Катерина Бужинська, українська співачка, мецо-сопрано, лауреат численних піснених конкурсів, Гран-прі на Слов'янському базарі в 1998 році та нагородна артистка України

«У світі, повному ненависті, потрібно вірити сподіватися. У світі повному зла, потрібно вірити прощати. У світі, повному відчаю, потрібно вірити мріяти. У світі, повному сумнівів, потрібно вірити. Будьте щасливі!!!»

Мустафа Найєм, народний депутат, кореспондент і автор журналістських розслідувань

10.05
«І останнє про минулу добу. Юрій Луценко — найкраще, що може собі дозволити Петро Порошенко або, якщо хочете, оптимальне, в його розумінні, що він може запро-



понувати суспільству. З цим можна сперечатися, це можна не брати до уваги, засуджувати, але це так. Але, чорт візьми (!). Я не розумію, чому до цього повинні бути причетні колишні «регіонали», спонсори Януковича, партнери Курченка, Арбузова і Черновецького! Чому ми повинні бути вдячні за ново-Генпрокурора хамелеона і «договорнякам»? Навіщо?! Якщо в залі цілком достатньо цілком адекватних депутатів?! Чому компроміс треба шукати з тими, а не з цими?!»

Влада Литовченко, голова Міжнародного Фонду культурного співробітництва

7.05
«Українські традиції — це народна пам'ять, що зберігає історію та вирізняє нас, українців, у світі. Наші традиції унікальні й неповторні. Хоча сучасне життя вно-



сить свої корективи, але ще є осередки, де традиції зберігають свою автентичність. Це неймовірно Західна Україна».

Єгор Соболев, український громадський діяч, колишній журналіст, народний депутат Верховної Ради України

5.05
«Після Євромайдану і під час війни за Незалежність українське суспільство неймовірно змінилося. Все більше громадян усвідомлюють: це їхня відповідальність — керувати державою. Але нам не вистачає

цивілізованих методів утвердження демократії, оскільки суди і прокурори далі служать клепторкратії. Давайте спрокуємо спільні місії ФБР та Антикорупційного бюро України. Давайте утворимо спеціальний суд із залученням американських та європейських суддів для розгляду найбільших корупційних справ в Україні.



І головне — не підтримуйте ідею записати в нашу Конституцію, що окупація Росією частини Донбасу - це «особливості самоврядування». Жодні вибори на цих землях неможливі без їхнього повного звільнення Україною та подолання наслідків «промивання мізків» путінським режимом. Вибори зараз, коли між нами кров, а цими землями правлять ставленники ФСБ або ГРУ - це план того самого Путіна. Він дозволить йому інтегрувати нових агентів в управління Україною, яких і так забагато. Це «троянський кінь» для України».

Для більшості з нас травень — не п'ятниця перед довгоочікуваними вихідними. Тому не дивно, що ми з таким нетерпінням чекаємо на останній місяць весни, адже потім — сонячна відпустка, яку плануємо задорого до кінця попередньої».

Проте для багатьох батьків і школярів це непростий час, оскільки попереду ЗНО (зовнішнє незалежне оцінювання, — прим.ред). Складне випробування, яке дає старшокласникам можливість самореалізуватися у сучасному світі, як виявилось, не кожному під силу. Особливо в минулому 2015 році, коли відбулася низка змін щодо самих завдань та оцінювання. Багато учнів були неприємно вражені складністю тестів і результатами.

Та все ж не можна сказати, що з усіх предметів і в усіх регіонах результати були однаковими. Так, найгірші показники зі складання зовнішнього незалежного тестування показали випускники із Закарпаття, а найкращі — зі Львова.

Що стосується 2016 року, то українські абітурієнти вже встигли пройти тестування з української мови та літератури (п'ятого травня), математики (одинадцятого травня) та історії України (тринадцятого травня). Нагадаємо, що остаточні результати з української мови та літератури оприлюднять до 26 травня, а з математики та історії України — до 31 травня. Крім того, оцінки за ці три предмети будуть зараховані як державна підсумкова атестація.

А далі, у червні, абітурієнтам потрібно буде пройти випробування й з інших дисциплін, якщо це потрібно для вступу у вищий навчальний заклад.

Нині близько трьохсот дітей, які проживають на території зони АТО, можуть «провалити» зовнішнє незалежне тестування, оскільки зараз отримати необхідні знання на Донбасі просто неможливо. Через воєнні дії в Донецькій та Луганській областях було евакуйовано близько шістнадцяти навчальних закладів.

Тому влада пішла на поступки. Верховна Рада України прийняла закон, який дає право випускникам із Донбасу вступати до ВНЗ (вищих навчальних закладів, — прим.

ред.) за результатами вступних іспитів на конкурсній основі. Тобто, старшокласники, які мешкають у зоні АТО, можуть не проходити зовнішнє незалежне тестування, аби здобути омріяну професію.

Але це не стосується інших випускників. Для них ЗНО — обов'язкове.

десять-сімдесят гривень, тоді як у столиці, місті Києві, — від ста п'ятидесяти до трьохсот гривень.

Однозначно, вимагати від абітурієнтів неможливого не варто. Самоорганізація під силу не кожному учню.

Як правило, випускники відкладають підготовку до останнього,

тайм-менеджмент. Батьки можуть допомогти молодим людям скласти невеличкий план на кожен день, якого потрібно дотримуватися. У щоденному переліку обов'язкових справ має бути місце для навчання, так і для відпочинку. У шістнадцять чи сімнадцять років підлітки не можуть ви-

ж перенести правильні відповіді із чернетки на чистий бланк. Аби не допустити цього, потрібно вчитися розраховувати свій час. Це допоможе учням уникнути стресу.

Пропускати та виключати завдання. У тестуванні знайдуться завдання, із якими будь-який абітурієнт упорється. Проте є й такі задачі, які вимагають не однієї хвилини на роздуми. Тому не потрібно затримуватися на складніших тестах, адже так випускники можуть втратити дорогі години бала. Крім того, багато завдань можна виконати шляхом виключення. Такий метод дозволить зосередити свою увагу на одній-двох відповідях, а не на чотирьох чи шести. Це набагато легше, а головне — дасть можливість зекономити час.

Читати завдання до кінця. Саме через поспіх не тільки абітурієнти, а й дорослі досвідчені люди часом допускають помилки. Потрібно не квапитися, а уважно читати завдання до кінця, вдумуватися у кожне слово. Інколи головна ідея міститься у двох-трьох останніх словах речення.

Звичайно, це лише поради. Але сподіваємося, що комусь вони стануть у пригоді.

Незалежно від того, який бал отримують наші діти на зовнішньому незалежному тестуванні, ми все одно будемо їх любити. Важливо, щоб вони це відчули. Адже батьківська віра — найважливіша та найдієвіша мотивація для кожної людини в будь-якому віці.

Зовнішнє незалежне тестування — команда сімейна гра. Можна й без допомоги шанованих та визнаних викладачів скласти тестування на відмінно. Для цього необхідна підтримка рідних і цілеспрямованість самих старшокласників.

Потрібно донести випускникам, що майбутнє в їхніх руках, хоч як банально не звучав цей вислів. Для того, аби стати кимось у цьому сучасному непростому й часом жорстокому світі, не обов'язково мати тата-мільярдера чи банківський рахунок із багатьма нульками. Варто просто повірити в себе.

Зовнішнє незалежне тестування — це не лише оцінка в атестаті, а реальна можливість заявити світу про свою конкурентоспроможність.

Автор: Олена Худенко

ЗНО 2016: СЕКРЕТИ УСПІХУ



Варто зазначити, що в XXI столітті зовнішнє незалежне тестування — чи не єдиний шанс вступити до обраного вищого навчального закладу. Тому це питання хвилює кожну сім'ю, адже для батьків важливо забезпечити своїм донькам та синам якісну освіту.

Саме це й пояснює причину, чому випускники починають готуватися до зовнішнього незалежного тестування за два роки до отримання атестата.

Звичайно, є школярі, які самі опановують базовий матеріал, проте більшість звертається до репетиторів. Приватні уроки — задоволення не з дешевих. Якщо взяти невеличке провінційне місто, то виявляється, що собівартість одного заняття (дві години, — прим. ред.) становить приблизно шіст-

потім виникає проблема нестачі часу. А далі — стрес та сварки в сім'ї.

Насамперед потрібно донести дітям, що тільки від них залежить їх «рожеве» безтурботне майбутнє. Тут важлива мотивація. Старшокласники досить амбітні та наполегливі молоді люди, яким просто потрібен «штурханець». Вони — найперші, хто зацікавлений у власному успіху. Батькам потрібно лише показати дітям їхні сильні сторони. Не варто кричати чи ображати випускників, адже це перш за все рідні діти.

Секретів успіху легкої та відмінної здачі зовнішнього незалежного тестування чимало, але найголовніше — **повірити в себе і у свої сили.**

Далі йде самоорганізація та

тримати той ритм життя, до якого звикли тридцятирічні чи сорокарічні. Це слід врахувати.

Обов'язковим пунктом є **тренування.** «Без труда — нема плода!» Для того, аби успішно скласти зовнішнє незалежне тестування, випускники мають докласти чимало зусиль. Практика має не останнє місце в цьому. Краще впровадити із завданнями той, хто до цього неодноразово тренувався.

Зосередженість. Отримавши зошит із завданнями, випускники мають сконцентруватися. Потрібно забути про всі особисті проблеми та зосередитися. Не варто поспішати, адже, як кажуть в народі, «хто поспішить, той людей насмішить». Звичайно, трапляються такі випадки, коли абітурієнти не встигають виконати всі завдання або

Музикант, диригент, музикотерапевт, видавець, письменник і бізнесмен – важко повірити, але мова йде про одну людину. Саме завдяки праці цього обдарованого чоловіка українці відкрили для себе новий напрямок у медицині – музикотерапію – можливість позбутися хвороб і душевних переживань за допомогою музики.

Про вплив музики на особистість та національну свідомість людини, її терапевтичну, лікувальну силу та музикотерапію загалом розповідає Степан Недериця.

З якого моменту Ви почали ставитися до музики як до лікувальної терапії?

– Музика завжди була частиною мого життя, а її лікувальну силу я усвідомив, коли вона привнесла в моє життя диво. Протягом багатьох років ми з мою дружиною мріяли про дітей, та все було марно. Не допомагали ні медичні консультації, ні сотні обстежень, медикаменти та різноманітні процедури теж не давали бажаного результату. Я вже опускав руки, зневірившись у тому, що одного дня стану батьком. Однак випадково почувши про російського лікаря С. Коновалова, який використовував музикотерапію як один із методів лікування, вирішив зробити ще одну спробу, борючись за свою родину до кінця. І невдовзі в нас народився довгоочікуваний первісток, надзвичайно талановитий та музично обдарований син.

Це допомогло мені обрати подальший життєвий шлях. Я вирішив популяризувати музикотерапію в Україні, адже дуже хотів, щоб мої співвітчизники теж повірили в дива.

Як традиційна медицина ставиться до музикотерапії?

– Ще до II світової війни французький лікар Альфред Томатіс, вивчаючи терапевтичну, тобто лікувальну силу музики, довів, що практично всі хвороби можна вилікувати за допомогою такого незвичного на той час засобу. Звичайно, шлях його був не з легких, йому довелося вислухати та витримати немало насмішок і глузувань з приводу свого відкриття. Але коли американські вчені провели подібні експерименти



СТЕПАН НЕДЕРИЦЯ: «Я ХОЧУ, ЩОБ МОЇ СПІВІТЧИЗНИКИ ПОВІРИЛИ В ДИВА»

та дослідження, підтвердили, що музика дійсно здатна вилікувати будь-яку хворобу і гармонізувати людину. Альфред Томатіс став дуже відомим не тільки серед співвітчизників, але й у всьому світі.

У Японії розробили цікаву технологію, яка ґрунтується на тому, що кожен елемент природи, кожна жива істота має свій тон або ж основний звук. Він проявляється лише тоді, коли людина перебуває в стані спокою, радості, тобто вона фізично та психологічно здорова. За допомогою спеціальної апаратури виявляється і записується тон пацієнта. Кілька сеансів прослуховування цього запису викликають у хворого значне поліпшення стану здоров'я.

Якщо раніше до такого методу ставилися з недовірою, то сьогодні багато американських, європейських клінік та реабілітаційних центрів спеціально створюють

кабінети музикотерапії, де проводяться сеанси для відновлення пацієнтів після хірургічних операцій та лікування різних хвороб.

Який вплив має музика на формування особистості та національної свідомості у молоді зокрема?

– Основа особистості людини формується у перші 7 років її життя. Саме в цей проміжок часу на 80% закладається здатність відчувати радість, щастя, розкривати свої уміння, здібності, таланти, самореалізовуватися. І на цей процес значний вплив мають звуки, які оточують дитину, їх частота, тональність, мелодія.

Підтвердженням цього є мій власний досвід. Коли моя дружина завагітніла, в нашому домі завжди лунала класична музика, впливаючи на малюка. І в результаті народився прекрасний хлопчик, який навчається в школі мистецтв, дивуючи своїх батьків і викладачів неординарними здіб-

ностями та чудовою пам'яттю.

Те ж стосується і формування національної свідомості. Тут вагомий вплив має не тільки класична, але й національна музика. Тому я видаю і коліскові українською мовою, і спеціальні книжки з українською народною музикою в комплекті. Як я вже зазначав, формування особистості, як і національної свідомості, відбувається в ранньому віці, коли дитина слухає коліскові рідною мовою, народні пісні, особливо, якщо їх співає мама. Важливо також, яку тональність, мелодію має музика. Тобто, є велика різниця між тим, що відбувається у свідомості дитини, коли вона слухає Моцарта, і тим, що відбувається, коли вмикають важку металіку, рок.

Який, на Вашу думку, культурно-освітній рівень сучасної України? Чи відповідає він європейським стандартам, яких ми так прагнемо?

– Культурно-освітній рівень на-

тастрофічно не відповідає європейським стандартам. Він є навіть нижчим, ніж в Молдові або Румунії. На це певний вплив мала політика, яка провадилася в Радянському Союзі, але в цілому, я думаю, що культурно-освітній рівень сильно знизився за останні 24 роки, а причиною цього є саме недофінансування цієї сфери. Є надія, що рівень культури буде лише зростати, тому я постійно повторюю, що треба щось робити. Але це складно, якщо не виділяється достатньо коштів. Є гроші – є культура, немає грошей – немає культури.

Наприклад, минулого року Міністерство культури отримало з бюджету 8 мільйонів гривень (це дуже мала сума), і вперше були закуплені книги для дитячих бібліотек. До цього діти в бібліотеках читали книжки, що були видані ще в Радянському Союзі. Це просто смішно. Страждає і культура, і рівень освіти, і національна свідомість дітей, молоді та народу загалом.

На сході України наразі триває дуже загострена ситуація, і багато українців вже зневірилися у тому, що воєнні дії початі закінчатся. Яким Ви бачите майбутнє нашої країни?

– Чесно кажучи, в найближчому майбутньому я не бачу дуже хороших перспектив. З одного боку, Путін тисне, намагається примусово зробити наші країни друзями, але під його керівництвом. З іншого боку, Захід, який нібито і хоче прийняти нас до себе, але недостатньо допомагає: кине якусь кістку, наші порозкрядують – ось і вся допомога.

Зосередити увагу варто і на культурі та вихованні дітей, а особливо дівчат. Вони народжують дітей, від них залежить, якою виросте дитина. Якщо дівчина вживає алкоголь, палить, використовує ненатуральну лексику, не розвивається культурно, такою ж буде і її дитина.

Я сподіваюся на краще майбутнє для України, але для цього потрібні радикальні зміни, а радикальних змін, як ми бачимо, не відбувається.

Автор:
Лєся Бобрик

ОПРОС: ЗА ЧТО Я ЛЮБЛЮ УКРАИНУ — СТРАНУ, УСТРЕМЛЕННУЮ В БУДУЩЕЕ

У каждой страны есть своя история, которая повествует о том, как страна была основана, как развивалась и застраивалась, о людях, трудом которых она создавалась, о ее взлетах и падениях.

Когда-то люди ощущали себя частью живой природы, жили, подчиняясь ее законам, кормились тем, что она им давала. Прогресс и многочисленные последствия, которые он за собой повлек, изменили и лицо планеты, и представление человека о себе, о своем месте в мире. Почему вообще возникли разные государства, почему мы не можем просто жить на планете Земля? Ученые, пытаясь ответить на этот вопрос, создали столько научных теорий, что от их количества просто кружится голова.

Определенный ответ трудно получить и на многие другие вопросы, связанные с формированием и развитием стран: почему они возникли на непригодном для жизни месте, отчего одни из них стали крупными и значительными, в дру-

гие зачахли или потеряли влияние. Однако факт остается фактом: на сегодняшний день именно государство определяет лицо нашей цивилизации. Мы решили узнать у наших соотечественников, за что они любят Украину.

**Юрий, бизнесмен
44 года**

Я люблю Украину за ее великолепие. Она ослепляет меня в буквальном смысле слова. Она сияет как мощный источник света и наполняет им свой народ, дает силы. Тяжело описать словами, за что и почему я люблю Украину, но одно могу сказать точно: это моя страна, за которую отдам жизнь, если это потребует.

**Алексей, инженер
36 лет**

Люблю за ее неотесанность. Я приведу пример: Украина — это первокурсник, который приехал из села в большой город. Этот студент не знает правила этикета и у него грубые манеры, но он изо всех сил старается, учится, он хочет расти и стать городским. Мож-

но услышать это желание даже в воздухе. Ты сам начинаешь расти вместе с ней, видеть все изменения и испытывать большую гордость за свою страну.

**Елена, менеджер
58 лет**

За ее смену сезонов. Многие не понимают или не замечают, какая нам досталась чудесная страна. Ее климат позволяет наслаждаться всеми благами: поиграть в снежки и слепить снеговика, покататься в море и получить бронзовый загар, наблюдать за пробуждением природы и цветением удивительных растений, а также ходить по лужам после незойливого дождя и любоваться разноцветными листьями, которые покрывают серый асфальт в золотую осень.

**Ирина, бухгалтер
26 лет**

За Карпаты. Их природа сказочно богата. Здесь насчитывается около двух тысяч видов растений, а из животных — 74 вида только млекопитающих. Редкие и исчезающие виды, уникальные природ-

ные явления и произведения природы, которых не увидишь нигде в мире. Сколько еще интересного и невероятного таят в себе эти горы. Пожалуй, никто и никогда не поймет всех законов и тайн гуцульско-карпатского края. Нельзя не упомянуть об уникальном источнике газированной минеральной воды, которая почти не встречается в природе. Также о самых необычных видах болотца, которые «вотятся» на горных склонах. А красота карстовой пещеры, стены которой покрыты молочно-белым прозрачным кальцитом, просто поразительна. Карпаты снова и снова удивляют меня.

**Дмитрий, повар
30 лет**

За людей. Менталитет нашего народа необычный, он имеет много минусов, но, на мой взгляд, плюсов перевешивают. Украинцы очень трудолюбивы, спокойны, терпеливы, и нельзя промолчать о нашем умении работать с землей. Но самое важное — дух и воля. Наши предками были бесстрашные козаки. Как ни крути, их дух живет

в каждом из нас. В киноповести Александра Довженко "Украина в огне" есть эпизод, где голодные и обессиленные пленные босыми ногами и голыми руками накинута на колючий забор, который окружал их, и, несмотря на боль и кровь, лезли вверх, пока он не упал. Этот момент очень точно показывает силу и дух нашего народа — за это я им восхищаюсь.

Неповторимое лицо страны, ее особенный запах, уклад и стиль — это то, что нас привлекает или отталкивает, оказывается незабываемым или стирается в памяти. Есть страны, которые оставляют равнодушными, пугают, кажутся враждебными. Другие поражают, радуют, манят, в них хочется возвращаться снова и снова. Что же касается Украины, то эти строки из гимна характеризуют ее, как нельзя лучше, и показывают, за что ее можно и нужно любить. "Душу и тіло ми положим за нашу свободу і покажемо, що ми браття козацького роду".

Автор:
Милана Шаповалова



ДІЛИМОСЯ ДОСВІДОМ: НАЙКРАЩІ РЕЦЕПТИ ШАШЛИКУ З РІЗНИХ РЕГІОНІВ УКРАЇНИ

Кажуть, добре там, де нас нема, і, може, воно й так, проте ще ніхто не сказав, що смачно те, до чого не торкалася рука українця! Тому, спеціально до початку сезону пікніків, розкриваємо секрети унікальних рецептів шашлику з різних регіонів України. Давайте ділитися досвідом разом!

ПІВНІЧ ПЕРЕДАЄ ПРИВІТ

Рецепт пікантного шашлику зі свинини

Що нам необхідно:

- 1 кг м'якоти свинини
- 2 лаврових листа подрібнених
- 4 ст.л. оливкової олії
- 4 чайної ложки паприки
- 3 ч.л. меленого кмину
- по 2 ч.л. подрібненого базиліка і насіння коріандру
- 1/2 ч.л. меленого імбиру
- За смаком — мелена кориця
- Мелений мускатний горіх
- Пекучий червоний перець
- Мелений чорний перець
- Сіль

Спосіб приготування:

1. М'ясо промити, обсушити, нарізати кубиками.
2. Перемішати паприку, кмин, коріандр, імбир, базилік, подрібнені лаврові листки, корицю, чорний та червоний перець, олію оливкову, мускат, сіль.
3. У готову суміш покласти шматочки м'яса, перемішати.
4. Накрити кришкою. Залишити м'ясо в холоді на 8-12 годин, проте за цей час кілька разів перемішати.
5. Нанизати свинину на шампури, смажити над вугіллям до готовності, при подачі можна полити соком лимона.



ЦЕНТРАЛЬНА УКРАЇНА ВЛАШТОВУЄ ПІКНІК ЗА СВОЇМ РЕЦЕПТОМ

Рецепт шашлику зі свинини в томаті

Що нам необхідно:

- 2 кг свинячої м'якоти
- Дві цибулини
- 1 пучок свіжої зелені
- 2 ст.л. томатної пасты
- 1 ст.л. меленої паприки
- Червоний гострий перець за смаком
- Мелений коріандр
- Чорний перець.

Спосіб приготування:

1. Дрібно посікти зелень; півкільцями нарізати цибулю.
2. Порізати м'ясо шматками приблизно по 2-3 см.
3. Скласти нарізане м'ясо в глибоку миску, додати зелень, цибулю, томат, спеції, влити 1-2 склянки охолодженої кип'яченої води.
4. Перемішати, але ще не солити, залишити в маринаді на ніч.
5. За 2 години до приготування шашлику в маринад можна додати сіль. Нанизати свинину на шампури щільно, смажити над вугіллям.

СВОЄРІДНИЙ ВЕСТЕРН АБО ЯК ВІДПОЧИВАЮТЬ НА ЗАХІДНІЙ УКРАЇНІ



Рецепт шашлику з журавлиною

Що нам необхідно:

- Свиняча шия – 2 кг
- Цибуля ріпчаста – 4 шт.
- Часник – 2 зубчики
- Лимон – 1/2 шт.
- Помідор – 1 шт.
- Журавлина – 100 г

• Сіль і спеції – за смаком

Спосіб приготування:

1. Свинину промити, обсушити паперовим рушником і зрізати зайвий жир.
2. Потім нарізати м'ясо на невеликі порційні шматочки і викласти в глибоку миску або каструлю. Цибулю очистити і нарізати кільцями. Лимон і помідор нарізати великими скибками, часник дрібно наштуквувати або потерти.
3. Окремо розім'яти журавлину так, щоб вона дала сік. Змішати журавлину з овочами і додати до м'яса, посолити і приправити спеціями. Ретельно перемішати, легко натираючи м'ясо маринадом.



4. Шашлик залишити маринуватися в холодному місці на 6-8 годин.
5. Промариноване м'ясо нанизати на шампури, очищаючи його від журавлини та цибулі. Смажити на вугіллі до готовності.

СХІД СТАЄ БЛИЖЧИМ

Рецепт шашлику зі свинини в кефірі

Що нам необхідно:

- М'якоть свинини — 1 кг
- Кефір — 1, 5, л.
- Ріпчаста цибуля — 7 головок середнього розміру.
- Свіжа зелень — 100 грам.
- Чорний мелений перець, спеції і приправи за смаком.

Спосіб приготування:

1. Свинину промиваємо під проточною водою, обсушуємо паперовими рушниками і нарізаємо квадратними шматочками середньої величини.



2. Ріпчасту цибулю очищаємо від лушпиння, омиваємо і нарізаємо кільцями. Зелень ви можете використовувати будь-яку, наприклад, кінзу, кріп, базилік або петрушку. Її потрібно сполоснути, обсушити і дрібно нарізати.
3. У глибокий посуд викладаємо шар м'яса, рівномірно насипаємо спеції, зверху кладемо нарізану ріпчасту цибулю і зелень. Потім повторюємо всі шари, поки не закінчатся інгредієнти. Заливаємо все це згори кефіром і ставимо миску з м'ясом в холодильник на кілька годин або на ніч.
4. Після закінчення зазначеного часу вміст миски гарненько перемішуємо і починаємо нанизувати шматочки м'яса разом з цибулею на шампури.
5. Смажимо шашлик над розжареним вугіллям, не забуваючи періодично прокручувати шампури. Кілька разів поливаємо м'ясо маринадом.
6. Готовий шашлик подаємо до столу в гарячому вигляді разом зі свіжими овочами та хлібом.

ПІВДЕНЬ ЧАРУЄ П'ЯНИМ АРОМАТОМ!

Рецепт шашлику на червоному вині

Що нам необхідно:

- 1 кг свинного ошийку
- 2 цибулини
- 150 мл сухого червоного вина
- Чорний перець
- Сіль

Спосіб приготування:

1. М'ясо нарізати шматками.
2. Подрібнити половину наявної цибулі.
3. Свинину та порізану цибулю покласти в посуд, додати перець та сіль. Все перемішати. В цей момент по 50 мл вли-



вати червоне вино і перемішувати м'ясо після кожної порції.

4. Цибулю, що залишилася, порізати кружальцями та покласти згори на свинину.
5. Накрити все кришкою та поставити в холодильник маринуватися на 10-12 годин.

СЕКРЕТНИЙ РЕЦЕПТ, ЯКИЙ ЛЮБЛЯТЬ УСІ РЕГІОНИ: ШАШЛИК ЗА ПІВГОДИНИ

Трапляються ситуації, коли часу на маринування майже не вистачає, а зіпсувати страву, перетворивши її на жорсткий і обгорілий шматок м'яса, не хочеться. На цей випадок ви можете використати унікальний рецепт приготування шашлику з... ківі. Спеціально від луцького ресторатора та за сумісництвом шеф-кухара.

Шашлик з ківі. Як зрозуміти? Якщо вам вдалося, що в цьому є дещо екзотичне, знайте – ви помиляєтесь! Вся його незвичність полягає не в дивному смаку або чудернацькому кольорі. Головна місія ківі – замаринувати шашлик за півгодини.

Для цієї страви автор традиційно використовує м'ясо зі свинячої шиї, бо вважає його найбільш вдалим та перевіреном на вживаність приготування. М'ясо краще порізати чималими шматками. Далі воно маринується у соусі з дрібних або перетертих на тертці ківі та заправляється цибулею, що нарізана кільцями. Щодо спецій, то необхідно, як не дивно, додавати лише сіль та перець. Кількість необхідних інгредієнтів вимірюється залежно від кількості м'яса. Смажити шашлик ресторатор радить на дубових дровах.

«Родзинка» цього рецепта в тому, що маринуючи шашлик з ківі, ви економите час.

Що нам необхідно:

- Свинина – 2 кг (шия)
- Цибуля – 4-5 шт.
- Ківі – 1-2 шт.
- Сіль, перець, приправи – за смаком
- Свіжа зелень – за смаком (чим більше, тим краще)

Спосіб приготування:

1. Шматок м'яса гарненько промиваємо, просушуємо і нарізаємо на шматочки середньої величини. Дуже важливо добре нарізати м'ясо, адже якщо шматки будуть дуже великими – не просмажаться, а якщо маленькі, то висохнуть.
 2. М'ясо укладаємо в зручну посудину, до нього висипаємо півкільцями нарізану цибулю. Добре солимо, перчимо, додаємо спеції за смаком і дрібно порізану зелень.
 3. Потім очищаємо від шкірки ківі, перетираємо його на тертці або дрібно нарізаємо і додаємо до м'яса. Все добре змішуємо руками, накриваємо кришкою і маринуємо всього півгодини!
 4. Після того, як наше м'ясо замаринувалося, готуємо вугілля і дістаємо шампури.
 5. Досить щільно один до одного нанизуємо шматочки м'яса. Цибулю краще смажити окремо.
 6. Вугілля рівномірно вирівнюємо і викладаємо шашлик.
 7. Смажимо м'ясо близько 20-30 хвилин залежно від жару вугілля. Не забуваємо час від часу перевертати шампури.
- І який би рецепт ви не використали, де б ви не знаходились, на Чорному морі чи в українських Карпатах, якою б мовою не спілкувалися, за яку команду б не вболівали – немає різниці. Любов до смачних страв поєднує всіх українців. А в єдності наша сила.

Автор: Анна Прихожай



Мода на западні свята к нам прийшла не так давно, і це прекрасно – свята літими не б'ються, як і хороше настроєння, котре им супутствует. Но то, что середньстатистический подросток может не задумываясь рассказать историю возникновения Хеллоуина или Дня Святого Валентина, но не знает, когда празднуется Святая Троица (один из самых больших православных праздников), немного странно и не совсем правильно. Поэтому в преддверии этого замечательного праздника мы решили окунуться в историю его возникновения, обычаи и традиции.

День Святой Троицы празднуется через 50 дней после Пасхи. Отсюда и происходит второе название этого праздника – Пятидесятница (в этом году празднуется 19 июня – прим. ред.). Троицей же праздник назвали по той причине, что в этот день Святой Дух сошел на учеников Иисуса Христа от Бога Отца по обещанию Бога Сына. (Отец, Сын и Святой Дух – Троица, фундамент, на котором и держится христианское верование).

Троица – очень древний христианский праздник, в который сошел

СВЯТАЯ ТРОИЦА. ОБРЯДЫ И ТРАДИЦИИ, СВЯЗАННЫЕ С ПРАЗДНИКОМ

на апостолов Святой Дух. По преданию на месте Сионской горницы, в которой пребывали апостолы в день Святой Троицы, был построен первый христианский храм. В древности Троицу называли также праздником сошествия Святого Духа. В этот день родилась Церковь. С этого времени Святой Дух благодатно присутствует в жизни Церкви и совершает все ее таинства.

Накануне Дня Святой Троицы в церквях проходит всенощное бдение. В сам день праздника совершается литургия, за ней сразу же следует вечерня, на которой славится сошествие Святого Духа и читаются три молитвы с колелопреклонением.

На Троицу традиционно святят зелень, которой украшают дома, дворы, стелют на пол. Потом всю эту зелень не выбрасывают, а собирают, кладут возле икон, в шафры, добавляют в ванну при купании. Издавна считается, что зелень, освященная в день Святой

Троицы, защищает человека от болезни и дурного глаза, а жилище – от молнии и града.

В православных храмах в честь празднования великого события стараются по-особому украсить стены и полы церкви: на пол выстилаются ковры, сотворенные из свежих веток пушистых растений, на стенах церквей вешаются венки и букеты из цветов. Обычай украшать храм ветвями, цветами и травою восходит к древнейшим временам. Ветхозаветная Пятидесятница была праздником сбора первых плодов. Во двор Храма люди приносили начатки урожая и цветы. В новозаветное время деревья и растения в храме символизируют обновление людей силой сошедшего Святого Духа.

Все традиции празднования Православной Троицы идут к нам с самых древнейших периодов. Люди очень благоговели перед этим днем и готовились к нему самым тщательным образом. Первое, что

важно сделать до прихода торжества – это навести идеальную чистоту в своем жилище. Из дома выбрасывается весь ненужный хлам, выносятся мусор, моются окна и полы. Проводится тщательная генеральная уборка всех помещений. Согласитесь, очень полезный ритуал как для самого дома, так и для энергетического пространства в нем. А еще в давние времена люди плели венки из разнообразных живых цветов и развешивали их на окна и стены. В настоящие дни украинцы ставят букеты живых цветов в вазы и тоже таким образом украшают дом. Все это создает атмосферу чистоты, уюта, свежего аромата и природного богатства.

Утром в день наступления Троицы важно посетить церковь, зажечь благодарственную свечу и простоять молитвенную службу. В этот раз нельзя ничего просить у Святого Духа, важно лишь благодарить его за то, что он является спасителем и верным защитником людских душ. После посещения

церкви верующие отправляются домой, где их ждет обильно накрытый стол. В праздник принято приглашать гостей и угощать их сытным обедом. Не нужно забывать и о нищих – им необходимо давать подаяние, состоящее из пирога, конфет и прочих вкусностей.

Как правило, православный праздник отмечается лишь до обеда, а уже ближе к вечеру начинаются массовые гуляния, которые проводятся в честь обновления жизни и прихода лета. В языческие времена существовала вера, что в этот праздник могут возвращаться души людей, которые умерли не своей смертью. Чтобы души не причинили людям вреда и не заблудились в грешном мире, принято поминать умерших и давать подаяние просящим. В церквях в этот день совершаются молебны за самоубийц и некрещенных. Святая Троица – это интересный, насыщенный, благословенный, зеленый праздник. В преддверии этого Святого Дня всем нужно здоровья, радости и чистоты – в доме, в душе и в помыслах. Мира и Божьего Благословения!

Автор:
Дина Шутова

ГОРОСКОП НА ИЮНЬ ДЛЯ КАЖДОГО ЗНАКА ЗОДИАКА

Каким будет июнь с точки зрения астрологов? Первый месяц лета – время ретроградного Марса. Это означает, что напряженность будет во всем, но есть шанс решить конфликты мирным путем.

В этом году Марс несколько раз будет переходить из знака Скорпиона в созвездие Стрельца. Красная планета была очень хорошо видна в Скорпионе в январе – феврале этого года, а теперь будет отлично видима в июне-июле.

Марс в Скорпионе говорит о напряженности во всем. У людей появляется чувство тревоги. Не просто в политике, экономике.

Известно, что все крупные аварии, катастрофы происходят именно в этот период времени. В бизнесе – в том числе. К примеру, к частникам могут неожиданно нагрянуть налоговики, а крупный бизнес может ждать банкротство. Также это время и крупных экономических потрясений. Очень плохо для вложений, инвестирований, планирования сделок и мероприятий. Однако до 30 июня Марс ретрограден, а значит, все конфликты идут на спад и есть шанс решить споры и конфликты мирным путем.

Какие вероятные события ожидают знаки зодиака в июне?

Овен

У Овнов благоприятный период в работе. Очень хороший для всех сфер деятельности. Не упускайте свои шансы!

В личной же жизни ожидает немало искушений. Время крайне благоприятно тем, у кого тайные романы. Июнь пройдет для вас под знаком всего тайного, романтического.

Телец

Как и Овнам, Тельцам очень может повезти в работе и делах. Сама Судьба открывает перед вами большие возможности.

В личной жизни неблагоприятный период. Время конфликтов, ссор, разногласий. Будьте внимательнее к своим родным.

Близнецы

В целом тенденция положительная, но не искушайте ни себя, ни свое окружение, а особенно если это ваше начальство! Хорошим для вас это не закончится.

Отрицательная динамика для тех, кто планирует медицинское обследование. В личной и семейной жизни - это

время разводов, разрыва отношений, внутренних конфликтов.

Рак

Раков ожидают сложности в делах, работе и бизнесе. Не рекомендуем брать кредиты, влезать в долги. Также плохое время и для отдачи долгов. Инвестирование пользы не принесет.

В июне не рекомендуем заниматься медицинским обследованием. Плохо для операций.

В личной жизни могут быть очень большие перемены.

Лев

У тех Львов, кто учится, не благоприятное время для учебы. В работе и бизнесе вероятен застой. Не очень хорошее время для вложений и инвестиций.

Львам, заинтересованным в личном, советуем осмотреться вокруг. Возможно, тот (или та), кого вы ищите, совсем рядом, в кругу друзей! Благоприятный период для того, чтобы заняться здоровьем.

Дева

В рабочем и в профессиональном плане у Дев спокойный период, без особых потрясений. А вот в личной жизни очень рекомендуем выждать паузу. Не заводите ни-

каких отношений, не планируйте свадьбы. Да, о свадьбах! Это крайне неблагоприятный период для брачных союзов.

Июнь – время родственных и семейных конфликтов. Он благоприятен для тех, кто занят своей карьерой.

Весы

Весам рекомендуем на месяц взять отпуск и не заниматься работой! Это время вашего отдыха. Посвятите его только себе. В июне вероятны траты, кто-то может потерять работу или деньги.

Крайне неблагоприятный период и для личной жизни. Время разводов, разрывов отношений.

Скорпион

Для Скорпионов это очень плохое время для зачатия. Берегите себя и своих близких. Будьте особо внимательными.

Июнь – время кардинальных перемен в работе и делах. Все будет зависеть только от вас. Время, благоприятное для брака или хороших знакомств.

Стрелец

Стрельцам одинаково будет везти как в жизни личной, так и профессиональной. Судьба дает вам

много шансов. Очень удачное и счастливое время.

Козерог

Благоприятный период для любых дел и начинаний. Можно брать кредит или вкладывать в проект. Хороший период для заработков. Июнь – хороший месяц для Козерогов, которые хотят заняться своим здоровьем. В личном плане и в семейном – положительная и спокойная тенденция.

Водолей

У Водолея положительная астрологическая динамика в июне. В рабочем плане все ровно. Особенно благоприятный период для личных отношений. В этом месяце очень хорошо вступать в брак, планировать семейные дела.

Рыбы

Как и у Водолея, у Рыб благоприятный период для любви и отношений, а также работы и бизнеса. Можно смело начинать любые проекты, строить новые планы.

Гармоничный период для новых отношений и свадеб.

Игорь Коломиец,
«АСТРО-ЭНИО»
(www.astroenio.com)

«ЛИСТ ДО ПРЕЗИДЕНТІВ УКРАЇНИ»
Панове президенти, є до вас розмова.
Бо ми давно не чули від вас правдиве слово.
І, може, я ніколи б не починав її,
Та скажу вам відверто — причина у війні

В яку ви цю країну всі разом погрузили
І, щоб її не було, ви нічого не зробили.
Невже за стільки років ви достатньо не нажили,
Щоб заробляти гроші, копаючи могили?

Панове президенти, є до вас питання:
Чому ви всі живете як голубці в сметані
Тоді, коли всі люди скидаються солдатам
Копійками, які ви ще в них не встигли відібрати?

Чому ви не пошлете на війну своїх синів,
Ні внуків, ні племінників, самих вас там не видно,
Зате на смерть кидаєте чужих чоловіків
Скажіть мені, невже це виглядає справедливо?

Чому холоднокровно ви зливаєте країну?
І у крові своїй власну топите дитину
Скажіть, будь ласка, чим всі люди в цій країні винні,
Скажіть ціну, за скільки ви продали Україну!

Я хочу побажати вам, панове президенти,
Відчути весь наш біль на собі, перше ніж померти
А всім нащадкам вашим — я хочу тільки зла,
Яке ви всі разом роками готували нам!

Андрій Кузьменко



КОНКУРС: ПРИШЛИ ФОТО И ПОЛУЧИ ПРИЗ ОТ РЕДАКЦИИ

Дорогие читатели, мы считаем, что именно в Украине самые талантливые и красивые дети! Если вы с нами согласны и готовы «остановить мгновение» с помощью своей фотокамеры, тогда примите участие в нашем конкурсе и получите шанс выиграть красивый фотоальбом.

Условия конкурса: высылайте фотографии ваших детей, сделанные во время последнего школьного звонка, на

электронный или почтовый ящик газеты «Схід та Захід разом» (указаны на последней странице газеты — прим. ред.) с темой письма: «Конкурс. Дети Украины». В письме также нужно указать свой телефон и другие контактные данные. Мы обязательно рассмотрим все фотографии, которые придут на адрес редакции.

Мы свяжемся со счастливымчиком, чтобы передать приз. Желаем удачи!

Газета «Схід та Захід разом» розповсюджується по всій Україні, газета є безкоштовною.

Рестраційне свідоцтво КВ №21465-11265 від 21.08.2015р.

Засновник: ГО «Молодь за реформи та розвиток» та ГО «Об'єднання дружин і

матерів бійців учасників АТО».

Газета надрукована в друкарні «Юнівєст Принт», тираж - 10 000 прим.

Адреса редакції: Дніпропетровська обл, 51000, м. Дніпропетровськ, вул. Чечерина 21 конт. Тел: 0800-21-10-10 (з 9:00 до 18:00) Абонентська скринька А/я 470, Київ 1,

індекс 01001, одержувач Макаренко Марина e-mail: mrr.gromada@gmail.com Підписний індекс: 86824

Над номером працювали:

Головний редактор Юлія Бугоська, літературний редактор Лариса Дедишина,

журналісти: Олена Худенко, Мілана Шаповалова, Ольга Люхобабина, Тетяна Лихо, Діна Шутова, Ольга Купріянова, Анна Прихожай.