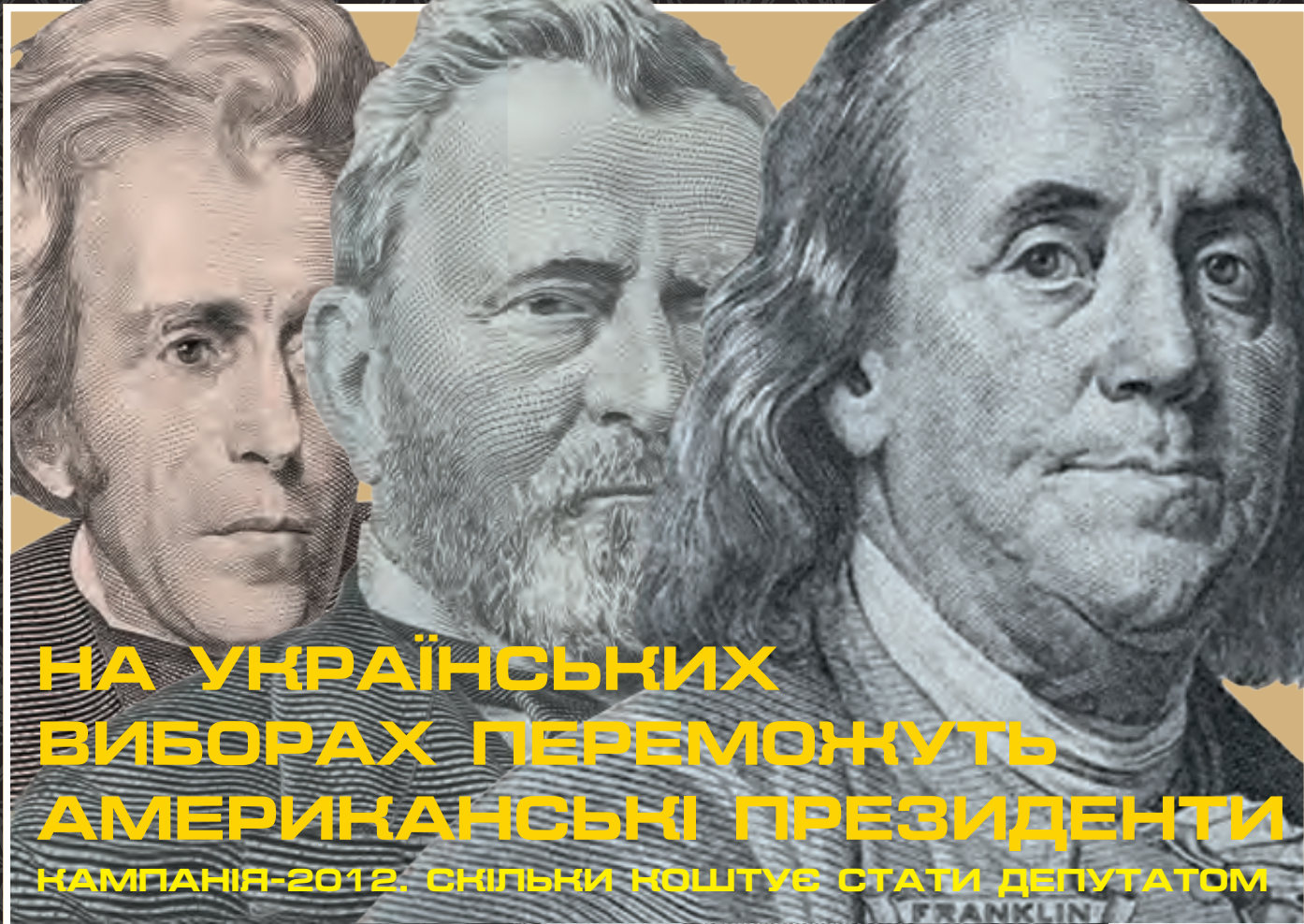




журнал справжнього чоловіка #4 (6) червень 2012

# ЕГОІСТ

НЕ ДЛЯ ПРОДАЖУ



**НА УКРАЇНСЬКИХ  
ВИБОРАХ ПЕРЕМОЖУТЬ  
АМЕРИКАНСЬКІ ПРЕЗИДЕНТИ**  
КАМПАНІЯ-2012. СКІЛЬКИ КОШТУЄ СТАТИ ДЕПУТАТОМ

## **ГРОШІ**

\$17 000 - і кохана  
стане поп-зіркою

## **СПОРТ**

Навіщо "Карпати"  
Коломойському?

## **БУДЬМО!**

Найпоширеніші  
міфи про алкоголь





КЛІНІКА РЕПРОДУКЦІЇ ЛЮДИНИ

**ЛЬТЕРНАТИВА**

*Альтернатива – є!*

*Привітний персонал, досвідчені фахівці, новітні технології –  
це все про клініку репродукції людини «Альтернатива»*



- ДОПОМІЖНІ РЕПРОДУКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРИ ВСІХ ВИДАХ ЧОЛОВІЧОГО ТА ЖІНОЧОГО БЕЗПЛІДДЯ
- УЛЬТРАЗВУКОВА ДІАГНОСТИКА
- ВСІ ВИДИ ГІНЕКОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ



**Проходьте повний гінекологічний огляд  
або УЗД із **СУТТЄВОЮ ЗНИЖКОЮ****

**Дивіться розклад «гарячих годин» на сайті [www.ivf.lviv.ua](http://www.ivf.lviv.ua)**

Україна, м. Львів, вул. Героїв УПА, 73, тел.: (032) 232-77-83, (063) 230-18-72  
e-mail: [alternatyva.ivf@gmail.com](mailto:alternatyva.ivf@gmail.com), [www.ivf.lviv.ua](http://www.ivf.lviv.ua), skype - [alternatyva.ivf](https://www.skype.com/name/alternatyva.ivf)

**УВАГА!  
АКЦІЯ!**

# ТЕМА НОМЕРА

СТОП. 10-17 >

# СУСПІЛЬСТВО

СТОП. 18-31 >



**ВИ МІЛЬЙОНЕР?  
ІДІТЬ В ДЕПУТАТИ!**

стор. 15 >



**АНТІН МУХАРСЬКИЙ:  
«МИ УКРАЇНІЗУЄМО ТЕБЕ  
ЛАГІДНО...»**

стор. 22 >



**ЗІРКИ  
ЕСТРАДИ  
ПІД КЛЮЧ.  
\$17 000**

стор. 30 >

**ЩО МЕНІ  
НЕ ПОДОБАЄТЬСЯ  
В ЧОЛОВІКАХ**

стор. 28 >



Директор: Остап Процик  
Головний редактор: Всеволод Поліщук  
Над номером працювали: Василь Крехівський  
Микола Щелний  
Ольга Ігнатова  
Дизайн та верстка: Всеволод Деревачкий,  
Олег Пеленичка  
Рекламний відділ: Максим Степанов  
Зоряна Крачковська  
Ігор Сворцов

Розміщення реклами: тел.: (032) 239-34-01

**Спеціалізований журнал «Егоїст»**  
Зареєстрований у Міністерстві юстиції України  
Свідоцтво серія КВ № 18262-7062  
від 11.10.2011 р.

Адреса редакції та м. Львів,  
видавця: вул. Героїв УПА, 73  
Засновник: ТОВ «Егоїст Паблішинг»  
Видавець: ТОВ «Егоїст Паблішинг»

Розповсюджується безкоштовно в елітних ресторанах, клубах, барах,  
готелях, клініках, автосалонах, фітнес-центрах і магазинах Львова.  
Частина накладу потрапить на домашні адреси або безпосередньо з  
рук в руки найуспішнішим політикам і бізнесменам міста.

Наклад: 1000 примірників  
Періодичність: 12 разів на рік  
Підписано до друку: 15.05.2012 р.  
Друк: Поліграф-сервіс

**Концепція та зміст журналу «Егоїст» є інтелектуальною  
власністю. Частковий або повний передрук матеріалів,  
а також інше їх використання або відтворення  
допускається лише з дозволу редакції. За зміст реклами  
відповідальність несе рекламодавець.**



**«КАРПАТИ»  
ЗНОВУ ПРОГРАЛИ  
В ФУТБОЛ...**  
стор. 36 >

# ЗАХОПЛЕННЯ

стор. 32-49 >

**НА КРИЛАХ»  
СПИНИ**  
стор. 42 >



**МУЗЕЙ  
У КВАРТИРІ**  
стор. 46 >

# ВІДПОЧИНОК

стор. 51-67 >



**КАМБОДЖА!  
КАМБОДЖА?  
КАМБОДЖА?!** стор. 56 >

# ДРІВНИЦІ ЖИТТЯ

стор. 68-83 >

**ГОЛОВНЕ,  
ЩОБ КОСТЮМЧИК СИДІВ**  
стор. 74 >





### Краса по-українськи

Те, про що я хочу сказати, наряд чи викличе розуміння у всіх читачів. Навіть серед близьких мені людей думки з приводу розділилися. Але, як на мене, ця історія вкотре показала слабкість,

нетолерантність, грубість українського суспільства. І про це мовчати не хочеться.

Весь український Інтернет гуде обуренням. Тисячі прокльонів, брутальна лайка, образи... Ви думаєте, через те, що хтось з українських владоможців украв кілька мільйонів із бюджету? Черговий суддя на авто збив людину і лишився непокараним? Аж ніяк. Масове обурення на межі революційних закликів спричинила 17-річна дівчинка з містечка Павлоград на Дніпропетровщині. Анастасія Фоменко прийшла на останній дзвоник у «нічній сорочці» під «Дольче і Габбана», ніби якась західна модель на фотосесію, та ще й взула відверто штивні червоні туфлі.

Не дуже гарно? Однозначно. Брак смаку? Погоджуся. Чи сподобалося б мені, якби моя донька прийшла в такому до школи? Мабуть, що ні. Але чи поспішби я обзивати дитину останніми словами і порівнювати з дівчиною легкої поведінки? Ніколи в житті. Чи порушила Анастасія якийсь закон? Ні. Чи хотіла вона образити інших людей? Також ні. Як з'ясувалося, дівчинка просто хоче бути моделлю. Її дістало сіре життя у безнадійній українській провінції, де кожен другий підліток мріє бути бандитом, а інша половина – чиновником, міліціонером, суддею. Бо інакших варіантів вирватися із злиднів тут просто нема. Чи винна в такій безнадії і безпроглядності Анастасія Фоменко? Думаю, що не винна.

Те, що підліток в Україні не бачить варіантів для самореалізації, показує, настільки хвора наша держава. Те, що в нас як цілком звичні факти, народ ігнорує крадіжки в особливо великих розмірах, корупцію і навіть убивства людей сильними світу цього, але при тому масова істерія починається через неправильно одягнену дівчинку – показує, наскільки хворе наше суспільство. Вкрасти гроші для багатьох українців нормально. Заробити їх за рахунок епатажу – ні. У країні, де 70 років всі були нібито рівні, створився стереотип, що непристойно бути багатими. Соромно бути бідними. І вже зовсім неприйнятно бути несхожими на інших.

І з усім цим багажем ми вперто твердимо, що хочемо до Європи. Ми забули, що там уже давно звинили толерувати людей, які чимось відрізняються від інших. Що право на нормальне життя мають і неповносправні, і люди з особливими потребами, і ті, кому просто не пощастило в житті. Є різні люди: успішні і не дуже. Талановиті і ті, хто не виявив особливих вмінь. Ті, в кого є смак у одязі, і ті, хто цим узагалі ніколи не переймався. Поважати мусимо всіх. Бо чи є серед нас такі, хто без гриха? І хто пробачить нам наші слабкості, якщо ми не пробачитимемо іншим їхні?

Всеволод Поліщук



17-річна випускниця однієї зі шкіл на Дніпропетровщині Анастасія Фоменко стала зіркою Інтернету завдяки тому, що прийшла на останній дзвоник у «нічній сорочці» під «Дольче і Габбана». Як з'ясувалося, дівчинка мріє стати моделлю і навіть має любительське портфоліо. У такий епатажний спосіб Анастасія вирішила стати відомою та повернути увагу модельних агенцій.



Фото Андрія Поліковського



Фото Андрія Поліковського

Лише добу спокійного життя отримав у Львові Кубок Анрі Делоне – приз, який вручають переможцям Чемпіонатів Європи. На другий день презентації трофею у нашому місті його спробувала скинути зі сцени активістка руху Femem. Дівчина підійшла до кубка, нібито щоб сфотографуватися, але несподівано штовхнула п'єдестал. За кілька секунд вона роздяглася і продемонструвала всім не лише жіночі принади, але й непристойний напис. Практично відразу активістку скрутили охоронці і передали міліції. «Феменка» отримала п'ять діб за хуліганство.



## **Фестиваль музичного мистецтва «Віртуози»**

До 10 червня

Львівська філармонія (вул. Чайковського, 7)

Фестиваль «Віртуози» відбувається у Львові вже 31-й раз. І знову найкращі музиканти виконуватимуть шедеври світової класики. «Класична музика – це розвиток інтелекту», – пояснює виконавчий директор фестивалю Іоланта Пришляк. Що ж пропонують «Віртуози» інтелекту слухачів у червні?

1 червня, п'ятниця, 19:00 – Вечір музики Олександра Скриябіна. Звучатимуть твори, яких не грали у Львові з 1939 року. Виступить Академічний симфонічний оркестр Львівської філармонії. За фортепіано – Оксана Рагіта. Диригент – Айдар Торibaєв.

2 червня, субота, 18:00 – Віртуозний вечір для сансофона. Виконавці: Дітер Крауз (сансофон), Молодіжний академічний симфонічний оркестр «INSO-Львів» під батуту Станіслава Веляника.

3 червня, неділя, 20:00 – Один вечір з Йоганном Штраусом. Виконавці – Академічний камерний оркестр «Віртуози Львова».

8 червня, п'ятниця, 19:00 – Віртуозні прем'єри. Виступлять: Лілія Нікітчун (меццо-сопрано), Вальтер Фельдман (альтова флейта), Молодіжний академічний симфонічний оркестр «INSO-Львів» під батуту Войцеха Родена. Твори Гурецького і Пахоти.

10 червня, неділя, 18:00 – Закриття XXXI Міжнародного фестивалю музичного мистецтва «Віртуози». Виступлять: Оксана Кровицька (сопрано), Академічний симфонічний оркестр Львівської філармонії, диригент – Володимир Сивохіп. Лунатимуть популярні арії Дж. Верді, А. Дворжана, Дж. Пуччіні, романси та пісні М. Лисенка, С. Людкевича, В. Барвінсько-го, М. Скорина.

## **Виставка Олі Пильник «Плоди пізнання»**

До 8 червня  
Галерея «IconArt»  
(вул. Вірменська, 26)



Світ, привідкритий Ольгою Пильник, пригадає нам передісторичні часи Едемського саду. Увійшовши у цей дивовижний простір, можна відчути себе першолюдьми, що крокували серед небачених відтоді дерев. Сад – не як проминаючий городик, котрий залежить від пори року чи погодних умов, а сад, як вічна сув'язь, в котрій немає відмінностей між геологічними породами та рослинними видами, між тим, що вне проминуло і тим, що ще залишилось. Незвичайною виставкою «Плоди пізнання» Ольга творить не лише власну зворушливу інтерпретацію давніх релігійних передань, але й пропонує глядачам нагоду сприйняти мистецький твір зсередини...

## **FanARTia. ФанАРТія**

20, 25, 26, 29 та 30 червня

Офіційна фан-зона Чемпіонату Європи (пр. Свободи)

Проект триватиме у дні, коли не проходять футбольні матчі, у Офіційній фан-зоні Чемпіонату Європи з футболу 2012 року на проспекті Свободи у Львові. Кожен день буде присвячений окремій сфері культури: літературі та роковій, етнічній, джазовій і симфонічній музиці. Особливо насиченою буде програма електронної музики, яка виділяється в окремий блок FanARTia: Electronic Days. Акті проекту щодня триватимуть від 11 год. ранку до 2 год. ночі. Участь в електронній частині візьмуть засновник стилю Drum&Bass GOLDIE, а також KRYPTIC MINDS, DJs DERRICK, TONIKA, MAX NRG, GARRY SHUMOFF, BOB ROVSKI... Джаз – Jarek Smietana Band, ShockolaD, «Віртуози Львова». Рок і фольк – «Танок на Майдані Конго», «AtmAsfera», «Гуцул Kalipso», «Йорій Клоц», Quagra та інші... Також у рамках проекту відбуватимуться покази відео-арту, виступи джазових біг-бендів, поетичний марафон, концерти етнічної музики, майстер-класи, інсталяції, перформанси та багато іншого.



## **«Нормандія у живописі»**

До 26 серпня

Національний музей у Львові  
(пр. Свободи, 20)

Неймовірна колекція шедеврів видатних французьких імпресіоністів та художників XIX – початку XX століть. Представлено полотна таких знамих митців, як Курбе, Моне, Ренуар, Буден, Жеріко та багатьох інших. Прізвиська говорять самі за себе, тож приходьте – не пошкодуєте.





## «АльфаДжазФест»

1-3 червня

Парк культури, пл. Ринок, подвір'я Палацу Потоцьких

Головними музичними подіями фестивалю стануть виступи світових зірок джазу, талановитих українських та зарубіжних джаз-бендів. Хедлайнерами будуть Насандра Вілсон, Джон Патітуччі, Джіно Ванеллі, Кенні Гарретт, Річард Бонна та спеціальний гість фестивалю Джон Маклафлін.

1 ТУР

08.06.12

19:00	A	Польща - Греція	Варшава	Перший, Футбол
21:45	A	Росія - Чехія	Вроцлав	Україна, Футбол

09.06.12

19:00	B	Нідерланди - Данія	Харків	Перший, Футбол
21:45	B	Німеччина - Португалія	Львів	Україна, Футбол

10.06.12

19:00	C	Іспанія - Італія	Гданськ	Перший, Футбол
21:45	C	Ірландія - Хорватія	Познань	Україна, Футбол

11.06.12

19:00	D	Франція - Англія	Донецьк	Перший, Футбол
21:45	D	Україна - Швеція	Київ	Україна, Футбол

12.06.12

19:00	A	Греція - Чехія	Вроцлав	Перший, Футбол
21:45	A	Польща - Росія	Варшава	Україна, Футбол

13.06.12

19:00	B	Данія - Португалія	Львів	Перший, Футбол
21:45	B	Нідерланди - Німеччина	Харків	Україна, Футбол

14.06.12

19:00	C	Італія - Хорватія	Познань	Перший, Футбол
21:45	C	Іспанія - Ірландія	Гданськ	Україна, Футбол

15.06.12

19:00	D	Україна - Франція	Київ	Перший, Футбол
21:45	D	Швеція - Англія	Донецьк	Україна, Футбол

16.06.12

21:45	A	Греція - Росія	Варшава	Перший, Футбол
21:45	A	Чехія - Польща	Вроцлав	Україна, Футбол

17.06.12

21:45	B	Португалія - Нідерланди	Харків	Перший, Футбол
21:45	B	Данія - Німеччина	Львів	Україна, Футбол

18.06.12

21:45	C	Хорватія - Іспанія	Познань	Перший, Футбол
21:45	C	Італія - Ірландія	Гданськ	Україна, Футбол

19.06.12

21:45	D	Швеція - Франція	Донецьк	Перший, Футбол
21:45	D	Англія - Україна	Київ	Україна, Футбол

2 ТУР

3 ТУР

Група А

Польща

Росія

Греція

Чехія

Група В

Нідерланди

Німеччина

Португалія

Данія

Група С

Іспанія

Італія

Хорватія

Ірландія

Група D

Україна

Англія

Швеція

Франція



# РОЗКЛАД МАТЧІВ ЧЕМПІОНАТУ ЄВРО-2012

21.06.12

21:45	A1 - B2	ВАРШАВА	ПЕРШИЙ, ФУТБОЛ
-------	---------	---------	----------------

22.06.12

21:45	B1 - A2	Гданськ	Україна, Футбол
-------	---------	---------	-----------------

Перемігши у Чемпіонаті Європи з футболу, збірна України може принести своїм уболівальникам не лише море радості та замучену «Нарзаном» печінку, але й суттєву «прибавочку до пенсії». Звісно, якщо хтось наважиться поставити на виграш наших футболістів у Чемпіонаті. За один поставлений на Україну долар в букмекерській конторі William Hill можна виграти 40. Виходить, що шанси наших здаються вищими, ніж у греків, шведів, данців, хорватів, поляків, ірландців, чехів. Найбільше ж любителі ставок вірять в іспанців (5 до 2) і німців (3 до 1). На росіян ставки приймають під 20 до одного.

27.06.12

21:45	ПІВФІНАЛ 1	Донецьк	ПЕРШИЙ, ФУТБОЛ
-------	------------	---------	----------------

1.07.12

21:45	ФІНАЛ	Київ	ПЕРШИЙ, ФУТБОЛ, УКРАЇНА
-------	-------	------	-------------------------

28.06.12

21:45	ПІВФІНАЛ 2	Варшава	Україна, Футбол
-------	------------	---------	-----------------

23.06.12

21:45	C1 - D2	Донецьк	ПЕРШИЙ, ФУТБОЛ
-------	---------	---------	----------------

24.06.12

21:45	D1 - C2	Київ	Україна, Футбол
-------	---------	------	-----------------

Жив був один чоловік, якому постійно не щастило. У нього хата згоріла, з роботи звільнили, дружина до іншого пішла... «Боже, за що на мене така напасть? Я і заповідей дотримуюся, і до церкви щонеділі ходжу, і бідним подаю...», – заволав бідолашний. Небо розверзлося і громовий голос прорік: «Ну не подобаєшся ти мені, не подобаєшся!!!»

Саме так часто відбувається і з передвиборчими кампаніями. Ніби і політтехнологи працюють, і бюджет передвиборчий на мільйон-два, і адмінресурс є, і мас-

лом та гречкою виборців кандидат завалив, а не хочуть люди голосувати, і на тому крапка. Скільки разів таке було і у Львові та області з різноманітними кандидатами-мажоритарниками... Але це один бік медалі. Інший полягає в тому, що навіть за максимальної харизми і чудових ідей, без жодних фінансів виграти зараз вибори також не вийде. Це вже не початок 90-х, коли від дверей до дверей можна було пройтися з самвидавом і загітувати за кандидата. До того ж, навіть на мажоритарку треба йти від партії, а значить – ще

## ПОЛІТІНФОРМАЦІЯ

За рішенням ЦВК, у Львівській області, як і на виборах 2002 року, залишаться 12 мажоритарних округів, з яких чотири частково знаходяться у місті Львові. Округи поділять таким чином:

**Сихівський виборчий округ № 115** (172,2 тис. виборців). Включатиме до свого складу всю територію Сихівського (60 дільниць), частини Личаківського (27 дільниць) районів Львова та м. Винники (7 дільниць).

**Залізничний виборчий округ № 116** (175,5 тис. виборців). Включатиме території Залізничного (46 дільниць) та частини Шевченківського (27 дільниць) районів м. Львова, смт. Рудне (3 дільниця) та Брюховичі (3 дільниця).

**Франківський виборчий округ № 117** (174,1 тис. виборців). Об'єднує території Франківського (59 дільниць), Галицького (28 дільниць) та частини Шевченківського (7 дільниць) районів м. Львова. Спеціальні виборчі дільниці будуть утворені у комунальній 3-й міській клінічній лікарні, клінічній лікарні ДТГО «Львівська залізниця», 1-й міській клінічній лікарні імені князя Лева, комунальній 4-й міській клінічній лікарні, Львівському Державному онкологічному регіональному лікувально-діагностичному центрі. Очікується, що у цих медичних закладах на час виборів може голосувати майже 1750 осіб.

**Пустомитівський виборчий округ № 118** (169,5 тис. виборців). Цей округ включатиме території Пустомитівського району (99 дільниць), частини Личаківського (18 дільниць) та Шевченківського (21 дільниця) районів м. Львова.

**Буський виборчий округ № 119** (153,7 тис. виборців). Він об'єднуватиме території Бродівського (86 дільниць), Буського (62 дільниця), Радехівського (56 дільниць) та частини Кам'янка-Бузького (44 дільниця) районів (м. Кам'янка-Бузька, смт. Добротвір та Новий Яричів, села південної частини району).

**Городоцький виборчий округ № 120** (154 тис. виборців). Цей виборчий округ включатиме до свого складу території Городоцького (74 дільниця),

Мостиського (88 дільниць) та частини Самбірського районів із 86 дільницями (без м. Самбора, яке увійшло до Старосамбірського во).

**Дрогобицький виборчий округ № 121** (175 тис. виборців) складається з території Дрогобицького району (75 дільниць) та міст обласного значення Дрогобич (26 дільниць, в т.ч. дільниця у Дрогобицькій виправній колонії з 1145 виборцями), Трускавець (8 дільниць), Борислав (24 дільниця) та м. Стебник (9 дільниць).

**Яворівський виборчий округ № 122** (174 тис. виборців). Цей виборчий округ включатиме до свого складу території Яворівського (114 дільниць) та Жовнівського (91 дільниця) районів.

**Перемишлянський виборчий округ № 123** (160 тис. виборців). Об'єднує території Золочівського (104 дільниця), Перемишлянського (73 дільниця), Миколаївського (63 дільниця) районів та міста обласного значення Новий Розділ (13 виборчих дільниць). На виборчих дільницях у Миколаївській та Держівській виправних колоніях голосуватиме близько 800 виборців.

**Сокальський виборчий округ № 124** (149,6 тис. виборців). Цей виборчий округ включатиме до свого складу території Сокальського (112 дільниць) та частини Кам'янка-Бузького (22 дільниця) районів, міста обласного значення Червоноград (31 дільниця) та м. Соснівка (1 дільниця). У Сокальській виправній колонії голосуватиме близько 600 виборців.

**Старосамбірський виборчий округ № 125** (164,5 тис. виборців) включатиме території Турківського (66 дільниць), Сколівського (57 дільниць) та Старосамбірського районів (119 дільниць), міста обласного значення Самбір (20 дільниця).

**Стрийський виборчий округ № 126** (152,7 тис. виборців). Цей виборчий округ включатиме до свого складу території Стрийського (69 дільниць) та Жидачівського (121 дільниця) районів, міст обласного значення Стрий (29 дільниць) та Моршин (2 дільниця).

один бар'єр для охочих отримати заповітний мандат з депутатською недоторканністю на додачу.

Але уявімо собі, що ви таки перелічили мільйони на рахунках, оцінили свій імідж як задовільний і пригледіли якусь симпатичну партію для висування, після чого вирішили таки кандидувати. А серед наших читачів, знаємо, є й такі люди, які справді так і зроблять. Давайте поміркуємо разом із фахівцями, з ким вам доведеться конкурувати на округах Львова і області, які партії висуватимуть цих конкурентів, а

принагідно порахуємо більш-менш реальний бюджет, якого мало б вистачити для забезпечення повноцінної передвиборної кампанії на цьогорічних виборах. Тим більше, що і округи ЦВК згрубша поділила, і доленосне рішення про неможливість балотуватися і за списком, і на мажоритарці Конституційний суд уже прийняв. Та й кандидати від опозиції та влади потроху вимальовуються. А значить, тема для розмови є. А для нас – тема номера, яку зможете прочитати на найближчих сторінках.

# ХТО-ХТО У ВИБОРЧИХ БЮЛЕТЕНЯХ ЖИВЕ?

Як і домовлялися, суто уявно ми вирішили, що балотуватимемося в одному з округів Львівщини. З чого почнемо? Звісно ж, з вибору округу. Тим паче, що хоча переговори між опозиційними силами тривають, а влада не поспішає з цілком зрозумілих мотивів оголошувати, кого ж вона підтримує на Львівщині, все таємне давно стало явним, і можна більш-менш вірогідно оцінити, хто іде на вибори як прописний фаворит.

Принагідно кандидату, який претендує на роль «третьої сили» чи «нового обличчя» (себто не йтиме ні від влади, ні від об'єднаної опозиції) варто подякувати Конституційному суду України. Саме через заборону балотуватися одночасно в мажоритарних округах і за списками в бюлетенях мажоритарних виборів стане суттєво менше відомих прізвищ. Так, за попередніми даними, на користь списків рішення ухвалили лідер обласного «Фронту змін» Степан Кубів, нардеп від БЮТ Андрій Шкіль,



голова ВО «Свобода» Олег Тягнибок та ще низка політиків ТОПового (принаймні у масштабах Галичини) рівня. А значить, шанси в «темній конячці» таки є. Принаймні теоретичні.

Отже, маємо 12 округів, із яких 4 – львівські. Ну, може, не зовсім, адже кожен захоплює ще й довколишні села (особливо 116, який неофіційно вже навіть перейменували з Шевченківського на Пустомитівський), але все ж. Почнемо з них, адже мешкаємо саме у Львові.

Сихівський округ може стати найцікавішим і найзапеклішим, якщо, як пліткують злі язички, вирішить балотуватися в депутати Верховної Ради міський голова Львова Андрій Садовий. Тоді тут буде битва двох екскандидатів у мери, адже і Юрій Михальчишин, представник «Свободи», радше за все, піде на вибори саме на Сихові. Матимемо від нібито об'єднаної опозиції любителя говорити жорстко і критикувати без зайвої ввічливості Юрія Михальчишина, а нібито зовсім не від влади людину, яка вміє будь-яку, навіть найжорсткішу критику, просто не помічати. Не захищатися, не виправдовуватися, а просто робити вигляд, що ніхто нічого взагалі не казав. А тим більше – нічого поганого не сталося. Це нагадуватиме щось з розряду матчів «Челсі» у цьогорічній Лізі чемпіонів. Принаймні ігри проти «Барселони» і «Баварії». Суперники атакують-атакують, а команда робить вигляд, що тільки так і треба. А у вирішальний момент знаходить вузьке місце, і бац – гол. Без особливого розмаху і краси, але як же ефективно... От і з Садовим так само в критичних ситуаціях. Завжди виходить сухим із води. Звісно, ті, хто більше любить шахи, ніж

футбол, знайдуть і власні асоціації, аби описати таке протистояння. Ну що ж, ласкаво просимо.

Поки що наголосимо, що такої битви тактик і стратегій цілком може й не відбутися. Не факт, що Садовий піде в депутати. Не факт, що Михальчишин піде на Сихові. Деякі Інтернет-видання вже перебазували його в Пустомитівсько-Личаківсько-Шевченківський округ. «Кому вірити?», – спитаєте ви... А кому в наш час узагалі можна вірити? Ми ж наразі можемо тільки робити припущення.

Але повернімося до округів. Якщо пан Садовий таки вирішить балотува-

~~~~~  
**У підсумку - кілька округів, де можна поборотися, - є. Якихось гарантій, навіть за умови вкладення в кампанію величезних грошей, - нема. Наша порада - подумати: а чи так уже й потрібен той депутатський мандат. У житті стільки різних сфер, де можна реалізуватися...**  
~~~~~

тися, але обере Франківський район, де мешкає сам, то йому буде не так цікаво. Ігор Васюник – депутат Львівської обласної ради від партії «Фронт змін», голова спостережної ради «Укрнорпінвест» і брат колишнього заступника голови Секретаріату президента Івана Васюника – аж ніяк не обіцяє тієї харизми, яку має Юрко Михальчишин. Тут обійдеться навіть без боротьби стратегій. Просто гра в одні ворота за рахунок базового рейтингу

Садового і його значно більшої розкрученості. Інша річ, якщо Васюнику-брату протистоятиме відвертий кандидат від влади. Тут вже всі шанси на його боці. Хоча, з іншого боку, саме в такій композиції кандидатів найлегше буде зловити рибку у каламутній воді темній конячці від «третьої сили».

І знову ж – цілком інший розклад, якщо нібито зовсім не від влади і офіційно навіть не від Петра Димінського балотуватиметься Дмитро Дობродомов, ведучий програми «Хто тут живе?» та генеральний продюсер каналу ZIK. Буде цікаво і весело, не обійдеться без журналістських розслідувань... Звісно, тут можна ризикувати й боротися за мандат, але – може, не варто?

Знову ж, навряд чи є сенс воювати з Іриною Фаріон. Грозі усіх безграмотних, а також підозрюваних у москвофільстві опозиція наче виділила Залізничний район. Ви можете пробувати, але ми б радили зробити вигляд, що не йдете на цей округ із джентльменських мотивів. Врахуйте також, що тут – як і багато інших, буцімто зовсім не від Партії регіонів – може піти на вибори начальник Львівської залізниці Богдан Піх. Якщо вас не зариторить Фаріон, то переїде і не помітить залізничний адмінресурс.

У Пустомитівському окрузі практично будь-якого конкурента танком фінансових і піар-можливостей переїде Ярослав Дубневич. Винятком може стати Юрій Михальчишин, якщо піде тут, а не на Сихові. А вже навіть представник «Фронту змін» Михайло Хміль, який теж нібито розглядається як представник опозиції в цьому окрузі, може сподіватися на перемогу лише в тому, якщо на неї працюватиме скон-



солідовано весь опозиційний ресурс. А в цьому є великі сумніви. У будь-якому разі, комусь іще в цій боротьбі місце навряд чи знайдеться.

Не райдувні перспективи «третього» і в розборах важковаговиків у районах поза Львовом. У Бродівському окрузі важко буде стримати енергію й запал Ірини Сех навіть її потенційному конкуренту «не зовсім від влади», чле-

нові «Єдиного центру» Степанові Сенчуну-молодшому.

У Городецькому окрузі відома журналістка Тетяна Чорновіл спробує перемогти голову райадміністрації Юрія Візняка. Безсумнівні опозиційності і харизмі Тетяни пан Візник може протиставити адмінресурс та особисте благословення Папи Римського Бенедикта. І зовсім заплутати ситуацію

в окрузі може Петро Колодій, заступник голови облради, «свободівець». Кажуть, він буде балотуватися в цьому районі, якщо «Свобода» вирішить висувати своїх кандидатів окремо від загального розподілу опозиції.

У Дрогобичі влада може виставити старожилу львівської політики – колишнього голову обласної ради Михайла Сендака. Опозиція – голову

обласної організації «Батьківщини» Романа Ілика. «Зірка» першого вже доволі давно котиться вниз політичним небосхилом, другий – так і не спалахнув світлом першої величини. Якщо саме ці двоє, як очікують аналітики, стануть представниками влади й опозиції в Дрогобицькому окрузі, то тут і варто пробувати сили «темній конячці».

Ще один симпатичний для спроби пройти без підтримки влади чи опозиції округ – Яворівський. Його «однофамілець» Володимир цього разу навряд чи балотуватиметься на мажоритарці. А такі фігури, як Тарас Козак, Іван Бокало, Михайло Барбара, не здаються непереможними. І навіть чинний депутат Андрій Парубій боротьбу ускладнить, але не зробить неможливою.

Зате в Сокалі навряд чи є сенс ставати на шляху кандидата від опозиції. Незалежно від того, чи буде ним депутат від БЮТ і власник газети «Високий замок» Степан Курпіль, чи голова обласної ради, представник «Свободи» Олег Панькевич. Звісно, місцеві політики – вугільний директор Микола Криштопа чи бізнесмен Сергій Вишневецький – можуть спробувати. Але ми б на їхні шанси грошей не поставили.

«Не тратьте, нуме, сили» хочеться сказати і про округ, який об'єднує Миколаївський, Золочівський і Перемишлянський райони. Тут – вотчина нардепа від Партії регіонів Петра Писарчука. Треба мати дуже суттєвий рівень довіри та відомості, аби компенсувати його давні зв'язки в цих районах і фінансові можливості. Хоча потенційні кандидати від опозиції Ярослав Руцишин чи Олег Панькевич можуть поборотися. Хтось від «третьої сили» – навряд.

**Поки що наголосимо, що такої битви тактик і стратегій цілком може й не відбутися. Не факт, що Садовий піде в депутати. Не факт, що Михальчишин піде на Сихові. Деякі Інтернет-видання вже перебазували його в Пустомитівсько-Личаківсько-Шевченківський округ. «Кому вірити?», – спитаєте ви... А кому в наш час узагалі можна вірити?**



Щось подібне можна сказати і про Старосамбірський округ. Нібито глухі райони, а тут може зібратися ціле скупчення відомих прізвищ. Це й місцевий меценат Андрій Лопушанський, який уже активно піариться як опозиційний діяч, і брат Олега Тягнибона Андрій, і Орест Фурдичко, прізвище якого увійшло у фольклор лісників, і директор «Галсільісу» Анатолій Дейнена, і головний лікар обласної лікарні Михайло Гичка, і колишній заступник міністра Ігор Пукшин... Плюс цілком непередбачувані виборці. Як тут правильно вести кампанію, навряд чи порадить сам Глеб Павловський.

Ну і ще один округ такого штибу – Стрийський. Тут у потенційних кандидатах – адмірал Тенюх від БЮТ, депутат облради, благодійник Олег Канівець, экс-губернатори Микола Кміть і Михайло Гладій. І це ще не враховуючи кандидатів від влади.

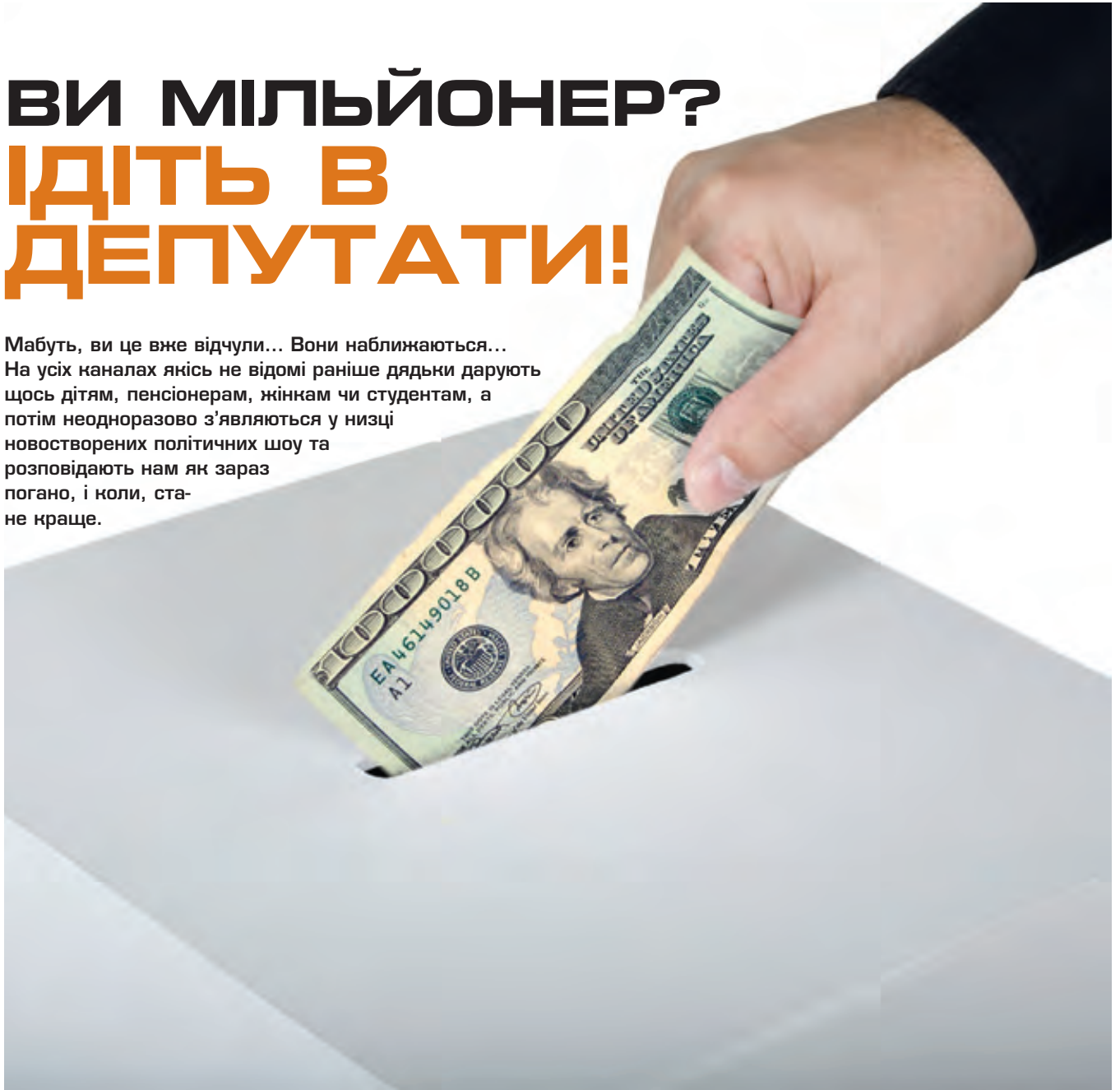
У підсумку – кілька округів, де можна поборотися – є. Якихось гарантій, навіть за умови вкладення в кампанію величезних грошей – нема. Наша порада – подумати: а чи так уже й потрібен той депутатський мандат. У житті стільки різних сфер, де можна реалізуватися. Якщо вже ви заробили півтора-два мільйони на кампанію – то точно знайдете, куди вкласти свій час і ресурси із більшою користю. Займіться благодійністю, розвивайте бізнес, приділяйте час дітям чи внукам, зрештою, напишіть книгу. Наприклад, «Як я заробив свій перший мільйон». Або ж «Чому я передумав балотуватися у депутати...»

*Антін Бандера*



# ВИ МІЛЬЙОНЕР? ІДІТЬ В ДЕПУТАТИ!

Мабуть, ви це вже відчули... Вони наближаються... На усіх каналах якісь не відомі раніше дядьки дарують щось дітям, пенсіонерам, жінкам чи студентам, а потім неодноразово з'являються у низці новостворених політичних шоу та розповідають нам як зараз погано, і коли, стане краще.



Так – це вибори. До того ж, не просто вибори, а за змішаною системою. Половина Парламенту обиратиметься за партійними списками, а інша – у мажоритарних округах. Такого шансу прорватися у Верховну Раду, не перебуваючи у партії, в українських мільйонерів не було ще з 2002 року.

Як ми вже звикли, в Україні новий закон про вибори був прийнятий в листопаді 2011 року, фактично напередодні неофіційного старту виборчої кампанії. Адже вибирати мажоритарні округи та засівати у них євродолари потрібно принаймні за рік до дня голосування. До речі, незважаючи на різні там аргументи, що депутати буцімто відірвалися занадто від виборців, насправді закон прийнятий з єдиною метою: не допустити, щоб у Верховній Раді створилася антипрезидентська більшість. Якщо б вибори проходили за пропорційною системою, то Партія регіонів + комуністи + вже неіснуюча «Сильна Україна» ледь дотягували б до 40%. До того ж, їхній рейтинг має тенденцію до зменшення. Тоді як БЮТ + «Фронт Змін» + «Свобода» + «Удар» в сумі набирають 48%, окрім того, рейтинг кожної з опозиційних партій має тенденції до росту.

Тому влада зробила ставку на мажоритарників, які повинні купити виборців і забезпечити Партії регіонів парламентську більшість. Такою є вартість виборів, відповідною буде й ціна. Очікується, що в кожному окрузі боротися за депутатську недоторканість буде такий набір джентльменів: кандидат від влади, який «носиме» під «незалежну третю силу» (як це колись робив Тігіпко), узгоджений кандидат від об'єднаної опозиції, неузгоджений (але багатий і непоступливий) кандидат від тієї ж опозиції, кандидат від партії «Удар» (що претендуватиме на



звання нової третьої сили), можливо ще один справді поки незалежний мільйонер, а також кілька підставних кандидатів (які пізніше знімуть свої кандидатури на користь спонсора). А тобі, шановний виборцю, доведеться розбиратися, хто є хто. Правда, є одне спрощення – мета в кандидатів, в основному, одна – отримати владу заради збереження і примноження багатства.

Звісно, ці вибори будуть одними із найдорожчих. Хоча б тому, що за останні 5 років суттєво подорожчало життя в країні. І хоч люди здебільшого не відчувають це на піднятті своїх зарплат, проте вибори – це саме час і місце, щоб «відірватись» на роботодавця. Якщо вони, звісно, йдуть на вибори. Окрім того, сам факт наявності мажоритарних округів збільшує ціну виборів ледь не вдвічі. Зокрема, якщо кандидат повинен витратити близько \$2 млн., а таких кандидатів як мінімум 3 на кожний із 225 округів. То виходить,

що економіка країни протягом року отримає як мінімум \$1.1 млрд. додаткових фінансових вливань. Такі фактори як гостра політична боротьба, «голод» за мажоритарною, а також великий попит серед охочих стати депутатом та відносно мала пропозиція професіоналів, які готові ці бажання зреалізувати, тільки підігривають ріст цін, що і так завжди зростають у виборчий період.

Важливий вплив на ріст виборчих розцінок матиме ще й той факт, що мажоритарні вибори не проводились ціле десятиліття. За цей час конкретний депутат-людина від-



вик від роботи в окрузі (чи округах), а виборці й забули, чому вони колись за нього голосували. Відповідно, електоральну цілину потрібно буде обробляти заново. Особливо це стосується кандидатів від влади і так званих незалежних кандидатів.

Вартість кампанії в одномандатному окрузі напряму залежатиме від стратегії, яку обиратиме кандидат. Якщо він, людина відома і авторитетна, підтримував контакти в окрузі, ініціював творення добрих справ, то кампанія буде дешевшою (десь від півмільйона доларів). Здешевить виборчі перегони і масна опозиціонера, особливо узгодженого або надміру радикального.

Якщо ж кандидат публічно зізнається у причетності до владної команди,

особливо десь на півночі чи в центрі країни (на заході не зізнаються, а на сході та півдні і так знають), кампанія буде коштувати починаючи від \$3 млн. і закінчуючи \$5 млн. Особливо, якщо на одному окрузі зйдуться двоє-троє «грошових мішків». Для незалежних кандидатів, які були мало присутні в окрузі раніше, розцінки будуть такими ж, як і для провладних виборців. Саме кандидати з останніх двох категорій 40-50% своїх виборчих бюджетів будуть спрямовувати на забезпечення адміністративного ресурсу та підкуп виборців. Окрім того, чим пізніше кандидат розпочинатиме виборчу кампанію, тим дорожче вона йому коштуватиме. Ті, хто стартують влітку, переплатять втричі. Термін нормальної далекоглядної кампанії – 9-12 місяців.

Двома найважливішими об'єктивними факторами, що впливатимуть на ціну, є кількість виборчих дільниць (від 40 до понад 300), а також розташування округу. Найдорожчі округи в містах-мільйонниках, а найдешевші – у регіонах, де переважає сільська місцевість.

Отже, якщо прохідне місце в списку рейтингової партії коштуватиме починаючи від \$5 млн., то для конкурентної боротьби в окрузі ця сума є максимальною. Правда, кількість охочих отримати гарантований результат через список настільки велика, що для всіх мільйонерів просто немає достатньої кількості прохідних місць. Тому наявність \$5 млн. не гарантує результату в обох випадках.

*Сашко Гаразд*

## РОЗЦІНКИ ПОТРЕБ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ВИБОРЧОЇ КАМПАНІЇ В ОДНОМАНДАТНИХ ОКРУГАХ

Вважається, що 15% витрат від вартості кампанії – це послуги політичної команди.

Головний ідеолог кампанії на Львівщині, наприклад, \$5-10 тис. на місяць.

10-15 консультантів у штабі, включно з довіреними особами, отримують \$1-3 тис. на місяць.

Армія агітаторів – від 50 до 200 осіб (залежно від кількості дільниць) – 100 грн. на день.

Члени Дільничної виборчої комісії, як і спостерігачі, в середньому отримуватимуть на цих виборах по 500 грн., а члени Окружної виборчої комісії – 5 тис. грн. на місяць, тобто 10 тис. грн. за весь період роботи. Звіс-

но, керівні посади в ДВК і ОВК оплачуються дорожче, але це завжди індивідуальне питання, яке залежить від впливу та ефективності конкретної особи.

Окрема стаття витрат – соціологія. Одна анкета коштує \$5-8, по округу потрібно 800-1000 анкет та здійснити 3-6 замірів. Разом із проведенням опитувань фокус-груп загальні витрати на соціологію становлять \$14-50 тис.

Як ми вже говорили, у деяких кандидатів від \$1 до 2,5 млн. йде на забезпечення адміністративного ресурсу та схеми підкупу.

Вартість агітаційної кампанії, зокрема друк агітматеріалів, співпраця з медіа, реклама

та інші методи поширення інформації, для кожного кандидата вимірюється товщиною його гаманця і коливається в межах 10-30% виборчого фонду.

Окремим пунктом кампанії є спецпроекти, які, в основному, спрямовуються на «ощасливлення» виборців. Штабники використовують всі «добрі справи», які потраплять під руки, і на які не пошнуде грошей кандидат. Вхід ідуть концерти, роздавання гречки, ремонт домофонів та створення благодійних фондів і громадських організацій.

Найменшою витратною частиною бюджету виборів є організаційні видатки, серед яких найдорожчими зазвичай виходять бензин, витратні матеріали, оргтехніка тощо.

## Гроші не пахнуть

Цікаво, а ви знаєте, звідки походить фраза «Гроші не пахнуть»? Якщо не знаєте чи забули – нагадаємо. Десь майже дві тисячі років тому жив собі римський імператор Веспасіан – він перший в історії людства вигадав брати гроші за відвідування громадських туалетів. Крок був не надто популярним – і навіть син Веспасіана зауважив батькові, що чинить він не дуже гарно. Саме у відповідь на критику від сина імператор і вимовив фразу, яка зрештою стала символом цинізму та жерливості. Як ви самі розумієте – не був Веспасіан улюбленцем римського народу.

Схоже, Микола Азаров та його підлеглі цієї історії не знають. Інакше б не пропонували податкового нововведення – брати побори з нежитлових частин квартир та будинків. Зараз, якщо хтось не знає, податок на житло знімається тільки з житлових приміщень. Якщо ж ініціативу Миколи Яновича впровадять у життя, то оподатковуватимуть – від 10 до 30 гривень за квадратний метр – і ванни з туалетами.

Що ж тут скажеш – для деякого гроші таки не пахнуть. Особливо перед виборами, коли на виконання популістських обіцянок, які так гучно нарекли «соціальними ініціативами Президента», у бюджеті просто не закладено коштів, а вибори без подачки пенсіонерам – то вже якісь не українські вибори...

## Змусь чиновника Богу молитися...

Дніпропетровські вибухи – подія для України небуденна, й не дивно, що в деякого вони викликали справжню паніку. Утім, влада на те і влада, аби в кризових ситуаціях зберігати тверезий розум. Але виходить далеко не у всіх. У низці міст України боротися з потенційними виявами тероризму вирішили дуже простим методом: прибирають із вулиць урни для сміття. Навіть у центрі Донецька таке зробили перед приїздом Віктора Януковича. А в Ровеньках на Луганщині фантазія чиновників спрацювала ще бурхливіше: там урни не знімають, а заклеюють поліетиленом.

Таке враження, що смітник – єдине місце, куди можна закласти бомбу. У терористів (якщо це були справжні терористи,



а не політичні провокатори) фантазії напевно трохи більше, ніж у урядовців, – і урнами вони можуть не обмежитися. А загалом – боротися треба не з урнами, а з причинами. Зокрема, подумати про те, чи випадково дніпропетровські теранти сталися буквально в той же час, коли одіозний депутат Колесніченко подав до Верховної Ради проєкт закону про боротьбу з екстремізмом – закон насправді не стільки проти терористів спрямований, скільки проти можливих виступів опозиції...

А найцікавіше в історії Ровеньок та заклеєних урн те, що незабаром біля них почали ставити відра – адже сміття все одно викидати кудись треба. Сміх крізь сльози – інакше й не опишеш святу наївність українського чиновника, який вирішив, що у відро бомбу не піднять. Тільки в урну...

## Сміх крізь сльози

Ще один сміх крізь сльози – святкування 9 травня. Цього року, на щастя, у цей день не намагалися влаштувати трагедії. Ніхто не провокував «Свободу» у Львові кримськими псевдоветеранами, не було стрілянини, показових боїв і перевертання автобусів. Дивно – вибори ж на носі... Можливо вирішили, що від таких бійок програють усі – й на тому спасибі.



Однак, де немає місця трагедії – цілком може бути простір для фарсу. А по-іншому й не скажеш, до прикладу, про тисячі дурнувятих білбордів із привітаннями ветеранам, де то кома не там, то літеру пропущено. Таких випадків по Україні зафіксували десятки – усі й не перелічиш. Те саме – з фотографіями, які використовують креативні політичні рекламисти в Україні та Росії. Не один десяток білбордів, на котрих у пошуках красивого фото замість радянських солдатів зображено американських чи британських вояків, зафіксували користувачі Інтернету і в Україні, і в Росії. Це ж треба дожитися – вітати зі святом ветеранів, навіть не здогадавшись перевірити: а чи носили вони такі каски і чи були в них автомати

таких систем. Та ж просто придивитися до облич, які зовсім не слов'янські...

На одному білборді дійшло до повного абсурду. Творцям цього привітання дуже сподобалося фото танка Т-34. Настільки сподобалося, що вони навіть не додивилися, що біля захопленої радянської бойової машини радісно фотографувалися німецькі солдати. Отак-от і вітають у нас комуністи з регіоналами не радянських солдатів, про яких на словах так піклуються, а ненависних «фашистів». Про те, що фашисти були в Італії, а Німеччиною керували нацисти – уже й набридло говорити. Є люди, у яких пропагандистські штампи з голови не вивітряться вже ніколи...



## ПОЛІТИКА

«У Львові встановлюють пам'ятник Сталіну» – такий анонс не міг залишитися без великого розголосу у нашому місті. На анонсоване дійство на площу Ринок зібралися глянути (а може, й не тільки глянути) і міліція, і представники «Свободи», і журналісти. Утім, як з'ясувалося, замість скандалу та чергових ситичок між комуністами і націоналістами, акція перетворилася на стьоб. Адже це активісти епатажної партії «Братство» Дмитра Корчинського поставили скульптуру «Сталіна, який пісяє».

Йосип Сталін стояв на колінах зі спущеними штанами, зросту у нього було близько 1,5 метра. Матеріал – дерево і тканина, пофарбовані золотою фарбою. Скульптура простояла близько 10 хвилин, після чого її демонтували працівники міліції. «Ми вважаємо, що якщо вже ставити пам'ятник Сталіну, то принаймні в отакій формі він міг би бути», – заявив редактор сайту «Братство» Віталій Чорний.

## ГРОШІ

Є добра новина для тих, хто часто відвідує Польщу. Відтепер прилетіти з Кракова до Львова і навпаки можна за 249 грн.

Польські авіалінії EuroLOT SA відкрили нові рейси зі Львова до Кракова і Вроцлава. Перший авіарейс з Польщі до Львова полетів уже 16 травня. Як зазначає перевізник, ціна на квитки з Кракова – від 249 грн. Фірма також пропонує перевезення до 26 кг багажу безкоштовно.

Польські авіалінії заохочують подорожніх помірними цінами на квитки – найдешевші до Вроцлава, до прикладу, коштують 48 євро, діти до двох років літають безкоштовно, а молоді до 18 років матиме 50% знижки.

## ФЛЕШ-МОБ

Замість першотравневих демонстрацій тепер у Львові відбуваються «Монстрації». Це зібрання молодих людей, які



в художній формі та з гумором висловлюють своє ставлення до політиків і смішать глядачів.

Цьогорічна «Монстрація» пройшла центром Львова з гаслами «Нотики – невротики», «Ми за легалізацію бульби!», «Ці руки ніколи не перебирали гречку!» і десятками інших. Зупинившись біля «МакДональдз», «монстранти» назвали його однією з туристичних атракцій і прокричали «Мак-Колобок», а переходячи через дорогу, вигукували «Машинам – тротуари!».

Отака от цікава пародія не лише на першотравневі демонстрації, а й на всі можливі політичні мітинги загалом.

## БЛАГОДІЙНІСТЬ

Для тих же, хто витрачає гроші на благодійність, також є цікава інформація. У Львові запустили ще один соціальний проект «прямі дії». Гарантія того, що гроші потраплять за призначенням, – сама суть проекту, репутація Благодійного фонду «Малятко», який його

супроводжує, та участь Львівської міської ради. Йдеться про створення другого дитячого будинку сімейного типу у Львові. Як розповів «Егоїсту» постійний волонтер «Малятка» Ігор Самардак, для облаштування «Будинку сімейного типу «РІДНИЙ ДІМ» мерія вже виділила дім, проте він потребує капітального ремонту. Благодійний фонд «Малятко» проводить роботу зі збору коштів для цього ремонту і просить усіх небайдужих долучитись до цієї справи.

*Платіжні реквізити Благодійного фонду «Малятко» для зарахування коштів для проекту «Будинок сімейного типу «РІДНИЙ ДІМ»:*

*Одержувач коштів:*

*Благодійний фонд «Малятко»*

*ЄДРПОУ 22407067*

*п/р 26003053813053*

*у ЗАХІДНЕ ГРУ ПАТ КБ «ПРИВАТБАНК»*

*м. ЛЬВІВ, МФО 325321*

# Антін Мухарський: «МИ УКРАЇНІЗУЄМО ТЕБЕ ЛАГІДНО...»



Антін Мухарський мав виявитися цікавим співрозмовником. Він – театральний актор і телевізійний ведучий, ідейний натхненник проекту «Жлоб-Арт» і автор терміну «сільський гламур», багатодітний батько та, зрештою, чоловік Сніжани Єгорової. Він іронічно ставиться до того, що широкий загал його пам'ятає лише за рекламним «Ви досі виварюєте? Тоді ми йдемо до вас!», і дуже по-філософськи відгукується про свою особисту кризу середнього віку.

Ми планували порозмовляти з Антіном Мухарським про жлобів українського походження, про українське телебачення і про його сім'ю. Але поговорити з Антіном Мухарським нам не вдалося.

## 85% українців – жлоби

– Антіне...

– Ні! Я не є Антіном Мухарським! Мене плутають, розумієте? Той чувак, що ходив з пральним порошком, залишився в Києві.

– А галерист, колекціонер, актор – це...

– Це все Антін Мухарський. Я, звісно, маю певну дотичність до його про-



ектів, але я не шоу-мен, не галерист. Я – Орест Лютий, професор антропології. Ми просто дуже схожі...

*Він це говорить так впевнено, так різко дивиться з-за бутафорських окулярів, і так йому личить цей професорський капелюх, що ловиш себе на підіграванні у цій грі.*

**– І навколо якого предмету обертаються Ваші дослідження?**

– Ви знаєте, власне тут ми і зійшлися з Мухарським. Він просуває проєкт «Жлоб-Арт», який мені дуже імпонує. Адже я також вважаю, що мистецтво має звертати увагу в першу чергу на людину. Цікавим є те, як людина живе, а точніше – як вона виживає у тих умовах, що їй пропонує сучасний світ. І наш проєкт «Жлоб. Жлобство. Жлобізм» досліджує кількість жлобства у людині. Бо оте жлобство є у кожному з нас, це тварина в людині, це диявол, грубо кажучи. І сучасний світ наполегливо перетворює людину на жлоба, на споживача, на подобу диявола, якщо хочете. А Бог – це дух, це культура.

*Це такими складними словами Орест Лютий описує виставку, де на полотнах українських художників зображено голників, районних пацанчиків, їхніх подруг життя та інше, з дозволу сказати, бидло. Спеціально до цього проєкту навіть офіціанти в галереї «САЛО» ходили перебрані в спортивні костюми, гостроносі мешти і нашкетиточки. А рахунки приносили в барсетках з соняшниковим лушпинням.*

**– Цей проєкт у Львові вирішили показувати на місяць довше від запланованого. Як Ви гадаєте, у чому така популярність «Жлоб-Арту»?**



– Для початку хочу провести аналогію. До з'яви імпресіоністів ніхто з художників навіть і не думав досліджувати світло. Що таке світло? Це те, що розлите у повітрі, щось неосяжне. Але власне оті імпресіоністи вирішили зробити з гри світла мистецтво. І воно перетворилося на епоху! Так само і жлобство. Воно, як світло, розлите у повітрі. Воно є всюди, не тільки в Україні. Жлоби є і в Штатах, і в Китаї, і всюди, де живуть люди. Бо жлоб – це людина масова.

**– Чому жлоб-арт народився саме зараз?**

– Тому що закінчилася епоха! Я переконаний, що на наших очах скінчилася епоха мультикультурності, універсальності. Оцю всезагальність народило суспільство споживання, глобалізація. Тепер людина прагне бути індивідуальною, хоче відрізнятися. Людям хочеться бути іншими. Натомість проєкт «Жлоб-Арт» показує нам глобальну людину, людину однакову. Власне, іро-

нічна або саркастична манера картин і скульптур «Жлоб-Арту» змушують посміятися над глобалізацією, над цими вічними споживачами вічного дольчеїгабана. І провокують бути іншим.

### **Культурна людина краще посидить голодною**

**– А давайте у відсотковому співвідношенні – скільки жлобів є в Україні і скільки їх, до прикладу, у Швейцарії?**

– У нас навіть є чіткі дані з цього питання. Почнемо з того, що загальна людська маса – це є homo globalicus. Прочитати можна по-різному: «гомо глобалікус» або «гомо жлобалікус», суть та сама. У різних країнах кількість таких людей становить від 60% до 95%. Усе залежить від їхнього ставлення до культури. Бо хто такий homo globalicus? Це людина, яка їсть, споживає. Вона не замислюється над тим, звідки прийшла, яка у неї тут місія, вона живе у тринутнику «телевізор – робота – магазин».



Телевізор їй вназує на те, що купити; на роботі вона заробляє для цього гроші; після роботи задоволена іде в магазин. В Україні таких приблизно 80-85%.

Антін Мухарський колись працював на українському телебаченні – ще тоді, коли на «Інтері» йшла програма «НЛЮ», а на «1+1» показували загадковий «Форт Буаяр». В той час Мухарського возили на стажування до США, де тамтешні фахівці задачу телебачення сформулювали просто: «Завдання телевізора – пленати людину глобальну, людину, яка купує». Зараз, коли Мухарського мало що пов'язує з телевізором (а в Ореста Лютого і шансів немає вплинути в глобальні формати), він не рекомендує втикати біля ящика цілий вечір: «Людина культурна споживає тільки те, що вона хоче споживати. А жлоб їсть те, що дають. І думає, що так треба».

– Тож культурна людина краще посидить голодною...

– Так, вона позбавлена рабської свідомості. А нас дуже довго привчали

бути рабом. Десятиліттями створювалося велике радянське суспільство – homo sovieticus. Вони слухали те, що скаже керманіч, читали те, що дозволить партія, захоплювалися тим, чим наказано було захоплюватися.

Далі Мухарський-Лютий згадує іспанського філософа Хосе Ортеґу-і-Гассета, який свого часу описав ситуацію, коли не аристократія нав'язує масам художні смаки, а навпаки. Тоді



й народжується ні з чим не пов'язана масова культура, тобто культура без коріння. А митці, що ставлять перед собою якісь художні чи наукові завдання, відходять у тінь.

### Гасло українського менталітету: «без надії таки сподіваюсь»

Однак до Львова Антін Мухарський приїхав не через «Жлоб-Арт», від якого, здається, вже й сам змучився. Тепер у нього є ще Орест Лютий – професор антропології, який співає українські повстанські тексти власного авторства. Музика чимсь нагадує радянський шансон, а усе це загалом об'єднано в програму з ліричною назвою «Лягідна Українізація».

#### – Чи є Орест Лютий складовою великого проєкту «Жлоб-Арт»?

– Ні, Орест Лютий – це окремих проєкт. Ми взагалі найближчим часом навіть не збиралися його де-небудь презентувати. Я усім розповідаю: якусь широкую концертну діяльність ми планували десь аж на осінь. Але ті результа-

ти, яких ми досягли в Інтернеті, стали несподіваними навіть для нас. Дійти до позначки 100 000 переглядів нашого першого відео ми збиралися за півроку, а вийшли на цю цифру всього за місяць. І якось так, без зайвого піару, нас почали запрошувати на концерти. От у Львові відбувся один з перших.

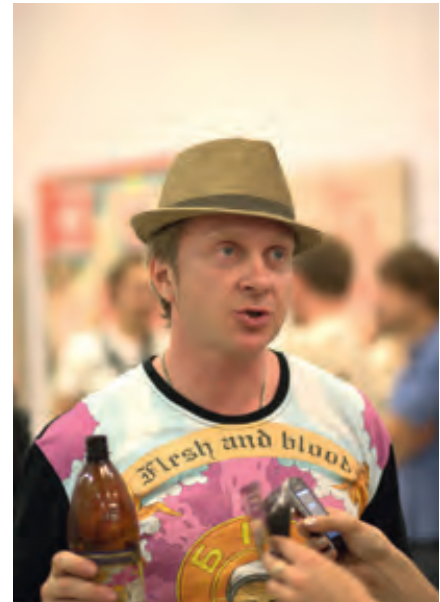
– Ну от я теж належу до тих 100 000 переглядів. Мені кліп також сподобався, але здається, що над деякими «неодмінними атрибутами України» Ви відверто стібетеся. А це ж для когось святе: калина, червоночорний прапор, бандура...

Відповідаю. Прекрасний український письменник, есеїст, навіть поет Юрій Винничук свого часу написав чудовий текст, який називається «Малоросійський мазохізм». До речі, пошукайте, почитайте... Так от, він там наводить думку про те, що «не треба обалдувати історію». Тобто, якщо замість бетонних воїнів-визволителів поставили інших бетонних героїв в українських строях, це не зміна орієнтирів! Не потрібно так монументально! Ми над цим і стібемося у проекті «Легідна Українізація». Бо часом оця кількість портретів Шевченка, оця «вишиванковість», оце прикладання руки до серця – воно все таке показне, таке нещире! Це нівелює саму ідею України та її героїв, саме тріпотливе ставлення до цих святинь! І ми висміюємо такі «перегинання палиці».

– Така заміна радянських ідолів на ідолів українських – ознака слабкості?

– Та ні! Це природно. Ну була ж тривалий час агресія з боку імперії. От вона й породила ціле покоління людей, які з такою агресією впроваджують свої ідеали (нехай і протилежні!). Натомість імперія вже давно не агресивна, вона





починає діяти так званими «лагідними» методами: через телевізійні канали, через приватизацію стратегічних об'єктів, заводів, пароплавів тощо... І от у відповідь ми починаємо свою «Легіду Українізацію». Тобто не ракети-кулемети є нашою зброєю, а слова, рядки, пісні.

**– У Вас є слова, рядки, пісні. У них, у загарбників, є все те саме, але ще й неабиякий капітал...**

– ...Капіталу у нас нема. На жаль. Свого часу українці припустилися катастрофічної помилки – на початку Незалежності просто не було людей, які розуміли, що таке капітал. На початку 90-х всі борці були гуманітаріями, вони могли гарно говорити, виголошувати ідеї, вести за собою маси. Але тоді не знайшлось людей, які могли зрозуміти, наскільки важливим для молодого держави є «українсько спрямований» капітал. Всі засоби виробництва, які

мали б працювати на українську ідею, опинилися в руках неукраїнських.

**– Ну от. Початок розмови у нас був дуже оптимістичний – жлобство можна подолати. А тепер ось виходить, що все-одно все погано. У нас є шанс?**

– Шанс є завжди! Знаєте, оці рядки Лесі Українки «Без надії таки сподіваюсь...» можуть служити гаслом українського менталітету. Це якимось природно. І це правда, чорт забирай!

**– Чи маємо ми право думати, що рятівна роль Ореста Лютого незабаром стане необхідною?**

– Ви знаєте, я над цим ніколи аж так не замислювався. Я можу відповісти одне – все гарне, і варте, і самодостатнє у цьому житті народжується спонтанно. У мене ще ніколи такого не було, щоб я довго щось вигадував, мучився над цим, мудрував і мав гарний результат.

Ось цей Орест Лютий – він вистрілював з мене якимось зразу! Переважна більшість пісень була написана за два тижні, і от нас вже запрошують на виступи! Знайте, зараз Орест Лютий – актуальний. А що буде далі, одному Богові відомо.

**Ніщо так не деморалізує, як вчасно виплачувана зарплата**

**«Як воно – бути чоловіком Сніжани Єгорової?», – запитуємо ми. А у відповідь отримуємо вперте продовження гри в Ореста Лютого. Таки тривалий у часі проект планується...**

– Це треба в Антіна запитатися, бо він тісно стикається з цією проблематикою. Наскільки він мені казався, то жити з Єгоровою – нелегко. Бо коли на одній території сходяться дві творчі людини, які мають неабиякий досвід і сімейного, і професійного життя, – це складно. Якби вони познайомилися ще замолоду, це інша справа. А так їм по-

стійно доводиться шукати оту гармонію, той стан, який дозволяє не повбивати одне одного, простіше кажучи. Мені взагалі здається, що вся їхня сім'я – це постійний експеримент. Вони перш за все цікаві одне одному. Вони постійно про щось сперечаються – починаючи від побутових питань і закінчуючи тим, куди несеться планета Земля, і що буде з людством. От в цих бесідах «Зварити кашу дітям і вирішити долю України» у нас і минає життя. Тобто, у них.

**– Мухарського можна назвати сім'янином, щасливим чоловіком?**

– Ну, слід сказати, що людина собі обрала таке неспокійне життя. У нас щаслива сім'я... Тобто, у них! У них щаслива сім'я! Її дуже важко назвати стандартною. Але вони щасливі тому, що кохають одне одного, у них багато дітей, низка спільних інтересів. І вони однаково втомлюються від своєї роботи. У них же нема постійного місця праці, це творчі люди! Тут потрібно прокинутися і побігти заробляти гроші, ти постійно біжиш! Бо ніхто тобі не принесе їх просто так...

**– Це ж проблема, до речі.**

– Це не проблема, це щастя. Ніщо так не деморалізує, як вчасно виплачувана маленька зарплата! Треба бігати! Бо коли ти отримуєш свої гроші щомісяця, то так і сидиш, перебиваєшся, гаснеш. А коли ти не маєш цих щомісячних грошей, мусиш сам їх заробити! І тут – як в лісі! Ти встаєш, витягаєш себе за шкірку, даєш собі, вибачте на слові, підс\*\*\*ника, і вперед! Бо, знаєте, я теж працював в якихось державних установах. Тобто Антін, він працював в театрі. І це справді страшенно деморалізує. Коли ти думаєш: «Промовчати?»

чи «Не встрягати в ці історії?» Бо ж ти знаєш, що якщо висловити свою думку, то можна втратити ту маленьку зарплатню, завдяки якій ти існуєш. І люди часом починають від почуття провини перед самим собою бухати. Бо там не сказав, там не заперечив, і... А алкоголь це все врівноважує. Тому не відсутність постійної роботи, а наявність маленької зарплати – це проблема.

**Хтось стає гомосексуалом, хтось – навпаки...**

**– У Вас вже той вік, коли криза середнього віку мала б настати...**

– Минула вже.

**– О! Давайте поговоримо про те, як минути її безболісно...**

– Ніяк. На мою думку, чоловік починає відчувати себе чоловіком десь в 33-35 років. А до того часу – це все юність. Так, навіть 29 – юність! Це якісь експерименти, чоловічі журнали, сигари, красиві дівчата поруч... Але ж головна чоловіча риса – це відповідальність. І приходить час, коли в один момент розумієш, що ти не альфа-самець, який трахає, купує, витрачає... Ти розумієш, що якийсь час минув, що далі тобі так жити нецікаво. І ти чомусь починаєш задумуватися над питанням про те, що залишиться по тобі. Опанна! І тут настає криза середнього віку. Саме в цей момент. Хоча бувають, звичайно, і зовсім протилежні випадки. Коли людина усе життя працює, опікується родиною, кар'єру будує, а потім розуміє – я ж іще не пожив! І починається, як у приказці про свину в бороду...

**– А у 18 може статися криза середнього віку?**

– Ні, у 18 може статися перехідний період хіба що. А от остаточне форму-

вання чоловіка, після якого і настає оця оспівана криза середнього віку, завершується десь у 35. Це як перехід у наступний клас в школі. У тебе наче і в штанях виросло, і в голові не порожньо, і наче дорослий, що з цим всім робити? Все просто, хоч і болісно – з «наче дорослого» стати «дорослим». А дорослою людина стає лише тоді, коли бере на себе відповідальність.

**– Або, як Ви сказали, навпаки...**

– Так. Або навпаки. Це коли людина все життя була дорослою, ну є такі випадки. І тоді до такої людини приходять бажання «зробити якийсь шалений вчинок!» Хочеться чогось нелогічного, пристрасного. І людина кидається в прірву невідомого. Хтось знаходить нову родину, хтось повертається до старої... Дехто стає гомосексуалом. Або навпаки – перестає таким бути! Таке теж трапляється. Суть в тому, що свою кризу кожен переживає по-різному, але переживає. Тобто живе. І я співчую тим людям, які настільки тихо прожили життя, що у них обійшлося без криз...

**– І останнє питання – питання від читачів журналу «ЕГОІСТ». У травні, якщо не помиляюся, 2006 року Ваша дружина Жанна народила вам дитину. А вже у жовтні того ж року інша Ваша дружина Сніжана теж народила вам дитину...**

– Я не буду відповідати на це питання.

**– А що Антін би відповів на це, на Вашу думку? Бо питання стосується полігамності. Чи мужчина є полігамною істотою, і чи це виправдовує вічні походи чоловіка наліво?**

– Чоловік є полігамною істотою, але це його не виправдовує.

Володимир Беглов

ЖІНКИ  
ПРО  
ЧОЛОВІКІВ

# ЩО МЕНІ НЕ ПОДОБАЄТЬСЯ В ЧОЛОВІКАХ



Весняний привіт, журнале «Егоїст»! :)

Чи не вперше, я, як дівчина, що звикла в людях бачити їхні кращі сторони, буду ділитися тим, що мені НЕ подобається. Але надіюсь, ті хлопці, чоловіки, які прочитають мої думки, і знайдуть в собі описані негативні риси, вчасно одумаяться і виправляться заради нас, дівчат!

### **Тенденція до самолюбубання**

Бррр...От перше, чого я не терплю в чоловіках. А за останні декілька років саме ця риса стає характерною для багатьох мужчин. Часто люблю потусуватися на вечірках. І що я там бачу??? Багато хлопців, чоловіків більше уваги приділяють собі, тому, як виглядають, ніж дівчатам поруч. Підсвідомо такі хлопці надсилають оточуючим меседж: «Любуйтеся мною, я ж такий класний, модний, пахну дорогими парфумами. Любіть мене, знайомтеся зі мною!» ...І це самолюбубання неймовірно відштовхує. Шкода дівчат, які на таке «ведуться». Вони завжди залишатимуться на другому місці його величності Принца Досконалості. Звичайно, я сама люблю доглянутих хлопців, але вони повинні залишатися нормальними, не зацікненими на речах тощо. Головне – це те, що в голові, а речі – лише дрібниці життя.

### **Жадібність**

На цю тему багато чого вже сказано, тому, ще раз підтверджую цей факт! Ніколи не рахуйте при дівчині, скільки ви витратили на вечерю в кафе чи ресторані разом. Будьте делікатними і розумними. Скупість не личить справжньому чоловікові. Нехай ця бридка риса характеру назавжди залишиться в далекому минулому.

### **Понти - велика сила**

Ох, як деякі чоловіки люблять понтуватися! Дивись збоку і дивуєшся.

Навіщо? А вони вже всім розповідають, які вони круті, багаті, розумні... Здається, такими розмовами вони хочуть компенсувати нестачу чогось. Чого саме? Я гадаю, всі дівчата подумали про одне й те ж. Чесно, це не вражає, і я ніколи на такі «блаблабла» не «велася». Але є й ті, що «ведуться» і мріють про кохання на задньому сидінні «Мерседеса». Тому й чоловіки завжди такі знаходяться.

Знаю, що насправді мужчины, які багато чого добилися самі в житті, – виховані, тактовні, розумні, цікаві... І такі представники протилежної статі викликають повагу та захоплення. Тягніться до розумного, понтовиті недомачо!

### **Не словом, а ділом**

Буває, послухаєш чоловіка, а він і все вміє, і все зробить, і ще стільки всього наобіцяє, що ти думаєш, от молодець. А доходить до конкретної справи, і... пшик. Це не по-чоловічому, даєш слово – тримай його. Інакше, який же ти чоловік? Я вже звикла не довіряти словам, краще подивитися, що хлопець зробив, його справи говорять самі за себе. А от мати довгий язик і тільки ним плескати – це кумедно і балів в очах дівчини не додає.

### **Не вмієш фантазувати, експериментувати? ВЧИСЯ!**

Дівчата завжди хочуть мати в своїх стосунках хоча б маленьку, але казку.

Не варто думати, що ти їй все купиш, і вона буде твоєю. Найгірше, що вбиває стосунки, – це сірість і одноманітність, відвідування тих самих місць, з тижня в тиждень той самий сценарій проведення часу разом. Так, потрібно докласти зусиль. Експериментувати, робити маленькі сюрпризи. Описувати, які саме, не буду (це вже можна і самому придумати). Якщо чоловік не працює над собою, лінується, пускає все за течією, в тому числі і свої стосунки, то... Прийміть мої співчуття. Дівчина вибере того хлопця, який буде цікавим сам по собі, незалежно від кількості грошей, машин, будинків. Життя ж хочеться прожити з максимальним задоволенням!

### **Усміхайтеся частіше!**

Не так давно я повернулася з еротуру: Париж–Барселона–Мілан. І насамперед мене приємно здивувало те, що хлопці там усміхаються, вони привітні та відкриті. А потім приїхала у Львів...І яка картина на вулицях??? Всі чимось ну дуже заклопотані, обличчя часто злі, непривітні. Й це не тому, що стільки проблем, це якийсь неправильний спосіб життя та думок. Тому мій великий цюм в щічку та респект тим, хто і усміхається, і говорить компліменти дівчатам, і культурний, і життєрадісний! Я знаю, таких чоловіків є багато. А тим, хто все ж таки потрапив під описані мною критерії, бажаю якнайшвидше позбутися цих чорних рис і зачаровувати нас, дівчат, собою. Бо без вас, хлопці, наше життя нецікаве!!!

Люблю вас, поважаю і бажаю красивої весни і літа кольору МОХИТО, як в моїй новій пісні :)

*Зоряна, поп-рок співачка*

# ЗІРКИ ЕСТРАДИ ПІД КЛЮЧ. \$17 000



Ви дивитеся «Х-factor»? А «Україна має талант» яке-небудь? Правда, дивно, чому на сцені оцих шоу від талановитих і харизматичних людей аж рябить, а на «Пісню року» і День Незалежності деколи запрошують, м'яко кажучи, посередніх дівчаток-хлопчиків? Все просто – у посередніх дівчаток і хлопчиків є безпосередні дядечки і тітоньки, які у них закохані. Ті дядечки та тітоньки чесно працюють на благо Батьківщини, родини і стосунків на стороні, тому багато часу проводять на роботі. Хлопчики й дівчатка у винайнятих квартирах, в перервах між соцмережами і фешн-тіві сумують. Їм нічого робити, а так би хотілося! І тоді вони вигадують собі МРІЮ!

Мрія ця зазвичай зводиться до володіння салоном краси чи рестораном, у гірших випадках – до безперервних шопінг-турів Європою. Але деколи особливо романтичні хлопчики і дівчатка мріють про співочу кар'єру. Виявляється, зробити зі своєї пасії зірку – в рази дешевше, ніж відкрити для неї салон краси чи продуктовий кіоск.

По мудрий коментар експерта з цього питання ми звернулися до відомого продюсера Володимира Водвуда. Йому пощастило: стосунків на стороні у ньо-



го немає, тож всю свою енергію він спрямовує не на екзальтовану молодь, а на цілком талановиту і перспективну дружину. Зусиллями Володимира переможниця багатьох конкурсів Андріана Рябець перетворилася на популярну співачку Андріану, яку часом називають навіть львівською Мадонною. У неї кілька альбомів, власний балет і десяток непоганих відео-кліпів.

**– Володимире, скільки коштує зробити зі звичайної людини зірку?**

– Усе залежить від того, чи та звичайна людина є талановитою. Якщо так і якщо мова йде не про одноразовий проєкт, то половина успіху – це обдарованість та працьовитість. Коли ж ми говоримо про «поющіє труси», як каже Кузьма, то треба багато грошей, які найчастіше, на жаль, не повертаються вповні...

**– Ну наприклад? Розкажи, скільки коштує створити пісню? Ну там, текст, музика, запис, зведення, аранжування...**

– Хороша пісня від авторів, які пишуть хіти, буде коштувати щонайменше 1500 доларів. Це лише за текст і музику. Потрібно ще робити аранжування – додаємо 1000. Найдешевшим є запис та зведення на студії – від 500. Хоча якщо ви хочете, щоб пісню впізнавали з першого акорду, над цим треба довго сидіти. Андріана часом тижнями «мучить» наших студійників. Але зате вона завжди задоволена результатом...

**– Нічого так. До пісні треба зняти добре відео. Скільки це в умовних одиницях?**

– Ну дивися, з мого особистого досвіду, щоб зняти гарний кліп, слід мати щонайменше 10 000 доларів. Це не понти, це необхідність. Потрібні якіс-

ні камери, грамотне світло, костюми, грим. Крім цього, фахові режисери цінять себе дорого, і це зрозуміло. Останнє відео на пісню «Назовсім» нам знімав Володя Шурубур. Ми задоволені. Хоча от той самий «Скрябін» має принцип – він не витрачає на зйомки більше тисячі. Ви можете помітити, що кліпи у нього бюджетні, а знімають їх зазвичай молоді режисери, для яких це добрий шанс розкрутитися.

**– Окей, є відео. Далі пісню треба розкинути по радіо і на телебачення. За радіо, наскільки мені відомо, найчастіше можна не переживати – якщо пісня форматна, то беруть. А от з телебаченням складніше – злізати нажуть, що без грошей на «М1» не проб'єшся...**

– Відповідаю особисто від себе. Ми ніколи не платили за ротації наших кліпів. Просто відео має бути якісне. Якщо це якісь домашні зйомки з подушкою у формі серця, то ти просто зганьбишся. Перед усіма. На загальнонаціональні канали мою співачку беруть безкоштовно. Ми розуміємо, що аби отримувати добрі гроші за свою роботу, слід у цю роботу немало вкласти. І вкладаємо.

**– Ну але ж це ще не все. От побачив хтось дорогий кліп на дорогу пісню і захотів запросити співачку до себе на закриту вечірку. Але ж співачка сама не їздить. Потрібні ж і балет, і музиканти, і ручні гепарди...**

– Ну, ми обходимося без гепардів :) А от щодо балету, то усе залежить від статусності. У нас працюють професійні молоді люди, з якими нам вдалося домовитися про лояльні ціни. Четверо людей за один виступ отримують 200 доларів. Живі музиканти (з нами грає група «Оратанія») – дорожчі. Тут уже 500 доларів за вечір.

**– Тобто, якщо це все перекласти на зірку-початківця, у якої є заможний покровитель, то на все про все треба щонайменше 17000 доларів! Це якщо написати для неї дві пісні, зняти одне відео і захпати з ним всім на місцевий конкурс краси для першого в кар'єрі виступу. Так?**

– Виходить, що так. Але я не впевнений, чи варто клонувати таких зірок-однорідок. Бо ж вкладені гроші мають повертатися. А тут, набридне вам це миле личко, і що?

Володимир Водвуд, звісно, правий. Але, враховуючи скільки «подяк» вам доведеться занести у різні комісійні-станції для відкриття найменшого салону краси, краще плодіть зірок! Ми хоч посміємося!

*Ганна Вдрук*



## ПОВЕРНЕННЯ «ЛЬВІВСЬКОГО ТРИКУТНИКА»

Любителі ретро-авто отримали красивий подарунок до Дня Львова. Відновлені перегони на трасі «Львівський трикутник» дозволили одним продемонструвати можливості власних красенів-авто, а іншим – спостерігати доволі оригінальне дійство.

66 автомобілів, із них 38 закордонних, взяли участь у перегонах на трасі, яка у 30-х роках приносила Львову славу одного з європейських центрів автоперегонів – на вулицях Стрийській, Вітовського і Франка. Цього разу на змагання до України приїхали навіть автомобілі, яким понад 100 (!!!) років. Більше того, тут були й ті авто, які вже брали участь у історичних довоєнних автоперегонах...

У класі авто до 1945 року переміг Мирослав Поповіч із Польщі на «Фіаті-508». Великий жіночий кубок здобула львів'янка Оксана Денис («Запорожець» ЗАЗ-965). У Національному класі Кубок п'ятиразового чемпіона України з ралі Василя Ростоцького виборов також львівський екіпаж Василь Шевченко – Назарій Бідник. Кубок за найкраще реставрований автомобіль дістався Петру Могільникову ГАЗ-21 («Волга»).

У конкурсі «Екскурсійний квест» перемогла київська команда «Легенд Кар» Володимира Олешка. Костюмований конкурс Елегантії для екіпажів виграв автомобіль «Паккард-733» 1930 року випуску Ришарда Гаргуля (м. Краків). У конкурсі глядацьких симпатій (нагорода мера Львова – срібна пам'ятна медаль) перемогу здобув екіпаж авто «Рамблер» 1903 року (Марек і Халін Санковські).

В рамках фестивалю «Леополіс Гран-прі» на фасаді будинку на місці старту історичних автоперегонів відбулося урочисте відкриття відреставрованої меморіальної дошки переможцям довоєнних Гран-прі Львова. До 80-річчя перегонів відбулося спецпогашення тематичної ювілейної марки та конверта.







## ВЕЧІРКИ У ТРАМВАЇ СТАНУТЬ ТРАДИЦІЙНИМИ

Свою порцію вражень отримали і зможуть отримувати знову любителі оригінальних вечірок. Уже вдруге у Львові ентузіасти організували дискотечку просто у трамваї, що рухався маршрутом. Така паті є унікальною для України. А від відомих європейських зразків (наприклад, популяр-

ною така розвага є в Берліні) наш варіант відрізняє те, що подорож дискотечників відбувається в діючому трамваї, а не в спеціально переобладнаному. Якщо німецькі трамваї повністю перетворені на танцполи, зокрема, там демонтовано всі крісла і більшість поручнів, то у Львові –

все на місці, тому розпалені танцем і зігрівальними напоями можуть станцювати на кріслах чи використати поручні замість жердини. Як розповіли «Еґоїсту» співорганізатори перших двох трамвайних паті, вони планують зробити такі дискотеки регулярними.



## «ВЕЛОКРАЇНА» ДІСТАЛАСЯ ЛЬВОВА

Для тих, хто надає перевагу активному та здоровому відпочинку, – своя приємність. Міста дістався проект, який уже діє в курортних районах Галичини, зокрема в околицях Яремча і на Закарпатті, – «Велоукраїна». У Львові з'явиться кілька нових якісно розроблених велосипедних маршрутів, частина з яких розрахована

на туристів та охоплює історичні місця. Перевага інших маршрутів у тому, що вони пролягають парками міста і майже не перетинаються з проїзними дорогами.

Окремий пункт діяльності «Велоукраїни» – прокат велосипедів (як поштучно, так і для компанії, навіть разом зі спеціальним вело-прицепом до авто). До того

ж, очічі зможуть отримати також супровід гіда або організований пікнік на одній із точок паркового веломаршруту.

Працівники «Егоїста», до речі, теж взяли участь у розвідуванні одного з маршрутів і чудово провели час у сідлах роверів, катаючись «Знесінням» та «Високим замком». Було весело...

# «КАРПАТИ» ЗНОВУ ПРОГРАЛИ В ФУТБОЛ...



**Почому в Одесі руберойд, хто винен, що робити, бути чи не бути та головне – чи платитиме за це все Ігор Коломойський... І жодного слова про овець, хоча й дуже кортить.**

## **Сумна правда**

Сміх крізь сльози, сльози крізь сміх. Те, що ледве не стало трагедією, перетворилося на гарний фарс. А як інакше скажеш, коли саме одеський «Чорноморець», найбільший ворог усіх львівських фанів, залишає у Прем'єр-лізі «Карпати»? Це при тому, що «Чорноморцю» від того – ні холодно ні жарко. Ще й самі «Карпати» зробили все, щоб із «вишки» вилетіти, програвши

«Дніпру», якому також було від тієї перемоги ні так, ні сяк.

Поединок із дніпропетровцями мав стати «матчем смерті», гравці «Карпат» мали б «лягати кістками», «виявляти характер», «гризти газон зубами»... Коротше кажучи, нарешті виконати всі можливі коментаторські штампи – лише б не програти. Неочікувано – зважаючи на відсутність «блиску в очах» у більшості інших матчів сезону – вони

таки зробили це. Принаймні більшості футболістів протягом більшості ігрового часу. Але, по-перше, перспективи були б лише тоді, якби так викладалися усі протягом цілої гри. По-друге ж, навіть при цьому шанси – лише теоретичні. Виявилось, що «Дніпро», який не вирізняється стабільністю, коли у нього все ж піде гра, на голову вищий за теперішні «Карпати». А може, й на всі дві голови. Така от сумна правда.

## **Весела правда**

Весела правда – «Оболонь» виявилася ще гіршою і програла абсолютному середняку ліги – «Чорноморцю». З одного боку – несправедливо, зважаючи на очні матчі киян проти «Кар-

пат». З іншого – справедливіше не буває: «Дніпро» подарував «пивоварам» шанс. «Пивовари», за допомогою одеситів, з того шансу отримали тільки піну. Самі винні, і сперечатися на цю тему – сенсу немає. Тут простіше сказати, що «Карпати» залишитися у Прем'єр-лізі не заслужили, але не заслужила й «Оболонь». А справедливість залишити філософам. Тим більше, що, окрім філософських, сезон залишає купу чисто футбольних та довколафутбольних питань. Не кажучи вже про ті, які просилися на язик майже після кожного матчу: «Хто винен?», «Що робити?» і «Доколе?!». Щастя ще, що питання «Бути чи не бути?» відпало. Але краще перейдемо до конкретики.

### А тут вже починаються інсинуації

Отже, питання перше: «А чи купив «Карпати» Ігор Коломойський?» Воно, здавалося б, не настільки і футбольне. Може й так, але відповідь на нього напряму впливає на те, що буде з командою далі. Якщо згрубша – дуже від цього залежить відповідь на питання «Що робити?», яке на цей момент набагато цікавіше, ніж «Хто винен?».

Якщо хтось призабув, чутки про купівлю «Карпат», чи принаймні частки у клубі, дніпропетровським олігархом, почали ходити ще під час попереднього сезону, однак швиденько зійшли на пси. Джерела «Егоїста» переконують, що тоді таку інформацію поширювали самі представники «Карпат». Мовляв, канал «Футбол», його власника Ріната Ахметова та керівництво Прем'єр-ліги лякали переходом у телевізійний пул Коломойського (тобто на «2+2»). Якщо вірити цій версії, метою було ви-



бити кращу оплату за передачу прав на телетрансляції і, можливо, якимось вплинути на перебіг переговорів по контрактах орендованих на той час у «Шахтаря» Дениса Кожанова й Артема Федецького.

На жаль, зараз наші джерела такого доступу «до тіла», а відповідно й інформації, не мають. Тому без відповіді залишається нове питання: зараз «Карпати» вже транслюються на каналі Коломойського. Кожанова продано, з Федецьким ситуацію хоча й криво-косо, але «розрулили». Відповідно, причини «лякати» власника «Шахтаря» (якщо такий вираз можна вжити щодо Ріната Ахметова) ніби нема. А чутки про союз непорушний Коломойського

та «Карпат» все ходять і ходять. Навіть не ходять – бігають. Скоро взагалі літати почнуть! Один із головних словесних двобоїв у спортивному Інтернеті України перед останнім туром чемпіонату полягав у доведенні або запереченні тези: «Коломойський купив «Карпати» і «Волинь», тому «Волинь» вже здала матч львів'янам, а тепер це зробить «Дніпро».

### Суто гіпотетично

Як бачимо, «Дніпро» «Карпатам» не «злив». Щодо «Волині», контроль над якою хоч і не Коломойського, та все ж дуже близького до нього Ігоря Палиці є доконаним фактом, теж, вибачте за дешевий каламбур, «не факт».



«Волині» в матчі з «Карпатами», як і «Дніпру», напружуватися не було підстав. От тільки й клас гравців із Луцька навряд чи особливо вищий за клас гравців «Карпат». І точно вже суттєво нижчий за футболістів із Дніпропетровська. Якщо чесна перемога «Карпат» у Дніпропетровську була б чимось із розряду фантастики, то вигравш у лучан – цілком звична справа. Громили ж їх восени, коли були в такому ж невеселому стані, тільки ще не настільки явно наближалися до Першої ліги.

Та чи є гра в стилі «всьо по настоящему» доказом того, що Коломойський «Карпат» навіть пальцем не торкався? Отут не все так просто. А





для клубу «любителів футбольної статистики» імені Сергія Дерепи – і взагалі дуже навіть складно. Ну от ніби всі переконані, що «Дніпро», «Кривбас» і «Арсенал» уже кілька років фінансуються не те щоб з однієї кишені, але точно – з різних кишень одного і того ж пальта виробництва фабрики «Приват». Здавалося б, очевидно, «хто тут папа» і кому мали б здавати на милість по три очки клуби-сателіти. А от насправді «Дніпро» регулярно втрачає очки і з «Кривбасом», і з «Арсеналом». З криворіжцями взагалі історична «заруба» – дербі клубів з однієї області, як-не-як. Не будемо нудити всіма результатами за останні п'ять років, просто скажемо, що «Дніпро» у матчах з «Кривбасом» набирає не набагато більше балів, ніж у двобоях із «Шахтарем». Ті, у кого добра пам'ять, можуть згадати останній матч цих суперників. 2:0 виграла криворіжани у дніпропетровців. Ті, в кого основне завдання – не розвалитися. У тих, хто ще борюся за третє місце.

Якщо когось й досі цікавить думка автора цієї статті, то вона приблизно така: Ігоря Коломойського, якщо його – суто гіпотетично – вважати власником цілої низки клубів, ця колекція цікавить зовсім не з точки зору забезпечення турнірного результату «Дніпра». Найреалістичнішою ж здається версія, що річ тут – у телевізійній імперії співвласника «Привату». Зібрати під своїм крилом більшість клубів Прем'єрліги – може й не найдешевший шлях до отримання ексклюзивних прав на телетрансляції, але точно – зі стовідсотковою гарантією. І в такому разі, до речі, телемагнат зацікавлений у максимально спортивній боротьбі. Така штука, як чесна боротьба, а також



один із її наслідків – непередбачуваність результатів – позитивно впливають на рейтинги... Але щось ми надто розтеоретизувалися. Хтось може подумати, що робимо ми з Коломойського героя. Оскільки ж ми такого враження справити не хочемо, перейдемо відразу до наступного питання.

### Додаємо ноток трагічності

Отже, питання друге: «Ну купив Коломойський, і що?» Воно насправді не таке вже й нелогічне. Як ми уже з'ясували, від сателітів «Дніпра», якщо вони справді сателіти, не вимагають допомагати основній команді здобувати очки. У цьому плані перейматися сенсу немає, адже, якщо принцип працює для «Арсенала», «Кривбасу» або «Волині», навряд чи для «Карпат» вигадуватимуть щось особливе.

Інша річ – доля фарм-клубу не завжди буває такою радісною. Фінансування і формування команди – не лише футболістів, а й усього персоналу клубу – за залишковим принципом означає, що мають дуже гарно стати зірки, аби вийшов хороший результат.

Так, як сталося цього року в київському «Арсеналі», який і гру непогано демонструє, і місце в євронубках здобув. Та навіть при збігу небайдужого менеджера, тренера, гравців – чи надовго вистачить команди без власної бази та стадіону? І скільки часу знадобилося тому ж «Арсеналу», аби всі ці чинники зійшлися в один час та в одному місці? А є ж приклади і сумніші – як той же «Кривбас» чи «Ллїчівець» – «гравець» подібного плану, тільки з іншої «команди»... Це все звісно, неофіційно, однак ж, якщо називати речі своїми іменами, то не скажеш відразу – говоримо ми про повноцінний футбольний клуб чи полігон для обкатки тих, хто не проходить у склад команди-флагмана. Автор цих рядків, якому футбол не менш близький, ніж романтика, найвищий ступінь безрадісності не буде описувати в ключі «безрадісний, як опале листя». Радше скаже: «безрадісний, як турнірні завдання «Кривбасу»... Подивіться на Юрія Максимова, який за півтора року з жорсткого оптиміста перетворився на розгубленого песиміста. Скажіть, воно того варте?

## А тепер – про головне

Але не будемо про Максимова. Він навесні «Карпати» не прийняв, тому ця історія – не про нього. Йдемо далі за порядком денним. Незважаючи на те, купив хтось «Карпати» чи далі лямку тягне Петро Димінський самотужки, актуальним буде питання, найближче до тіла вболівальника: зміна тренера і суттєві пертурбації у складі команди.

Хтось може сказати: а навіщо змінювати тренера, який залишив команду у Прем'єр-лізі, який є справжнім патріотом клубу, ще й додати щось із словничка коментатора, на кшталт «командного духу», «справжнього карпатівського характеру», і так далі, і тому подібне... При всій повазі до Юрія Дячука-Ставицького (тут без іронії, до речі), доведеться повторитися: «Карпати» у Прем'єр-лізі залишив не Дячук-Ставицький, не Нучеров, не Гладний... «Карпати» у лізі залишив «Чорноморець». І крапка. Якби одесити вирішили півтори години відпочити на газоні свого стадіону в останньому турі – ніхто б не здивувався. І навіть ніхто – крім львівських фанів – нічого поганого не сказав би. А до поганих слів з боку львівських вболівальників «Чорноморцю» не звикати. Коротше кажучи, «гей догори чорно-сині прапори!», плюс бочку «Львівського» або «Старого міста» від нашого столу вашому... А тим часом за нашим столом – добротний фейс-контроль і етнічні чистки. Починаючи з тренерського штабу і закінчуючи всіма ланками основного складу.

З тренерським штабом буде коротко. По-перше, Дячук-Ставицький чи Нучеров керуватимуть тільки у разі, якщо взагалі не буде варіантів. По-друге, фанатам варто перестати



обговорювати повернення Кононова. З одного боку, не піде, з іншого – не покличуть. Петрові Димінському завадить самолюбство, якщо ж власник зміниться – не захоче витратитися. Яка б не була ситуація з власниками, впевнено можна говорити тільки про це. Ну і ще, мабуть, про те, що не приїде до Львова Гвардіола. Все інше – гадання на кавовій гушці.

### Біда не ходить одна?

З гравцями одним абзацом не обійдешся. Перелік позицій, які вимагають підсилення, буде дуже-дуже довгим...

Те, що команді потрібен новий голкіпер, видно неозброєним оком. Те, що треба шукати центрального (а краще двох центральних) захисника – точно так само, графа «пропущені» показує це краще за будь-яку магічну кулю. Те, що Федецького трохи переоцінювали, було добре видно в останніх матчах. Та й не факт, що «Шахтар» не перепозичить його якомусь «Іллічівцю» чи «Зорі». Отже, ще один пунктик у графу «трансферні витрати». Лівий за-

хисник по бюджету ніби не б'є. Ощипко й Авелар цю позицію закривають. Не герметично, не «наглухо», але все ж доволі надійно.

Зробимо вигляд, що все гаразд і з центром півзахисту. Даушвілі ніби цілком замінив Самсона, Голодюк і Худоб'як відновляться після травм та знову будуть в порядку. Ткачук теж може грати суттєво краще. Так, але один момент. Чи будуть Голодюк і Худоб'як у «Карпатах» в наступному сезоні? «Металісту», подекують, відмовлено у купівлі Голодюка з принципових мотивів. А якщо його захоче «Дніпро» чи донецький «Металург», якому доведеться посилюватися перед Єврокубками? Звісно, це все теорія, але якщо хтось із двох найбільш творчих півзахисників «Карпат» залишить команду, буде сутужно. Не хочеться ображати Ксьондза, але здається, що він не просто так стабільно грає в командах, які плентаються десь внизу турнірної таблиці або й взагалі вилітають.

Будемо оптимістами і припустимо, що Зеньов заграє краще, остаточно

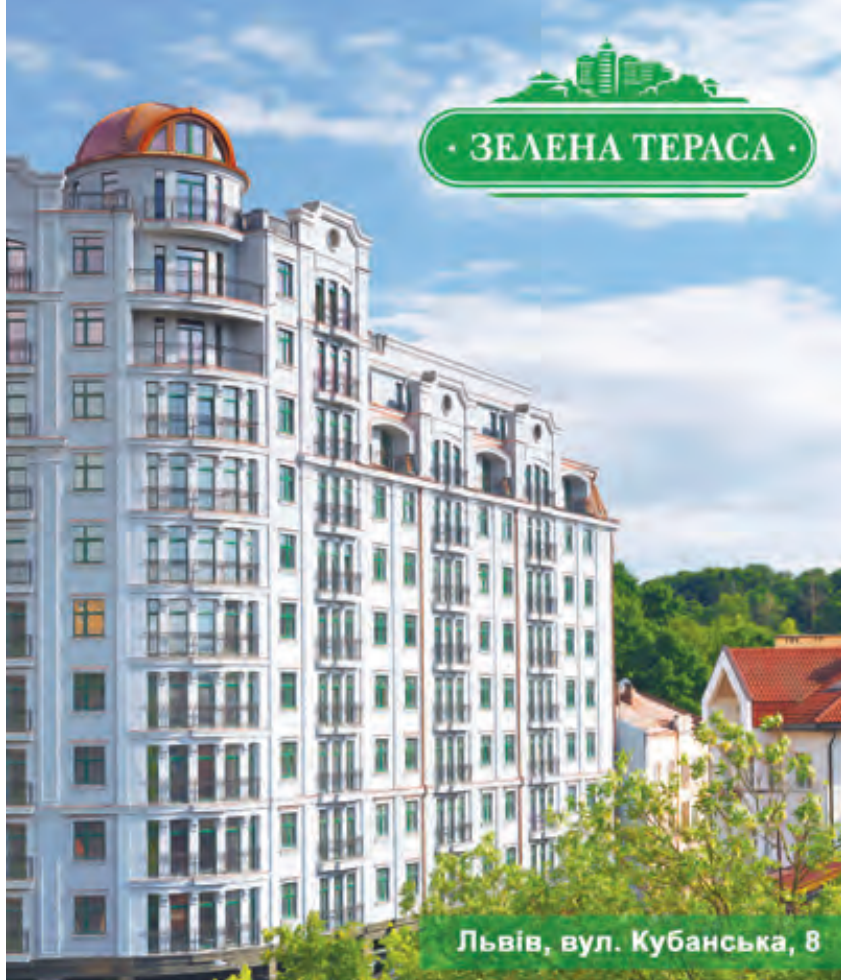
відновившись від травми, а Лукас буде грати так, як уміє, не в деяких моментах, а по 90 хвилин у кожному матчі. У такий спосіб дозволяємо керівництву «Карпат» не шукати півзахисника/форварда на один фланг. Ми були б ще більшими оптимістами, якби вважали, що й інший фланг закрито. Грав же в Кононова Кополовець, навіть у Лізі Європи забивав... Ну, стиснемо зуби й погодимось. Хоча на підміну б когось, і бажано не перекваліфікованого з таранного форварда... От вам і ще один пунктик. А тепер згадаймо, хто в нас навесні був основним голеадором, а потім – чи він часом не в оренді у «Карпатах»... Може, залишать Гладного у Львові (особливо ж, якщо чутки про Коломойського правда). А якщо ні? Можна чекати, поки порозкриваються Михальов із Насьяном. Але щось при такій думці ние в районі сонячного сплетіння...

### Чи все так страшно?

Яка на все це рада? Якщо чутки, які ми мусямо впродовж всієї статті, правдиві – то от, кажуть, «Кривбас» не дуже вдоволений орендованими в «старших братів» футболістами. Маємо Антонова в напад, Льопу на край півзахисту, Каверіна або Федорчука – в центр. А якщо «Дніпро» закупиться відповідно до захцянок його тренера Хуанде Рамоса – то ще, гляди, і Євген Чеберячко в центр захисту приїде, а Сергій Кравченко – у півзахист. Вони, може, «Дніпру» не підходять. А «Карпатам» буде не до жиру.

Якщо ж далі на можливості Петра Димінського розраховувати – ну що ж, варто чекати прочісування власних «закромів» – дублів різних і юніорських складів, плюс традиційної зачистки Прикарпаття та Закарпаття. Із точковим вливанням із Білорусі, Прибалтики або Балкан. Утім, і цей варіант – не такий уже й поганий. Не на наступний сезон, від нього чекати прориву все одно тяжко. Але в перспективі кількох років – чому б і ні. Тут головне – відповідний тренер. Ну і щоб менше всіяких «непоняток». Ну ви ж розумієте, про що мова...

*Ігор Будулайчик*



Львів, вул. Кубанська, 8

## ЕЛІТНЕ ЖИТЛО У ЦЕНТРІ ЛЬВОВА усі переваги сучасного комфорту та гармонія природи:



- затишний район центрального Львова поблизу Снопківського парку;
- преміум житло від двокімнатних квартир до просторих двоповерхових апартаментів;
- висока якість будівництва;
- елітні природні оздоблювальні матеріали;
- передові сучасні технології інженірингу;
- цілодобова охорона та цифрова система відеоспостереження;
- дворівневий паркінг та гостьова автостоянка.

Комплекс введено в експлуатацію.

Залишилось вільними лише 20 квартир.

# НА «КРИЛАХ» СПИНИ



М'язи спини входять до однієї з найбільших груп у тілі людини. Тренуватися та ігнорувати їх – це прямий шлях до диспропорції тіла. Адже гарно розвинуті спинні м'язи допомагають набувати багатьом омріяної атлетичної постави. Оскільки на цій частині тіла різних м'язів чимало, то й для їхнього тренування слід докласти немало зусиль. Натре-

нувати велику і сильну спину можна у спортзалі зі штангою та спеціальними тренажерами. Відразу зазначимо, що чимало професійних вправ для розвитку цих м'язів є досить травмонебезпечними. Ми ж порадимо комплекс вправ для тих, хто прагне просто тримати себе у тонусі, не виходячи з дому.



### **Вправа 1. ТЯГА ГАНТЕЛІ ОДНІЄЮ РУКОЮ В НАХИЛІ**

Для цієї вправи достатньо мати вдома кілька гантелей. Тяга гантелі в нахилі тренує найширші м'язи спини, середину і низ трапецій. А ще ця вправа є корисною для розвитку гарної симетрії спини. Для чого виконувати тягу? Вона дозволяє максимально тренувати кожен з найширших м'язів – окремо ліву і праву сторони. Найширші м'язи спини, це ті, які ховаються у нас під пахвами рук. Їх ще часто називають «крилами».

Для початку нахиліться вперед і візьміть гантель у праву руку, лівою опріться на стегно. Буде зручно, якщо праву ногу відведете назад, а ліву – вперед. Рука з гантеллю має бути розташована строго по вертикалі, тулуб не повинен змінювати положення під час виконання вправи. Можете

вільною рукою опертися на стіл, до якого спина має бути нахиленою паралельно. Зробіть вдих, затримайте його і тягніть гантель вгору, згинаючи руку в лікті та піднімаючи його вище рівня спини. У верхній точці затримайтеся на секунду і після того плавно поверніться у висхідну позицію. Зробіть видих.

Зауважте, що рухатися мають лише рука та плече, тому тримайте спину випрямленою і горизонтально. Саме у такому положенні м'язи спини працюють якнайповніше. Якщо ж порушити техніку виконання – результату не буде, бо почнуть працювати зовсім інші м'язи. Коли зробите вправу однією рукою, візьміть гантель у іншу руку і почніть усе з початку.



## Вправа 2. ГІПЕРЕКСТЕНЗІЇ

Для виконання гіперекстензій вам доведеться вдома із табуреток чи твердого дивана зробити собі щось на зразок лавки, на яку треба буде лягти на живіт. Ця вправа допоможе тренувати нижню частину спини. Вона є легкою, бо не перевантажує суглоби, підтримує тонус м'язів, зміцнює сухожильний корсет хребта, тому гіперекстензії можна робити навіть тим, у кого слабка спина.

Отже, ляжте на живіт, нахиліться вниз, а потім плавно поверніться у висхідне положення і затримайтеся так на кілька секунд. Ідеально, якщо маєте для цього спеціальний домашній тренажер. Якщо ж ні, то достатньо лягти на тверду площину і попросити когось із присутніх сісти вам на ноги чи просто їх притримувати для рівноваги.

Коли звикнете до правильного виконання гіперекстензій, можна взяти в руки гантель для того, щоб збільшити навантаження.

Регулярне виконання гіперекстензій дозволить тримати поясний відділ тіла у тонусі, а це у свою чергу допоможе підвищити працездатність нижнього відділу спинних м'язів. Водночас акцентуємо вашу увагу на тому, що це додаткова вправа до головних (які виконують у спортзалах), що допомагає берегти поясницю від можливих травм під час виконання складніших вправ.



### Вправа 3. ПІДТЯГУВАННЯ НА ТУРНІКУ

Нового тут нічого немає, адже чи не кожен з нас колись підтягувався на турніку ще у школі. Цього разу доведеться пригадати, як це було. Підтягування тренують верх найширших м'язів спини. Це одна з найкращих базових вправ для збільшення ширини спини.

Все, що потрібно, так це вхопитися за турнік широким хватом. Відстань між долонями має бути на 20-25 см ширше плечей.

Повисіть на турніку та розслабтеся. Напруженими мають бути лише передпліччя для міцного хвату. Тепер глибокий вдих і, затримавши подих, напружте найширші м'язи спини та підтягніться вгору. Під час підтягування лікті повинні завжди залишатися на одному і тому ж місці, не тягніть їх до боків тулуба. А потім видихніть і плавно опустіться вниз у висхідне положення.

У цій вправі намагайтеся не напружувати біцепси. Це часто хочеться зробити, адже у такий спосіб легше тягнути тіло вгору. Підтягувати себе до турніка слід виключно за рахунок сил найширших м'язів спини. Зауважте ще одну деталь: чим ширший у вас хват, тим краще тренується верхня частина спини.

Через слабо розвинені м'язи спини ця вправа може бути дуже важкою для виконання, і спочатку буде складно підтягуватися по повній амплітуді. У таких випадках можна попросити партнера допомогти підтягнути тіло вгору, поки підборіддя не опиниться біля поперечини. Згодом у вас все вийде, і з кожним разом будете виконувати все більше повторів.

*Антон Павленко*





# МУЗЕЙ У КВАРТИРИ

Музеїв у Львові багато, квартир – ще більше. Але помешкань, які одночасно виконували б ще роль музею, напевно, не так багато. Один із таких рідкісних випадків – квартира колекціонера Івана Михайловича Гречка. Саме тут знаходиться його велика колекція мальованих на склі гуцульських ікон середини XIX – початку XX століття, виробів з порцеляни, дерева та шкіри. Тут же – раритетні речі церковного вжитку, стародавні вишивані сорочки, рідкісні буддійські стародруки та навіть ікони-сувої, які були привезені аж із Забайкалля.

Мальовані на склі ікони в квартирі є всюди: тільки на стінах їх більше семи-десяти. Всі інші, що не поміщаються на стіни, заховані під ліжком, проте власник завжди демонструє їх відвідувачам, і поки ті з захопленням розглядають візерунки, він протирає ікони від пилу. Не може Іван Гречко їх і сам порахувати: «Долічу, буває, до шістдесяти восьми, які на стінах висять, та й зіб'юся з рахунку, багато в мене вже їх».

А починалося все ще змалку. Коли маленький Іванко ще в дитячому садку відчув у собі потяг до малювання. Зображав він тоді нозаків, царів, лицарів. І завжди, коли батьки давали трохи грошей на обід у школі, він мав вибір: витратити їх на їжу чи на фарби. Перемагала завжди творчість. Коли підріс, любов до мистецтва нікуди не ділася.

Початком історії його колекціонування можна вважати 1954 рік. В цей час у одному із сіл він знайшов свій перший образ святого Юрія, який і до цього часу висить на одній із стін квартири пана Івана.

«Спочатку я хотів мати 5 ікон, але потім ввійшов у смак та вже не міг зу-





пинитися. І кожного разу, коли привозив додому нову ікону, довго розглядав її, прокидався посеред ночі та милувався нею. Та здавалося тоді, що ото вже найкраща, найгарніша ікона. А проходило кілька тижнів та вже хотілося знайти щось нове. То сідав у потяг і їхав за новими іконами», – пригадує колекціонер.

З таких подорожей Іван Гречко ніколи не повертався з порожніми руками. Подорожував селами, заходив у сільські хати, бачив стародавні ікони і просив власників продати, віддати або обміняти їх на інші образи. Але оскільки це релігійні речі, то продавати їх за гроші вважалося гріхом, тому часто Гречко повертався до Львова, купував сучасні ікони і обмінював їхніх на мальовані на склі. Досі він пам'ятає кожну ікону, кожну її історію, її власників та історії їх життів. Бо ж бувало, що доводилось розмовляти з бабусями годинами, ті жалілись на все на світі: і на здоров'я, і на сусідів, і на «совітів». Довіряли панові Іванові всі свої біди та радощі. А потім й самі ікони.

Всі вони були далекі від бездоганності, бо малювали їх художники-самоучки. Частина тіл святих були зовсім непропорційними: завеликі голови, руки чи ноги. А через свою неграмотність художники підписували ікони так, що й прочитати було важко: початок слова латинкою, а кінець – кирилицею.

«Є в мене і найдорощчі серцю ікони. За деякими я їздив навіть по декілька років. Пам'ятаю, один вдівець не хотів віддати ікону. Я приїхав до нього через декілька років. Дивлюсь – а там подвір'я бур'янами заросло, хата зачинена. Виявилось, що той чоловік помер. А його родичка, що дивилась за хатою, віддала мені ту ікону і ще якийсь старий дзигарок. То я втішився й поїхав назад додому з тою іконою», – розповідає Іван Гречко.

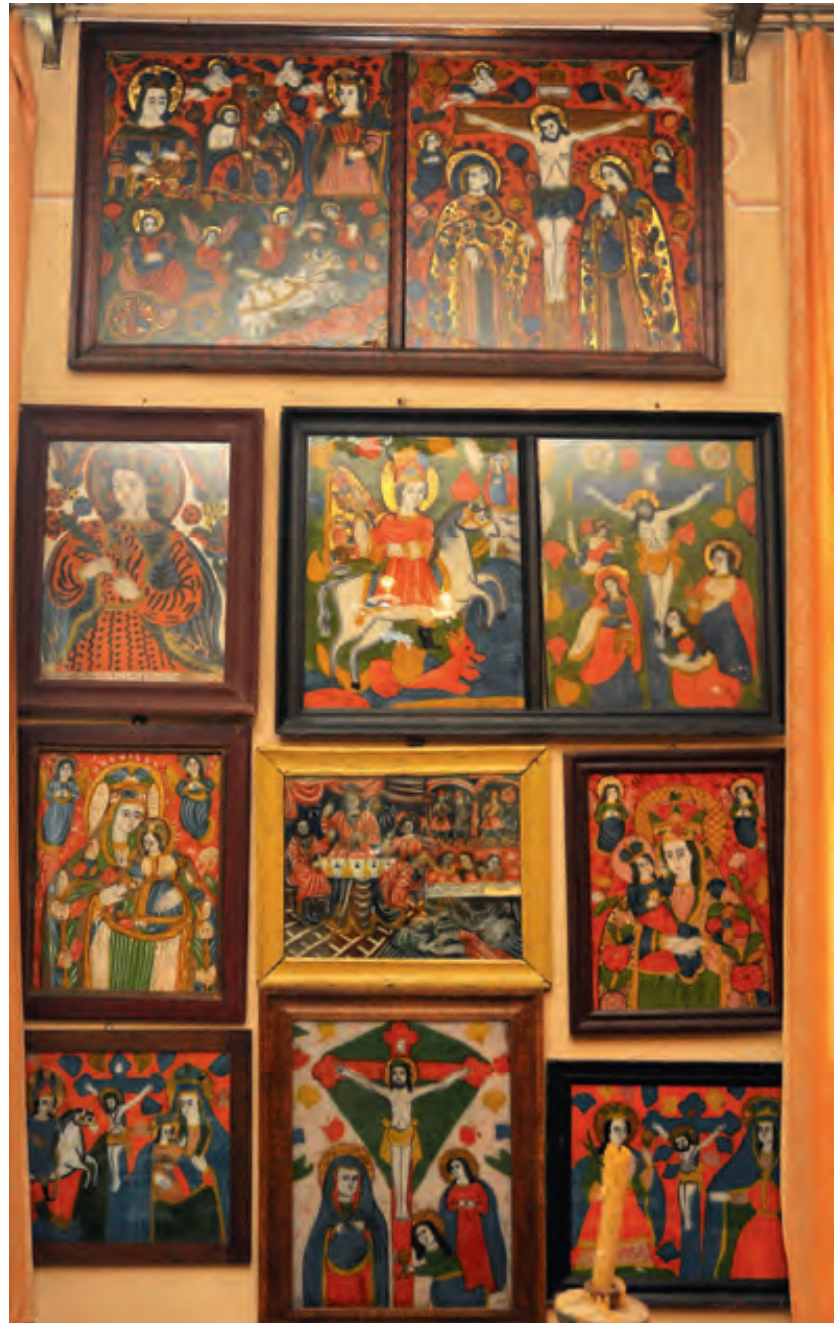
Їхав він в старих автобусах розбитими гірськими дорогами і притискав до серця ікони, щоб бувало не розбились, бо ж скло там завтовшки всього кілька міліметрів, і було б дуже шкода. А в ті часи багато безцінних ікон

були просто розбиті, знищені. «Зараз в мене то є певно найбільша і найліпша колекція в Україні і світі», – пишається колекціонер.

Хоче Іван Михайлович поділитись нею з містом. Щоб могли бачити ту колекцію всі охочі. Декілька років оббивав пороги Львівської міської ради з надією, що місто виділить йому якесь приміщення під музей. І тільки нещодавно мерія все-таки знайшла таке місце в самому центрі Львова, тільки попереду ще буде довгий процес ремонтів, юридичних формальностей та кадрових питань. Хоче Іван Михайлович довести цю справу до кінця поки ще живий, бо хоч і може передати це діло найстаршій доньці, та все ж для неї то вже буденні речі, а для нього – найдорожчі предмети сакрального мистецтва. Деякі експонати з його колекції вже знайшли своє місце в музеях Нью-Йорка та Мельбурна. Одну з гуцульських ікон Іван Гречко свого часу мав можливість подарувати Іванові Павлу II. Він двічі був на аудієнції у Папи Римського і став першим гуцулом, якого прийняв він. Причому перша зустріч з Понтифіком була повною випадковістю, а до другої аудієнції підготувався добре і вже на ній подарував Святішому одну з ікон, знайдених колись у горах. Фото з цієї події досі ретельно зберігається в архіві чоловіка.

Попри свій поважний вік Іван Гречко – людина з молодю душею, в якій горять очі, коли він розповідає про свої ікони. В його квартирі на стінах немає місця для телевізора, і колекціонер з цього приводу зовсім не засмучується: «Що там показують? Одні ідіотичні сцени! Все пусте». Його розум не затьмарений і не засмічений потоком непотрібної інформації. В ньому завжди є місце для глибоких думок, яскравих подій та неймовірної любові до колекції стародавніх гуцульських ікон – колекції всього життя.

*Зоряна Крачковська  
Фото – Юрій Гелитович  
(www.helytovych-photo.com)*



Подробиці за телефоном:  
**(032) 232 4 222**

[www.sportlife.ua](http://www.sportlife.ua)



**ДАВАЙ ЗАЙМЕМОСЬ ФІТНЕСОМ!**

**ТЦ "Інтер-сіті"**  
пр. В.Чорновола, 67Б

**4**  
**СТУДІЇ**  
**ГРУПОВИХ**  
**ПРОГРАМ**



**3**  
**БАСЕЙНА**  
для немовлят,  
з гідромасажем,  
джакузі



**ДИТЯЧА**  
**СПОРТИВНА**  
**АКАДЕМІЯ**



**СОЛЯНА**  
**ПЕЧЕРА**

# ВІДПОЧИНОК

СТОП. 51-67 >

Дивний і класний місяць травень: це ще не літо, тому думками ніхто (чи майже ніхто) не на морі, але й майже не весна, бо потрохи всі починають обдумувати/омріювати/планувати відпустки та обирати найвідповідніші для цього напрямки.

Традиційно кінець весни та початок літа – найкращий час для відвідин Європи: вже не так прохолодно, як в березні чи квітні, але ще не так спекотно, як в липні чи серпні. Проте й далекі заморські курорти теж мають чим потішити усіх охочих до відпочинку.



## На північ!

Травень – хороша пора, щоб податися на північ Європи, наприклад, у Швецію. Точніше у її найцікавішу та, мабуть найгарнішу, точку – столицю.

Стокгольм – дуже красиве і незвичне місто. Воно розташоване на 14 островах у місці, де озеро Меларен впадає у Балтійське море. Найособливішим у столиці Швеції є те, що кожен острів не схожий на інший, і це помітно та відчутно одразу. Одні приваблюють туристів історією та збереженими пам'ятками архітектури, інші – музеями, чи навпаки їх відсут-

ністю, зате можливістю весело та гамірно провести час у численних кафе, пабах та ресторанах (їхня кількість у розрахунку на жителя міста чи не найвища в Європі).

Так от, за духом історії треба йти у Гамла Стан (Старе місто). Воно знаходиться на островах Ріддархольмен, Стадсхольмен і Хельгеандсхольмен. Це історична частина Стокгольма – вузькі вулички, мощені бруківкою, газові ліхтарі та неповторна атмосфера середньовіччя. Найбільшу увагу в Старому місті привертає Королівський палац – один з найбільших у

світі (608 залів та кімнат). Сьогодні у ньому знаходяться Музей античних скульптур короля Густава III, Музей «Три корони» (фундамент та залишки попереднього палацу, який згорів 1697 року), Скарбниця (найстаріший музей міста, де зберігаються коштовності монархів, символи влади, а також парадна зброя. І все це оздоблене сотнями, а то й тисячами діамантів. Ех, мати б собі такого меча!), Королівські палати, а також Музей зброї. До речі, палац (точніше його частина) і сьогодні є резиденцією правителя держави.



Музей «Ваза» у Стокгольмі



Арена Ericsson Globe

Інші острови теж мають чим здивувати. Будучи в місті, просто необхідно оглянути Ратушу (вона знаходиться за межами Гамла Стан на сусідньому острові), у головному залі якої щороку відбувається урочистий прийом з нагоди вручення Нобелівської премії.

Гуляючи безконечними набережними та милуючись пришвартованими до берегів островів кораблями, яхтами та човнами, загляньте на Юргорден – стокгольмський острів музеїв. Тут їх дуже багато, і всі вони різні. Але найцікавішим (про що свідчить найбільша у Скандинавії кількість відвідувачів) є

«Ваза» – музей єдиного в світі збереженого вітрильника XVII ст. (1628 р.) Корабель, внаслідок помилки у проектуванні, затонув одразу після опускання на воду, а завдяки солоним водам озера Меларен чудово зберігся до 1961 року, коли його зуміли підняти з дна та почати реставрацію. У музеї можна побачити не лише вітрильник та речі з нього (шлюбки, гармати, дивом збережені вітрила, канати), але й поглянути на те, як «Вазу» з дна підняли. Мусимо сказати, це все дуже цікаво, навіть якщо ви не захоплюєтеся кораблями та мореплаванням.

Приваблює щось сучасне – тоді пойдіть до арени Ericsson Globe – найбільшої у світі сферичної споруди. Свого часу тут проходили кубки світу з хокею, футболу, баскетболу, ігри НХЛ і навіть Євробачення та MTV Music Awards. До речі, за бажання, можна купити квиток та у чудо-міні-кулі піднятися на дах Globe, звідни вдасться досягнути не лише усю велич споруди, але й Стокгольм трохи роздивитися.

А ще неодмінно скористайтеся метро (напевно найчудернацькішим у світі). Довго описувати не будемо – це треба просто бачити!



## Відірватися у Місті гріхів

Після тривалого Великоднього посту та, напевно, «пінкікових» травневих свят так і кортить зайнятися чимось грішним. ;) Ну а чи є краще для цього місце на планеті, ніж славнозвісний Лас-Вегас? Бажаєте пропустити кілька чарок віскі-бренді-рому-теніли-горілки, тримаючи в руках карти і граючи в покер-блекджек-бакару-21 чи кидаючи на гральний стіл кості? Хочете поблунати у безконечних рядах гральних автоматів та спробувати щастя, закинувши кілька центів у один з них? Чи у будь-який час доби про-

гулятися містом, що ніколи не спить, і потрапити на одне з безлічі всесвітньо відомих шоу, які гримлять щоночі?

Тоді Vegas дійсно для вас!

Bellagio, Venetian, MGM Grand, Mandalay Bay, Hard Rock, Luxor, Tropicana, Mirage, Stardust, Flamingo – це далеко не повний перелік топових казино Міста гріхів, що розкинулися вздовж легендарної Strip – головної вулиці Vegas. Просто зарезервуйте номер в одному з них (якнайвище та з видом на згадувану вже Strip) і відчуйте, що таке справжній Лас-Вегас. Насолоджуючись мільйонами, чи навіть десятками мільйонів вогнів, ви зрозумієте,

що гральна столиця ніколи не спить!

Основною розвагою у місті, звісно, є казино з незчисленною кількістю гральних столів та слот-машин. Казино, дівчата, випивка – хіба це не рай для справжнього чоловіка? Хіба цього не достатньо, щоб відірватися сповна? Думаємо, так. Але, якщо вам здається, що цього замало, то Лас-Вегас пропонує своїм гостям неймовірну кількість шоу: виступи двійників зірок, еротичні шоу, комедійні вистави, концерти найвідоміших зірок світу. Якщо ж хочете побачити весь-весь Лас-Вегас, то варто піднятися на Stratosphere tower – найвищу оглядову вежу у США (350 м). На



її вершині, до річі, можна полоскотати нерви екстремальними найвищими у світі (ще б пак, вежа Стратосфера вища за Ейфелеву!) атракціонами, які, по-перше, зроблять ці оглядини вежі, та і цілого міста, незабутніми, а по-друге, дадуть повне усвідомлення того, що таке висота у 350 м.

Якщо ж захочете виїхати за межі головної вулиці – вам у Las Vegas Downtown, ще один «ігровий» район міста. Тут, на Fremont Street, до слова, знаходиться найбільший у світі екран, що куполом накриває вулицю (щовечора на ньому транслюють оригінальне світлове шоу).

Ну і як не політати над цим містом мільйонів вогнів на гелікоптері? Всього \$65, і весь Лас-Вегас – у вас під ногами!

В разі, якщо б вам захотілося поглянути на щось не таке урбаністичне, і ви маєте день у запасі, неодмінно вартує витратити його на поїздку у сусідню з Невадою Арізону, щоб побачити одне з найдивовижніших природних творінь на планеті – найбільший у світі Великий каньйон. Його розміри просто вражають: 446 км завдовжки, до 18 км завширшки, своєю глибиною він сягає аж 1,6 км, де на дні тече ріка Колорадо. Різноманіття ландшафту захоплює відразу – від гірських лісів на вершині

північного краю до пустелі поблизу ріки углибини Каньйону. Щоб сповна відчувати та зрозуміти що таке Гранд-каньйон, пропонуємо витратити немало-небагато доларів з 250 та замовити комбіновану екскурсію: спочатку ви матимете нагоду з висоти пташиного польоту оцінити всю велич цього творіння матінки-природи, а потім навпаки – з самого дна каньйону, плывучи на човні річкою Колорадо. Там же, за бажання, можна зайнятися і рафтингом.

Проте, що б ви не зробили, який варіант огляду цього місця не вибрали, – байдужими вас воно не залишить у жодному разі!





## І не забуваймо про Україну!

Як ми вже писали, британський портал The Lonely Planet поставив Україну на третє місце у рейтингу найпривабливіших для відвідування країн. То чому б і нам не поїздити трохи Батьківщиною? Звісно, у Львові, де знаходиться найбільша в Україні кількість пам'яток архітектури (2500), ми живемо; у Києві, що займає друге місце (1500 пам'яток),

були чи не всі. Та й без нас в червні тут буде гамірно. А чи мали ви нагоду відвідати Кам'янець-Подільський (саме він заминає трійку міст з найбільшою кількістю пам'яток архітектури). Якщо ні, і трапилось так, що ви й День міста, що святкували 19 травня, прогавили, то чому б не відвідати його зараз? Туди точно поки не добралися евро-фани, тому буде спокійно ;) Візитівкою міста є славнозвісна Кам'янець-Подільська

фортеця, неодмінно слід спуститися в унікальний Смотрицький каньйон та прогулятися цим надзвичайним містом, але ще й побувати (та навіть за бажання взяти участь) на Всеукраїнському фестивалі з вільної боротьби та Фестивалі середньовічної культури «Форпост».

Отож, не зволікайте, а обирайте найцікавіші для відвідин місця та гайда відпочивати вже сьогодні!

*Остап Процик*

# КАМБОДЖА! КАМБОДЖА? КАМБОДЖА?!

Перші питання, які виникають у голові після згадування назви цієї країни, – “Де це?” і “Що я там забув?”



Королівство Камбоджа – колишня Соціалістична Республіка Кампучія – відоме нам здебільшого завдяки Червоним кхмерам, диктаторові Пол Поту та хлопчикові Меддоксу, якого свого часу всиновила голлівудська красуня Анджеліна Джолі. Та мало хто здогадується про те, що одна з найбідніших країн Південно-Східної Азії приховує в собі неймовірно скарби людської цивілізації і природи, які роблять цю державу все привабливішою ціллю для справжніх мандрівників. Найбільша цінність цього королівства – його мешканці, симпатичні та завжди привітні кхмери. Навіть якщо ви нічого у них не купили чи не скористалися їхніми послугами, вони все одно розпрощаються з вами, як хороші друзі, з усмішкою і добрими побажаннями. На відміну від тайландців, більшість молодих камбоджійців розмовляють іноземними мовами. Я сам навіть бачив, як буддистський монах викладав англійську 4-5-річним дітям. Здається, в цій країні кожний її мешканець вірить у те, що його майбутнє залежить від нього особисто, тому кхмерів можна назвати трудящими і спраглими до освіти людьми.

У столиці Камбоджі – Пномпені – за просто можна відчутися щось контрастне. З одного боку, тисячі дуже бідних людей живуть прямо на вулицях міста (якщо ви любите гуляти пішки, то спокійнісінько можете потрапити у такі місця, які по-іншому, ніж клоака, не назвеш). З іншого – ніде і ніколи у світі ви не побачите такої кількості «Лексусів». На вулицях Пномпеня мало автовок, але якщо є, то обов'язково «Лексус» (типу без нього ти там – не людина). На променаді в центральній частині міста знаходяться численні фешенебельні готелі і ресторани, розраховані, як правило, на забезпечених туристів. У провулках розташовані бари, масажні салони (замасковані борделі), де той самий турист-шукач пригод може відпочити в компанії місцевих жителів, причому майже безкоштовно. В принципі цікавих для відвідування у столиці місць небагато, я б зазначив, що варто побувати у Королівському палаці, Національному музеї з унікальною колекцією старовини, Музеї-меморіалі Туол Сленг (колишня школа, перетворена режи-



мом Пол Пота на фабрику катувань і вбивств), обов'язково слід відвідати «Поля Смерті» Чоенг-Ек у передмісті Пномпеня. Однозначно, столиця королівства сподобається любителям го-стрих вражень.





## Інша справа - Ангкор

Приблизно за 240 км на північний захід від Пномпеня, поблизу величезного озера Тонлесап, знаходиться безцінний скарб кхмерської культури – Ангкор, стародавня столиця імперії, яка у IX-XIII століттях домінувала у всій Південно-Східній Азії. До наших часів збереглися Ангкор-Ват і Ангкор-Тхом – видатні пам'ятники середньовічного мистецтва кхмерів. Ангкор розтягнувся на 24 км із заходу на схід і на 8 км з півночі на південь.

Будівництво цього грандіозного міста храмів і палаців тривало чотири століття. Розпочав цю нелегку справу принц Джайяварман II у 802 р., а останні храмові комплекси були зведені королем Джайяварманом VII в XIII столітті. Після його смерті у 1218 р. будівельники Ангкора закінчили свій багатовіковий проект. Кожен новий





правитель хотів неодмінно залишити по собі грандіозну згадку і добудовував місто таким чином, що його центр постійно переміщувався: серце старого міста опинялося на околиці нового. Так поступово зросло це місто-гігант.

У період розквіту імперії в одному тільки Ангкор-Томі жили понад мільйон людей, що значно більше, ніж населення будь-якого європейського міста того часу. Наприклад, кількість жителів Лондона у XII ст. не перевищувала 60 тисяч. З невідомих нам причин в XIII столітті місто почало стрімко занепадати, і, зрештою, воно вмерло. Його потрохи поглинали джунглі, аж поки в XIX ст. Ангкор заново не відкрив французький місіонер Шарль Еміль Буйво, а 10 років потому його співвітчизник – натураліст Анрі Муо. Зараз Комплекс Ангкор включено у Світову спадщину ЮНЕСКО.

Це все офіційна версія, а від себе можу додати: нічого вражаючого ви ніколи і ніде не побачите! Це настільки бомбезно, що ніяка уява і ніякі фото- та відеозйомки не дадуть вам тих почуттів

і емоцій, які переживає людина, зустрівшись з цим дивом людської цивілізації.

Найпрекраснішим місцем Ангкора є храм Байон і його п'ятдесят чотири

величезні вежі, кожна з яких прикрашають чотири обличчя Будди. Грандіозна будівля не просто вражає, вона западає вам прямісінько у серце назавжди. А найпопулярнішим місцем для відвідування в Ангкорі є добре збережений величезний храм Ангкор-Ват. Його будували протягом тридцяти років, і став він усипальницею для одного з наймогутніших королів Ангкора (вибачайте, ім'я вилетіло з голови).

І це далеко не все! Щоб вповні насолодитися казкою Ангкора, вам потрібен не один день, і навіть не два. Пішки обійти ці всі храми, палаци і штучні озера ви зможете хіба за декілька місяців. Тому без транспорту буде важко. Діапазон – від ровера до авта представницького класу із власним водієм, одягненим в гарну уніформу з кашкетом. Оптимальний, на мій



## > КАМБОДЖА...

погляд, варіант – це так званий тук-тук – щось на кшталт мото-карети. Ціна такого задоволення – 50-55 доларів за три дні.

Існування цього архітектурно-історичного дива зумовило бурхливий розвиток туристичної індустрії: неподалік Ангкора з'явився міжнародний аеропорт і безліч сучасних готелів на будь-який смак і гаманець. На відстані 5 кілометрів від головного храму комплексу Ангкор-Вата розташувалося відносно сучасне (у будь-якому разі комфортабельне) місто Сіам Ріап. Нічне життя в ньому вирує, чисельні ресторани пропонують увесь спектр страв світової кухні. Таких величезних меню я ще не бачив ніде! Окрім того, що б ви не замовили, все завжди свіже і дуже смачне, плюс справді толерантні ціни та смачнюще камбоджійське пиво (раджу марку Ангкор). Не варто обходити стороною і масажні салони, там ви можете насолодитися тайським та кхмерським масажем або неперевершеним масажем ніг. Іноді привабливі масажистки чи масажисти намагатимуться вас звабити, проте не забувайте, що потім це порахують і доведеться платити :) Перелік пригод, які чекають на вас у Камбоджі, можна продовжити донесхочу: катання на слонах, пляжний відпочинок, рибний масаж, походи в джунглі, сноркелінг, буддистські практики тощо. І що ще важливо – безпека та доброзичливе ставлення місцевих жителів.

Тож на питання «Чи варто відвідати Камбоджу?» я можу сміливо відповісти, що ви багато втратите, якщо там не побуваєте. Неперевершені враження Вам гарантовано!

*Павло Ар'є*





# KULTURIZM

перший український портал  
силових видів спорту

 **info**

новини - програми - тренування - змагання - мультимедіа - атлети

Кінець весни – початок літа у ресторанах традиційно – період з'яви страв з сезонних продуктів. Уже починають подавати окрошки, усілякі салатики зі свіжих місцевих овочів, ще трошки – і будуть фрукти. Особливою популярністю будуть користуватися ресторани «на природі»: в парках, скверах, біля озер. Там і альтанки, і шашлики, і зелень, і свіжий подих літа. Такі собі інтелігентні пікніки, коли за тебе і дров наколють, і

м'ясо посмажать та ще вкінці поприбирають і подякують. Приемно.

Та Львів не розслабляється – нема коли. От-от мають приїхати тисячі туристів, які схочуть їсти. Тому наші кнайпи у пошуку: оновлюють меню, ціни, страви, розставляють акценти. Хіт останніх кількох місяців – сніданки. Якщо раніше ресторани-кав'ярні відкривалися о 10:00, 11:00, а то й 12:00, то тепер сніданки – вже з шостої ранку.

### Отож, сніданки з 6:00

Програма «Комфортні сніданки» почала діяти в мережі закладів ресторатора Марка Зархіна. Власне, в «Кумпельі» і можна поснідати з 6:00. В інших закладах мережі – з 7:00 і пізніше.

**Кумпель:** 6.00 – 12.00 (вул. Винниченка, 6)

**Bianco Rosso:** 7.00 – 12.00 (пр. Свободи, 6/8)

**Кафе 1:** 10.00 – 12.00 (пл. Катедральна, 5)

**Strudel Haus:** 8.00 – 12.00 (вул. Шевська, 6)

**Celentano Ristorante:** 7.00 – 12.00 (Сансаганського, 11).

### Акція з подарунками «Квіти у чоботях»

А «Кафе 1» вирішило повторити минулорічну акцію – залучити до завітання своєї тераси відвідувачів. Тепер старі черевини та чоботи можна не викидати, а вирощувати там квіти і приносити їх в «Кафе 1» на загальні оглядини. Авторам найцікавіших – призи. Акція стартує з 15 травня.

### У «Світі кави» – напій-чемпіон

Уперше Український кавовий чемпіонат відбувся у Львові в рамках Українського кавового фестивалю. Свою майстерність тут показали найкращі баріста та каптестери з усієї України. І вперше найліпшим баріста було визнано львів'янку – Наталку Остапюк



з кав'ярні «Світ кави». Її авторський напій – суміш сортів нікарагуа та гондурас з додаванням лимонної трави, смородини та ананаса – власник «Світу кави» Маркіян Бедрій пообіцяв внести в меню кав'ярні, аби його могли спробувати усі охочі.

### Весна в KREDENS CAFE

Упродовж всієї весни, аж до 31 травня, в мережі кав'ярень KREDENS



CAFE діє весняна пропозиція. Кава і смачненький в'яп (а в ньому – свіжий шпинат, соковитий помідор, моцарела, фета, оливковий соус і базилік): легкий та поживний тандем на початок дня. Разом – 29 грн.

Крім того, новинка – фраппеціно. Цей кавовий напій з ванільним або шоколадним смаком, зміксований з молоком та льодом, створений для тамування спраги кавоманів.





### У Split-Lviv - pizza в дитячому меню

Поїсти з дітьми тепер можна і в Split-Lviv. Спеціально для найменших відвідувачів кухарі ресторану оновили дитяче меню. Тепер тут подають справжню італійську піцу вагою 1 кг (найбільша у Львові!), виготовлену за особливою рецептурою італійського бренд-шефа. А для шанувальників здорового харчування – корисні салатики. Крім того – нові тортини, млинці та морозиво власного приготування, а також великий вибір молочних коктейлів.

### Mons Pius - меню поділилося на «чоловіче» та «жіноче»

Оновленим меню також може похизуватися кнайпа Mons Pius. Його родзинка – поділ на «жіноче» та «чоловіче» (і як тут не згадати про Мілорада Павича!). Тепер тут – оновлена винна карта з закусками до вина та традиційне пиво з класичними та авторськими закусками до пива. Як написав у своєму блозі ресторатор Варднес Арзуманян: «Ми вирішили ризикнути, ніколи раніше такого не робили. Оновлювали меню сезонно, вводили цікаві страви, загалом, максимум змінювали від 20 до 40 відсотків страв. ...Ми прекрасно розуміємо, що в цьому оновленні має бути щось, що повинно вразити наших гостей, і, не дай Боже, викликати розчарування. І цього разу ми вирішили переглянути майже все меню. І навіть якщо ми страву не прибрали, то «намалювали її по-новому». У результаті меню оновилося відсотків на 80»

Усім смачного!

Інформацію про новини, акції та пропозиції у Ваших закладах можна надсилати на адресу [egoist.rest@gmail.com](mailto:egoist.rest@gmail.com).



*Відпочинь у затишку персикового саду!*

*«Пан Тао» в перекладі з китайської означає «персикове дерево» (райський персиковий сад). Персик особливо шанується на його історичній батьківщині – в Китаї. Там ці плоди (по-китайськи «шоахуа») є аналогом наших райських яблук з Едемського саду. За легендою вони ростуть в садах Західного раю цариці Сі Ван Му, куди потрапляють душі всіх просвітихених. Забравши в ресторан «Пан Тао», Ви відчуете себе справжнім богом на прийомі у стародавньої китайської цариці райського персикового саду і скуштуєте неповторно смачні плоди кулінарної творчості наших кухарів.*



79035, м. Львів, вул. Кримська, 28  
 тел. (032) 225-77-40, факс (032) 225-77-30  
 e-mail: [info@pantao.com.ua](mailto:info@pantao.com.ua)

# ХРЕЩЕНИЙ БАТЬКО

СКОТЧ – 50 мл  
ЛІКЕР «АМАРЕТТО» – 30 мл  
Лід

До кількох кубиків льоду додайте шотландського віскі та розбавте його «Амаретто». Отак у кілька порухів готується чи не найтонший смак із тих, які можна вигадати на основі віскі. За однією з легенд, його вигадав Маріо П'юзо, автор історії родини Корлеоне. Щоправда, згадок про цей коктейль у книзі «Хрещений батько» так і не вдалося знайти. Хоча й доказів на користь іншої легенди – мовляв, коктейль вигадав для домашнього вжитку Аль Капоне, аби відрізнитися від простолюдів, що мав «давитися» через сухий закон віскі з колою, – теж немає. Зате точно відомо, що це справжній чоловічий коктейль. При тонкому ароматі та смаку, він дуже просто готується, доволі солідно виглядає і добряче б'є у голову...



# РОК НА ВІКИ

Саме стрічка, яка в оригіналі називається *Rock of Ages*, обіцяє стати найцікавішим кіно-відкриттям червня 2012 року. Уже самі актори – такі як Том Круз, Алек Болдвін, Кетрін Зета-Джонс – обіцяють, що вдовеще нудним не буде.

До сюжету. У цьому фільмі мова піде про молодого рок-музиканта, який жадає слави, і дівчину з маленького містечка Шеррі Крістіан, яка приїхала в Лос-Анджелес для здійснення своєї мрії. Обидва вони в результаті опиняються на рок-сцені в легендарному голлівудському розважальному закладі. Та чи прийде зі здійсненням мрії справжнє щастя? Життєва історія у ритмі рок-н-ролу.



# Василь Шкляр

## КЛЮЧ

«Ключ» — гостросюжетний роман з елементами трилера та детектива. В центрі уваги опиняється журналіст і філолог Андрій Крайній. Він працює дуже близько до політики — пише програми для нових та старих політичних партій.

Одного дня пошуки помешкання для оренди приводять Андрія на вулицю Рогнідинську, де незнайомий чоловік пропонує орендувати таку собі квартиру номер 13. Після угоди цей мужчина безслідно зникає — Андрій залишається сам у чужій квартирі. Сюжет побудовано як історію пошуків ключа. Ключів потрібно знайти два. Перший — ключ до загадки дивної квартири. Другий — ключ до серця коханої жінки Сани, із котрою журналіст познайомився під час розслідування. Детективна історія приводить героїв прямісінько в пастку підступних злодіїв. Як урятуватись із безвихідної ситуації? Читайте в романі «Ключ».



# Руслана

## ЕЙ-ФОРІ-Я

«Ей-форі-я» — новий альбом Руслани, що вийшов обмеженим накладом, адже буде розповсюджуватися лише під час концертного туру «Вболівай з найкращими». До платівки увійшли композиції, написані самою співачкою спільно із американськими та шведськими продюсерами.

Шоу «Вболівай з найкращими» об'єднає і популяризує серед українців культуру вболівання та визначить найактивніше місто. Команда міста-переможця візьме участь у зйомках нового кліпу Руслани, так само, як це було з відео «Давай, грай!»: зйомка відбувалася просто на стадіоні, а героями кліпу стали звичайні вболівальники. Ідея проекту «Вболівай з найкращими» (частинною його і є альбом «Ей-форі-я») — довести, що разом українці здатні створити грандіозне дійство.



## Яйце для курки

[www.nogg.co](http://www.nogg.co)

Свіжі курячі яйця – смачний, корисний і поживний для кожного чоловіка продукт. Він багатий на магній, селен, каротиноїди та навіть вітамін Е. А натурально знесені яйця за своїми «технічними характеристиками» та «комплектацією» неабияк випереджають магазинних «колег», які невідомо де знесли невідомо чим обдובбані кури. Так що у господарстві щаслива курка, яка має бадьорого півня, значно корисніша за, приміром, шиншилу чи той-тер'єра.

Але ж як бути нам, чоловікам, які в умовах кам'яних джунглів можуть бачити яйця лише в лотках, а курей – у розпатраному вигляді? Що ж робити, коли хочеться свіженького, а найближче село – за багато кілометрів? Що-що.. Співати осанну британським дизайнерам!

Уявіть лишень: курник заввишки трохи більше метра, завширшки 80 сантиметрів, та ще й у формі яйця! Це ж мрія кожного!

Як стверджує офіційний сайт винаходу, яйце, яке охрестили Nogg, виготовляють вручну із кедрової деревини, отже, виконуватиме воно також функцію освіжувача повітря. Обладнаний чудовими замками, прозорими скляними вставками, бетонною основою та зручним лотком Nogg може вмістити в собі до 4 пожилеців.

Чудо техніки можна встановити як у помешканні, так і на балконі чи в коридорі під'їзду. Кури нестимуться, а ви регулярно отримуватимете заряд бадьорості та енергії від свіжих яєць, а з часом – і поживний бульйон.

Меттью Хейворд і Надя Туран, автори курника, хочуть за своє дітище якихось нещасних 1950 фунтів. Більше того, доставка яйця для курей є безкоштовною.



## Краватка для сну

[www.pillowtie.com](http://www.pillowtie.com)

Подбавши про баланс селену, білка та жовтка в організмі, не варто забувати і про релаксаційний та ревітальний сон. Ну от приміром, сидите ви за робочим столом у своєму кабінеті, недоспана ніч вимагає компенсації вже і зараз, але нормально прихилити голову до якоїсь стійкої поверхні немає змоги. На стіл – затвердо, на лікоть – терпне миттєво. Та й пісок зазвичай після таких дрімань весь перекошований (та що я вам розкажучу, самі ж прекрасно знаєте).

Так от. Виявляється, є серед модельєрів хлопачки і нормальної орієнтації. От вони й придумали чудо-краватку Pillow Tie.

По-перше, це елегантний артефакт-аксесуар, що додає власнику чимало балів до харизми та ефективності в очах боса. А по-друге, Pillow Tie – це саме та краватка, яка, на відміну від інших аналогічних штук, має і прикладний сенс.

Бо вона надувається!

Кілька подувів у краватку (можна замаскувати це від колег під виглядом покашлювання чи звичного витирання рота після прийому канапки), і у вас з шиї виростає справжня м'якенька, зручна і ергономічна подушка!

На сайті вигадливого виробника придбати краватко-подушку можна за 20 доларів. Для особливо витончених та вибагливих естетів Pillow Tie представлена у десятих кольорових варіантах, кожен з яких використовує один із п'яти різновидів візерунка (самі рахуйте скільки то комбінацій). Цього мало би бути достатньо на всі випадки нудної та снадійної роботи.

Там же (на сайті) і наголошують на ще одній перевазі краватки-подушки. Якщо раптом, тьху-тьху-тьху, ви опинитеся за бортом у відкритому морі, надута краватка може стати рятувним засобом, що триматиме вашу голову над водою.

## Ілюмінатор для собаки

[www.petpeek.info](http://www.petpeek.info)

Продовжуючи тему живності і тримання голови, не можемо не поділитись ще одним чудовим винаходом. Він дозволяє собакам, що пильнують подвір'я, огорожене парканом, визирнути назовні, побачити справжній світ таким, яким він є, та з розумом підійти до облаювання перехожих – виснажливий сліпий метод гавкання на кожен звук вже в минулому! Нарешті можна сконцентрувати свою злість на якомусь одному виді двоногих!

Ілюмінатор для собак Pet Peek виготовляють із прозорої акрилової смоли, тому він не боїться пошкодження. Девяйс легко примонтується до паркана чотирма шурупами, що входять у комплект. Правда, доведеться трохи повозитись із пропилюванням діри, діаметр якої 24 сантиметри. Випукла назовні форма ілюмінатора дозволяє Бровкові не просто визирнути на вулицю, а ще й покрутити головою, озирваючи довколишню територію.

Pet Peek – доволі універсальний пристрій. Ним можуть користуватись не лише собаки, але й коти, білки та господарі чотириногих друзів, зазираючи таким чином під спідницю перехожим дівчатам, які, звісно, ні про що не здогадуватимуться.

Штукенція коштує 35 доларів, 10 з яких – вартість доставки ні із сонячної Флориди.







### Вічний лід

[www.skybarhome.com/accessories/chill\\_cubes](http://www.skybarhome.com/accessories/chill_cubes)

Нарешті настав час презентувати вам щось менш ідіотське та трохи корисніше. Багато хто стикався з такою проблемою, коли лід в склянці смачного алкоголю, який варто повільно цмудити, з часом перетворюється на воду. А вона, своєю чергою, розбавляє трунок і перетворює його на бридку люру.

Та й взагалі, лід – то для слабків. А для справжніх мачо підійде кавалок заліза. Skybar Chill Cubes якраз і є таким шматком, який не лише прикрашатиме склянку з віскі і підкреслюватиме вашу крутість та брутальність, а ще й охолоджуватиме напій.

Залізо, на відміну від льоду, не змінює форми, та й узагалі віддає тепло значно повільніше, ніж класична заморожена вода. Якщо такі штуки правильно заморозити в морозилці, то на холодильному ресурсі одного куба можна виликати не одну пляшку віскі. Звісно, ця особливість не дуже добре позначається на здоров'ї, тому ми, разом із Міністерством охорони здоров'я, рекомендуємо утриматись від такої покупки.

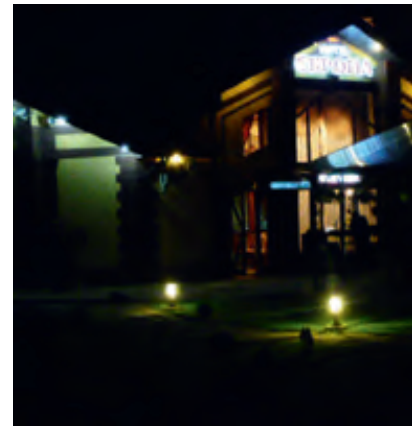
Та якщо вас таки не втримати, то можемо лишень сказати, що комплект із двох елегантних хромованих кубів, обриси яких нагадують кубики льоду з глянцевих реклам, продається за 40 доларів. Там ще й коробочки до них красиві додаються. Але то таке. Не зважайте...

*Василь Црехівський*

# РАЙСЬКИЙ КУТОЧОК БІЛЯ ВЛАСНОГО

Ефективний відпочинок – чи не найважливіше для гарного самопочуття і здоров'я кожного. Вагомим елементом цього є естетика середовища, оформлення оточуючого простору. Часто ми їдемо у відпустку за сотні кілометрів, щоб помилуватись чарівними краєвидами чи унікальними куточками природи. Але крім щорічного відпочинку не менш важливим є відновлення після робочого дня чи на вихідних.

Навіщо шукати відпочинку далеко від власного будинку? Часто ми не хочемо помічати, що райський куточок можна створити навіть на маленькій ділянці біля власного дому. Для цього достатньо звернутись до кваліфікованого спеціаліста – ландшафтного дизайнера. Саме він зможе відобразити і врахувати ваші мрії й побажання щодо майбутнього вигляду ділянки у ландшафтному проекті та 3D-візуалізації. Це перший етап. Далі потрібно реалізувати і кваліфіковано пе-



# ДОМУ



ренести проект на ділянку. Маючи багаторічний досвід роботи, можемо стверджувати, що в сфері ландшафтного дизайну немає нічого гіршого, ніж неправильно закладені роботи та неграмотно підібрані рослини. Найкращий ландшафт – це такий, який буде поєднуватись з архітектурою будинку і гармонійно зливатись з навколишнім середовищем. А найбільше у цьому мистецтві – це вміння створити природний ландшафт, в якому відсутнє будь-що зайве, а найголовніше – немає перенасиченості.

Хочу звернути вашу увагу й на те, що перед тим, як замовляти будь-які роботи, варто не полінуватись і поцікавитись попередньо виконаними замовленнями, а саме – побачити і за можливості почути відгуки попередніх клієнтів!

*Мирослава Скочиліс*



**Ландшафтний дизайн  
Ландшафтні проекти в 3D  
Ексклюзив у ландшафті:**

- вітражі
- ковальство
- напівдорогоцінне каміння

**Газони будь-якої складності:**

- автомобільні зелені парковки
- спорт- та гольф-поля
- спеціальні укріпні газони

**Аквадизайн:**

- каскади, водоспади
- фонтани, водойми
- озера, річки

**Автоматичний полив**

**Озеленення:**

- Альпінарії, рокарії, клумби
- доставка та посадка рослин

**Ексклюзивні доріжки та площадки  
Догляд та впорядкування ділянок**



# ГОЛОВНЕ, ЩОБ КОСТЮМЧИК СИДІВ



Протягом багатьох століть чоловічий костюм зазнавав змін. Від пишних камзолів, прикрашених вишивкою, пір'ям, бантами, до стриманішого та консервативнішого стилю. Сьогодні модна індустрія пропонує нові тканини, силуети, об'єми та пропорції, щоб зробити чоловічий одяг вільнішим та розкутішим. Та, незважаючи на це, чоловічий костюм залишається традиційнішим і, порівняно з жіночим, не надто реагує на капризи моди.

Особливо консервативним є діловий стиль з його стандартним набором: костюм – сорочка – краватка. Мода вносить свої корективи хіба в деталі: міняються ширина лацканів, розмір комірця, кількість ґудзиків на піджаку. Більше уваги приділяють фактурі та якості матеріалів, лініям

крою та посадці на фігурі. Костюм, навіть в русі, повинен ідеально сидіти та підкреслювати статус його власника. Тому є кілька основних вимог до такого чоловічого одягу, що не міняються залежно від сезону чи віянь моди. Це аксіома, яку повинен знати кожен чоловік.

- Важливе поєднання основних елементів гардеробу – мари-нарки, сорочки, краватки – за кольором, розміром, фактурою і стилем.
- У забарвленні краватки мають бути присутні кольори костюма чи сорочки. Або і того, і іншого.
- В одному ансамблі варто поєднувати не більше двох різних кольорів (не враховуючи білого для сорочки). Якщо ж кольорів три, то два із них повинні бути однієї кольорової гами – наприклад, синій костюм, сорочка світло-блакитного відтінку та бордова краватка.
- Три різних рисунки при підборі костюма, сорочки та краватки (квітчастий піджак, смугаста сорочка і краватка в горошок) виглядають надто барвисто, а три однотонних малюнки – надто одноманітно. Тому краще поєднувати лише два візерунки одночасно. І якщо вони однотипні (наприклад, діагональні смуги на краватці та смугастий костюм), один з них повинен бути великим, інший – дрібним.



У забарвленні краватки мають бути присутні кольори костюма чи сорочки

- Довжина піджака визначається зростом і пропорціями фігури та становить приблизно половину від загальної довжини костюма (від коміра до низу штанів). Довша маринарка візуально вкорочує ноги і виглядає кумедно на невисоких чоловіках.

- Мужчинам з широкими стегнами краще вибирати піджаки із двома шлицями на спині. А «пузатикам» варто уникати двобортних моделей.



Нижній гудзик маринарки і жилетки не застібають

- Комір маринарки повинен щільно прилягати до коміра сорочки, який має виглядати вище мінімум на 1 см.

- Рукави піджака досягають середини кісточки зап'ястя і відкривають рукави сорочки на 1,5-2 см. Тому з діловим костюмом не носять сорочки з короткими рукавами.

- Нижній гудзик маринарки і жилетки не застібають. Це стосується як однобортних, так і двобортних моделей.



Рукави піджака досягають середини кісточки зап'ястя і відкривають рукави сорочки на 1,5-2 см

- Жилет виступає над вирізом піджака на 1 гудзик і прикриває ремінь штанів.

- Штани повинні довжиною досягати каблука мештів.

Варто окремо виділити такий елемент чоловічого костюма, як краватка. Вона не тільки створює певний імідж та може бути кольоровим акцентом композиції, але й виконує роль «візитної картки» чоловіка, його статусу, характеру і смаку.



Комір маринарки повинен щільно прилягати до коміра сорочки



Штани повинні довжиною досягати каблука мештів



Жилет виступає над вирізом піджака на 1 гудзик і прикриває ремінь штанів



Галстук підбирають до костюма, а не навпаки.

При виборі краватки уникайте штучних матеріалів. Дешеві моделі з поліестеру ніколи не будуть такими приємними на дотик і не матимуть такого ж гарного вигляду, як шовкові. Шерстяні краватки краще носити в холодну пору року.

- Ширина галстука повинна приблизно відповідати ширині лацканів піджака, але не перевищувати її.
- Кінець краватки повинен досягати пряжки на ремені, або злегка її прикривати. Та в штани його заправляти не варто :) Занадто коротка краватка виглядає несолідно, довга – авторитарно.

■ Не слід носити галстук з розстебнутим комірцем сорочки та додавати одночасно і булавку, і затиск. Краще використовувати щось одне, оскільки краватка сама по собі – вагомий акцент образу.

■ Надто масивні вузли не пасують чоловікам з худорлявим обличчям.

■ До яскравої сорочки краще підібрати краватку спокійніших кольорів. Як правило галстук повинен бути темнішим за сорочку.

До слова, існує більше 80 способів зав'язування краватки.

Костюм також можна доповнити солідними аксесуарами: дорогим го-



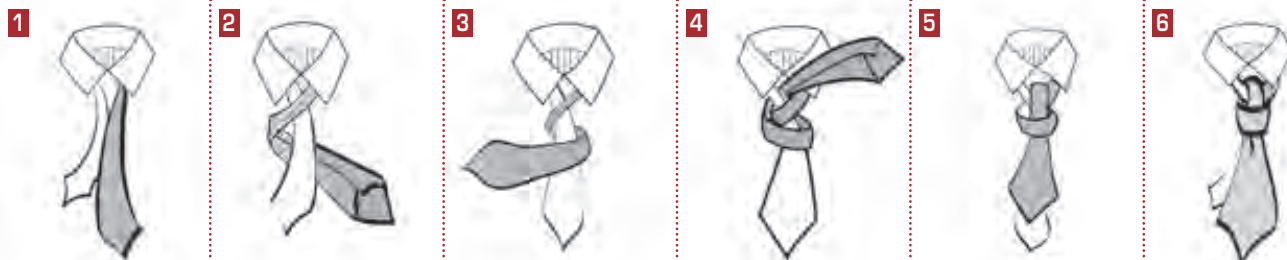
Кінець краватки повинен досягати пряжки на ремені, або злегка її прикривати.

динником, добротним взуттям, вишуканими запонками (якщо ви обрали відповідну сорочку), класичним фетровим капелюхом. Якщо вони гармонійно підбрані, то не тільки підкреслять вашу індивідуальність, а й свідчитимуть про статус і рафіноване відчуття стилю їх власника.

Мар'яна Василик

## КІЛЬКА СПОСОБІВ ЗАВ'ЯЗУВАННЯ КРАВАТКИ

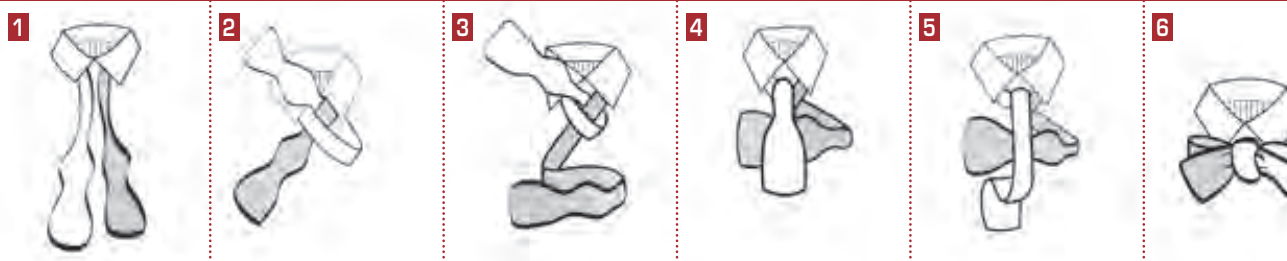
### ПРОСТИЙ ВУЗОЛ (FOUR-IN-HAND)



### НАПІВ-ВІНДЗОР (HALF-WINDSOR)



### МЕТЕЛИК



### АСКОТСЬКИЙ ГАЛСТУК



новий телевізійний проект

# ДРЕС-КУД

*Твій особистий стиліст!*

неділя, 23<sup>00</sup>

на телеканалі ЗІК  
та на порталі [tvoemisto.tv](http://tvoemisto.tv)  
(програма виходить раз на два тижні)



ТВОЄ  
МІСТО.tv



Партнери проекту:



LVIV  
FASHION  
WEEK



З питань участі у програмі звертайтеся за номером тел. (032) 244-59-44



# ПЕРЕМОГА НАД БЕЗСОННЯМ!

## Спати чи не спати?

Вести активний спосіб життя, їсти тільки корисні продукти, уникати стресу – це три закони збереження життєвої сили, яких намагається дотримуватися усе свідоме людство. Але в той же час ми інколи не знаходимо достатньо часу на те, що найкраще допомагає відновити наш тонус. Мова йде про звичайнісінький сон, брак якого може не тільки істотно впливати на наш стан протягом дня, але і спричинити серйозніші проблеми зі здоров'ям. Хронічне недосипання – найпоширеніший синдром нашого часу. Логіка людей, які жертвують дорогочінними годинами відпочинку, проста: поки я сплю, життя, з його принадами і можливостями, проходить повз мене, тому повноцінний відпочинок сприймається, як розкіш. Стреси, неприємності на роботі, перипетії особистого життя – загалом, виспатися багатьом з нас вдається лише у вихідні, та й то, коли у сусідських ремонтників вихідний. Коли ж нам все-таки вдається заснути, – пролежати 8 годин у забутті, це далеко не гарантія того, що на ранок матимемо прекрасний настрій. Незручне ліжко, занадто жорсткий чи занадто м'який матрац можуть стати причиною нічних кошмарів і години дорогочінного відпочинку не принесуть жодної користі.

### Наслідки безсоння

Вчені з Клініки фізіологічних досліджень (Гетеборг, Швеція) дійшли висновку, що люди, які сплять на звичайних матрацах, в середньому за ніч змінюють положення тіла близько 80 разів! Тому людина, що спить на недосконалому матраці, не висипається. Чим це їй загрожує, крім млявості та позіхання протягом дня? Насамперед, – проблемами з хребтом. Сучасний спосіб життя призводить до таких проблем хребта, як остеохондроз, грижі міжхребцевого диска, травми, запалення, пухлини тощо. Можливість правильно відновити тонус та здійснювати профілактику функціональних порушень хребта, забезпечуючи



### Салон Tempur,

1 поверх «Центр меблів та інтер'єру МАРК»  
м. Львів, вул. Кн. Ольги, 95,  
Пн. – Сб.: 10 – 20 год, Нд.: 11 – 18 год.  
тел.: (032) 242 09 10, [www.tempur.ua](http://www.tempur.ua)

природне фізіологічне положення всіх відділів спини під час сну, дають правильні, ортопедичні матраци.

### Здоровий сон

Фахівці стверджують: ліжко не повинно бути ні занадто м'яким, ні занадто твердим, – тоді й сон буде міцним, а організм зможе повноцінно розслабитися, краще відновити сили. Ідеальний матрац – той, на якому ви відчуваєте себе, немов у невагомості. Такими є матраци TEMPUR, виготовлені з унікального матеріалу TEMPUR, розробленого спеціалістами космічної галузі для астронавтів. Унікальний ефект TEMPUR – еластична м'якість і підтримувальна твердість матраців. Вчені, які досліджують сон, назвали TEMPUR досягненням

номер один нашого століття в галузі оздоровчого сну. Баланс твердості і м'якості матраців TEMPUR дозволяє їм надавати необхідну підтримку хребту під час відпочинку, жодним чином не стискаючи тканини нашого тіла. Це забезпечує повноцінну циркуляцію крові, позбавляючи нас необхідності постійно перевертатися від неприємних відчуттів під час сну, оскільки матрац TEMPUR самостійно адаптується до форми, ваги і температури нашого тіла. При цьому матраци TEMPUR зберігають свою первинну форму протягом 15 років, незалежно від ваги тіла або інтенсивності їх використання, тому вони стали незамінними в лікуванні пролежнів в тисячах клінік та реабілітаційних центрів.

Матраци, подушки, постіль, аксесуари для сну TEMPUR – це здоровий сон та справжня насолода!

# НАЙПОШИРЕНІШІ



# ПРО АЛКОГОЛЬ

Так склалось історично, що алкоголь став невід'ємним атрибутом нашого життя. Якщо ми навіть не вживаємо його самі, то неодмінно пригощаємо ним гостей на свій день народження, сидимо у компанії із людьми, що п'ють спиртні напої, чи просто чуємо і бачимо це мало не щодня. Хіба ви знаходитесь у монастирі, але й тут існує імовірність, що ви просто чогось не знаєте. Що ж це за свято без чарки? Та засміють же! Скажуть, мовляв

«позбирались сектанти!», і ще довго шептатимуться за спиною. Традиція... Але попри всю розповсюдженість, алкоголь вважається проблемою, про яку завжди говорили, говорять, і яку будуть жваво обговорювати. Цей наш «щирий друг» та «прихований ворог» має як своїх вірних фанатів, так і запеклих поборників. Саме тому не дивно, що процес вживання спиртних напоїв обріс цілою когортою міфів, вигадок та небилиць.



**Міф 1.**  
**Підняття настрою**

Поки одні регулярно перебувають у чудовому алконастрої, інші доводять, що алкоголь і стресова ситуація – це несумісні речі, та що міцний напій призводить до депресивного стану, агресії та навіть суїцидальних думок.

Таки дійсно, алкоголь може мати деякий позитивний вплив на настрій. Він викликає певний стан ейфорії, розв'язує язика, сприяє відвертості та відкритості, може полегшити комунікацію та усунути бар'єри між людьми. Але все це за умови, що ви не вжили надмірну дозу, не перетворились на активного підсвинка, не наговорили всім дурниць і не пересварились із компаньйонами. Декому вдається так «закрапати очі», що настрій на весь вечір зіпсутий і у горе-відпочивальника, і у всіх оточуючих. Тут головне – знати міру, а інакше й починати не варто. Слід пам'ятати, що ні алкоголь, ні інші подібні стимулятори не зможуть ані вирішити ваших проблем, ані навіть відволікти від них на довгий час. Ніколи не забувайте одну просту істину: алкоголь не створює хорошого настрою, а лише посилює вже існуючий.

**Міф 2.**  
**Зігрівальні властивості**

Всі без винятку чули про такий спосіб зігрітись, як «випити 100 грамів». І певно майже всі пробували його в дії. Прихильники здорового способу життя в один голос стверджують, що спиртне дає лише ілюзію тепла, а насправді людина просто нічого не відчуває і мерзне ще більше. Але, це не так.

Насправді все дуже просто: невелика доза високоградусного напою, скажімо 50-100 грамів горілки чи коньяку, сприяє розширенню кровоносних судин, що пришвидшує кровообіг та, відповідно, збільшує приплив крові до органів. Так нормалізується кровопостачання і організм зігрівається. Проте, сидіти у кучугурах снігу та розпивати оковиту із повною впевненістю у своїй нездоланності теж не варто. Прискорення теплообміну організму призведе до того, що він буде віддавати тепло швидше, ніж виробляти. Тому цей спосіб зігрівання добре підходить лише для того, аби безпечно добратись до теплого місця.

**Міф 3.**  
**Якісний алкоголь - не шкідливий**

Багато хто ганяється за дорогими бренді, віскі та мартіні не лише, аби похизуватись перед колегами по чарці, але й через щиру віру в те, що тим самим їм вдасться зменшити шкідливий вплив на організм. Щоправда, реальний стан речей показав, що ніякої принципової різниці не існує.

Основну роль тут відіграє етиловий спирт, що потрапляє в організм, а зокрема доза, адже саме продукти його розпаду є для нас токсичними. Тож як і ті, що ціплять елітний п'ятизірковий коньяк у пабі, так і ті, хто п'є «чорнило» в чебурачній, перебувають у однакових умовах. Єдина різниця



## > НАЙПОШИРЕНІШІ МІФИ ПРО АЛКОГОЛЬ >

може проявитись, якщо алкоголь є підробленим або виготовленим із порушенням норм – тоді у ньому можуть міститись шкідливі або токсичні речовини, які здатні призвести до серйознішого отруєння, або й узагалі відправити «гурмана» в кращий світ.

### Міф 4.

#### Міцні напої шкідливіші

У очах критично налаштованого соціуму люди, які п'ють горілку, і ті, що безневинно сьорбають ром-колу, виглядають зовсім по-різному. Якщо перші видаються мало не монстрами-алкоголіками, то останніх люди абсолютно нормально та спокійно толерують. Але ніхто не задумується, що навіть та сама горілка п'ється під закуску і не відрами. В той час, коли пиво традиційно вживають у великих кількостях та переважно на голодний шлунок. У результаті, кількість алкоголю, що потрапляє в організм, є несподівано значною.

Крім того, міф про безневинність слабоалкогольних напоїв робить їх підступним ворогом, що може тихо й непомітно підірвати здоров'я. Більшість людей узагалі не вважає пиво алкоголем, в той час, як вже з'явився новий термін «пивний алкоголізм».

### Міф 5.

#### Народна медицина

У більшості людей серед народних методів лікування неодмінно фігурує чарчина горілочки. Вона у різних поєднаннях із медом, перцем, соком лимона чи цибулі виступає поряд із такими лідерами лікувального харчування як часник, цибуля і гарячий чай. Як тільки наш «хворий» кашлянув чи чхнув, то в

нього одразу ж у нагальному порядку намагаються залити 50 грамів для боротьби та профілактики. Це ніби допоможе й нежить подолати, і кашель зупинити, й температуру знизити.

Проте, як і завжди при самолікуванні, слід знати межу та бути свідомим побічних ефектів. Алкоголь має здатність послаблювати імунітет, тому не слід перетворювати таке «лікування» у застілля. І температуру таким чином збити не вдасться.

### Міф 6.

#### Алкоголь не може принести користі

Було також багато наукових спроб дослідити можливу користь від вживання алкоголю. Так за висновками європейських вчених, у людей, які вживають на тиждень від однієї до 14 «доз» алкоголю (1 доза = 10 мл чистого спирту), шанси отримати серцеві захворювання на 30% нижчі, ніж у тих, хто веде активний спосіб життя, але при цьому не вживає спиртного. Найкращий ефект спостері-



гався у фізично активних людей, що не відмовлялись від алкоголю – близько 50% зменшення ризику. Схожого висновку дійшли і в Гарварді.

Американські лікарі висунули гіпотезу, що споживання одного спиртного напою на день може укріпити кістки і знизити вірогідність переломів. Було встановлено, що алкоголь в малих кількостях збільшує щільність мінералу кістки та блокує потоншення кісткової структури скелета. Таким чином, заявляють ревматологи, людина, яка регулярно випиває келих вина або невелику кількість будь-якого іншого алкогольного напою, захищена від остеопорозу, артриту і скелетно-м'язових захворювань. В цей же час, шведський учений з'ясував, що вживання трьох і більше «доз» спиртного на тиждень наполовину знижує ризик розвитку суглобного ревматизму.

Проте, від таких профілактик краще утриматись людям, які мають психічні розлади, адже алкоголь має великий вплив на психіку, може загострити шизофренію, маніакально-депресивний психоз, викликати білу гарячку, депресію.

### **Міф 7.**

#### **Алкоголь шкідливий у будь-якій кількості**

Більшості відомо, що алкоголь міститься у багатьох продуктах харчування, як то квасі, соліннях, навіть кефірі, де його 0.03%. Але мало хто знає, що алкоголь присутній і в крові нормальної здорової дорослої людини. Його концентрація ~0.001%, а у мозку вона ще більша. Вищий показник – у немовлят, а в грудному молоці міститься ~0.003% алкоголю. Тож певна невелика кількість шкоди не несе, а от чим може обернутись повна його відсутність – вчені ще не дослідили.



### **Міф 8.**

#### **Алкоголь покращує апетит**

Спиртне справді збуджує апетит до їжі. Появу легкого відчуття голоду можуть спровокувати напої міцністю не менше 40 градусів. Для цього достатньо вжити близько 25 грамів, наприклад, горілки.

А ось ритуал «випити для апетиту» прямо перед прийомом їжі абсолютно хибний. За лічені секунди голод не з'явиться, на це потрібно від півгодини до години.

### **Міф 9.**

#### **Алкоголь підвищує працездатність**

Багато хто упевнений, що під впливом алкоголю працюється легше. Нібито випиваєш келих коньячку чи вина, і вже можна йти звертати гори. Насправді, це швидше прийнятний виняток, аніж правило. Як довели австралійські

вчені, у ледь сп'янілих людей швидкість розумових і рухових реакцій дійсно зростає, але в індивідуальних випадках. У більшості ж невеликі дози алкоголю викликають зниження концентрації уваги. Навіть маленька пляшечка світлого пива може викликати сонливість, млявість та флегматичний стан.

Саме тому вживання алкоголю вкрай не рекомендоване людям, робота яких вимагає концентрації уваги, і заборонено тим, хто керує транспортними засобами чи технологічними процесами.

Основний рецепт нашого здоров'я – це міра у всьому, а зокрема це стосується алкоголю. Будьте виваженими та розсудливими, і тоді пляшечка свіжого пива чи бокал улюбленого вина підуть вам лише на користь.

Будьмо!

*Юрій Тер-Арутюнян*

# ТОПЛЕС ШОУ-БАР

23<sup>00</sup> - 6<sup>00</sup>



CAZANOVA

RESTAURANT | LOUNGE | SHOW

Страви авторської та європейської кухні

кальян | коктейль-бар | пивна карта | show bar | live music | wi-fi zone

Адреса: м. Львів, вул. Ставропігійська, 7 | тел.: (032) 236-75-74, (067) 287-68-05 | ресторан працює з 11<sup>00</sup> до 6<sup>00</sup>

# ЧИТАЙТЕ НАСТУТ:

• РЕСТОРАНИ, БАРИ, КАВ'ЯРНІ, ПАБИ • BIANCO ROSSO PASTERIA | пр. Свободи, 6/8 • CENTRAL KING'S PUB | вул. І. Франка, 9 • GLORIA JEAN'S COFFEES | пл. Міцкевича, 1 • MONS PIUS | вул. Л. Українки, 14 • STRUDEL HOUSE | вул. Шевська, 6 • АМАДЕУС | пл. Катедральна, 7 • АРСЕНАЛЬСЬКЕ | вул. Арсенальська, 7 • БАГРАТІОНІ | пр. В. Чорновола, 59 • БАТЯР | вул. Менцинського, 3 • ВЕЛИКА ТАРИЛКА | вул. Валова, 13 • ВЕРОНІКА | пр. Шевченка, 21 • ВІДЕНСЬКА КАВ'ЯРНЯ | пр. Свободи, 12 • ГАРМАТА | вул. Грабовського, 11 • ДАРВІН | вул. Шевська, 6/10 • ДЕЛІС | вул. Самчука, 8 • ДЗИГА | вул. Вірменська, 35 • ДИНАМО БЛЮЗ | вул. Стуса, 4 • ЗОЛОТА ГУСА | вул. Січ. Стрільців, 3 • КАБІНЕТ | вул. Винниченка, 12 • КАФЕ 1 | пл. Катедральна, 5 • КЕНТАВР | пл. Ринок, 34 • КОРЗО | вул. Братів Рогатинців, 10 • КРАКІВСЬКА БРАМА | вул. Краківська, 5 • КУЛЬТ | вул. Чайковського, 7 • КУМПЕЛЬ | вул. Винниченка, 6 • ПАН ТАО | вул. Кримська, 28 • ПАНОРАМА | пр. Свободи, 45 • ПАНСЬКА ЧАРКА | вул. Винниченка, 3 • ПЕКІН | вул. Грушевського, 8 • ПРАГА | вул. Гнатюка, 8 • САЛО | пр. Свободи, 6/8 • СМАКОЛИК | вул. Михальчука, 5 • ТАРОН | вул. Кузнецюка, 16а • ФІЛІЖАНКА | пр. Крива липа, 3 • ФРЕСКА | вул. Краківська, 9 • ЦУКЕРНЯ | вул. Староєврейська, 3 • ЧОРНИЙ КІТ | вул. Гвардійська, 4 • ШЕКСПІР | вул. Любінська, 144 • ШТУКА | вул. Котлярська, 8 • МАГАЗИНИ • BASEL | вул. Банківська, 5 • CEZARE | вул. Дудаєва, 12 • NERI KARRA | вул. Чорновола, 25 • PRINCESS | вул. Л. Українки, 7 • БІЗНЕС СТИЛЬ | вул. Театральна, 23 • БОЛЕРО | вул. Дудаєва, 22 • ЖЕНЕВА | вул. Театральна, 10 • МАГНУС | вул. Шпитальна, 1 • ПРЕЗИДЕНТ | вул. Городоцька, 8 • КЛУБИ • CAZANOVA | вул. Ставропільська, 7 • MUSIC LAB | вул. Братів Рогатинців, 27 • MAESTRO | вул. Лазнева, 3а • RAFINAD PEOPLE | вул. Руданського, 1 • SPLIT-LVIV | вул. Міцкевича, 6/7 • АТМОСФЕРА | вул. Братів Рогатинців, 18 •



журнал справжнього чоловіка

# ЕГОІСТ

ТУРФІРМИ • АЛГОЛЬ | вул. Коперніка, 16/3 • КОЛІЗЕЙ | вул. Братів Рогатинців, 18 • МІСТ-ТУР | пр. Шевченка, 34 • ПІЛІГРИМ | вул. Коперніка, 26 • РІТУРНЕЛЬ | вул. Водогінна, 2 • ТРАЙДЕНТ | вул. Коперніка, 18 • ТУР-РЕТУР | вул. Київська, 27 • КЛІНІКИ • АЛЬТЕРНАТИВА | вул. Героїв УПА, 73 • ВІЗЕКС | вул. Наукова, 96 б • КЛІНІКА ЗАБЛОЦЬКОГО | вул. Коперніка, 20 • КЛІНІКА СВ. ПАРАСКЕВИ | вул. Заводська, 7 • ЛАЗЕР ПЛЮС | вул. Миколайчука, 9 • ПАРОДЕНТ | вул. Глибока, 4 • ПАРОДЕНТ | вул. Личаківська, 52 • РІКОТА | вул. В. Великого, 31 • ГОТЕЛІ • NOBILIS | вул. Фредра, 5 • REIKARTZ | вул. Городоцька, 107 • REIKARTZ | вул. Друнарска, 9 • АНДРІЙСЬКИЙ ДІМ | вул. Н. Левицького, 112 • ВЕЖА ВЕДМЕЖА | Львівська обл., с. Волосянка, урочище Цоцора • ВІНТАЖ БУТІК ГОТЕЛЬ | вул. Сербська, 11 • ГРАНД ГОТЕЛЬ | пр. Свободи, 13 • ЕДЕМ | вул. Городоцька, 95а • ЄВРОГОТЕЛЬ | вул. Тершаковців, 6а • КУПАВА | вул. Комарова, 17 • ЛЕОПОЛІС | вул. Театральна, 16 • ОПЕРА | пр. Свободи, 45 • ЦИТАДЕЛЬ ІНН | вул. Грабовського, 11 • ШВЕЙЦАРСЬКИЙ | вул. Князя Романа, 20 • ШОПЕН | пл. Маланюка, 7 • АВІАКОМПАНІЇ • SARPAAIR (на бортах літаків) | вул. Любінська, 168 • LOT | вул. Січ. Стрільців, 5 • КИЙ-АВІА | пр. Шевченка, 11 • КИЙ-АВІА | пл. Григоренка, 5 • КИЙ-АВІА | вул. Любінська, 168 • АВТОСАЛОНИ • ЗАХІД-МОТОРС | вул. Липинського, 50 б • ЗАХІДНО-УКРАЇНСЬКИЙ АВТОМОБІЛЬНИЙ ДІМ | вул. Антоновича, 59 • ІЛТА ЛЬВІВ (ПЕЖО) | вул. Чайковського, 20 • НІКО-ЗАХІД | вул. Липинського, 50 б • ПФ «Христіна» (BMW) | вул. П'ясецького, 1 • «ТОЙОТА ЦЕНТР ЛЬВІВ «ДІАМАНТ» | вул. Кульпарківська, 226 • ТРИСТАР-АВТО-ЕЛІТ | вул. Липинського, 36 • АВТОТОВАРИ • АВТОЗАПЧАСТИНИ | вул. Липова алея, 1 • ФІТНЕС-КЛУБИ • З СТИХІЇ | вул. Щирецька, 36 • АкваПАРК «ПЛЯЖ» | вул. Кн. Ольги, 114 • ЄВРОСПОРТ | пл. Петрушевича, 1 • ІНШЕ • СВ-вагони потягів | у напрямку Києва, Одеси, Сімферополя •

а також на [www.issuu.com/egoist\\_magazine](http://www.issuu.com/egoist_magazine) та [www.presspoint.ua](http://www.presspoint.ua)

# Особлива історія Смаку



[bandinelli.com.ua](http://bandinelli.com.ua)