

## Бирки на ялинках врятували тисячі дерев від браконьєрів

Завдяки биркуванню сосен та ялин вдалося зменшити вирубування новорічних дерев браконьєрами вдвічі, повідомили в прес-службі Держлісгоспства. По всій Україні в передноворічний період було проведено понад 15 тисяч рейдів, виявлено менше п'яти тисяч незаконно зрубаних ялинок. Загалом лісоводи підготували для продажу більше 734 тисячі биркованих сосен і ялин. Найактивнішими в торгівлі святковими красунями стали лісгоспи Полтавського, Волинського, Житомирського і Луганського обласних управлінь.

## У Вишніці «Нову радість» заспівали 615 колядників

Вишніцьку коляду зареєстровано в книзі рекордів України як «Найбільшу коляду в найменшому місті», повідомили в Чернівецькій облдержадміністрації. Вишніцьку різдвяну коляду визнали наймасовішою районною колядою. У заході взяли участь учні загальноосвітніх закладів міста Вишніця, народні фольклорно-аматорські колективи району та делегація з міста Бровари Київської області. Загалом 615 осіб виконали спільну колядку «Нова радість стала».

# 79

таке місце посіла Україна в 2011 році в світовому рейтингу демократичних країн, до якого входять 167 держав. Щорічний рейтинг склав аналітичний відділ британського журналу «The Economist».

# 15

Відомості.UA  
№ 1-2 (589-590)  
12 - 18 січня 2012 року  
<http://vidomosti-ua.com/>

## ЖИТТЯ ЯК ШОУ

# Скинути 85 кілограмів за чотири місяці — реально!



Переможець шоу Микола Ворошнов

Проект телеканалу СТБ «Зважені та щасливі» — це українська версія популярного американського проекту «The Biggest Loser» («Той, хто втратив найбільше»). Суть полягає у тому, що учасники, які страждають від зайвої ваги, худнуть і при цьому змагаються за приз у 250 тисяч гривень. Двадцять «пампушок» ділять на дві команди, з кожною з яких протягом чотирьох із половиною місяців займається професійний тренер. Учасники проходять через фізичні випробування, дієти, спокуси й зважування щотижня. Команда, яка скинула менше ваги, має на голосуванні визначити, хто з її членів вирушить додому. Але переможець один — той, хто за час проекту схуд найбільше.

Перед самим Новим роком, 29

грудня, у шоу «Зважені та щасливі» визначився переможець. 18 тижнів учасники проекту наполегливо крок за кроком наближалися до своєї мрії — схуднення і повернення до нормального життя. До фіналу потрапили Олександр Попович, Микола Ворошнов і Євгенія Старікова, яка за СМС-голосуванням телеглядачів випередила Валентину Підлісну.

Вага фіналістів вираховувалася у процентному співвідношенні з їхньою первинною вагою. Володарем головного грошового призу, а також підтягнутого тіла без надлишку кілограмів став 25-річний Микола Ворошнов, який за час проекту скинув 85 кг, що в процентному співвідношенні становить 48,5%.

Микола Ворошнов при зрості 194 см прийшов на шоу з вагою 175 кг. Микола — бізнесмен: має

магазин одягу для повних людей. Із шести років займається хокеєм. Воротар НХЛ, майстер спорту. Їздив на міжнародні чемпіонати й робив спортивну кар'єру до переламного моменту — він порвав меніски на лівому коліні, після цього був довгий період лікування. Усе життя Микола вважав себе вольовою людиною, але коли зауважив, що відбувається з його тілом, розгубився, опустив руки. Його дратувала власна безпорадність. Головна мета Миколи — повернутися у великий спорт.

Почесне друге місце на проєкті дісталось 20-річній Євгенії Старіковій, якій вдалося скинути 55 кг (44,35% ваги). При зрості 170 см студентка Одеського національного університету, майбутній юрист, прийшла на шоу з вагою 124 кг і мріє схуднути до 70 кг.

Женя повна з дитинства. Набрив ваги пов'язав з тим, що її виховували бабуся й дідусь. Старенькі улюблену онучку просто загодували солодощами й іншими смаколикками. Коли Жені було чотири роки, її батьки розлучилися. Мама давно живе й працює на Кіпрі, у неї нова родина. А батько зв'язався з донькою тільки одного разу, переплутавши день народження. Женя хотіла б налагодити стосунки з татом, але той відмовляється зближуватися, соромлячись її зовнішнього вигляду.

Після п'яти років зустрічання Женю покинув коханий — за місяць до весілля. Хлопець сказав: «Ти товста. Мені набридло...» — і пішов до худенької дівчини. Женя втомилася від образ, комплексів. Тож ідучи на шоу, Євгенія поставила собі мету: заслужити увагу й повагу батька, оточуючих, довести, що її можна не соромити.

Третій фіналіст — 18-річний Олександр Попович, який позбувся 57 кг (42,54%) зі 134 кг, із якими прийшов на шоу. Сашко живе з батьками й допомагає їм вести власне рибне господарство. Його мета — схуднути, щоб вступити до школи міліції. Про це він мріє із 10 років. Крім того, Сашко хоче самостійності, бажає довести батькам, що він уже дорослий хлопець.

29-річна Валентина Підлісна хоч і не потрапила до фіналу, але їй вдалося позбутися аж 59 кг (45,38%), що навіть більше, ніж показник «бронзового» призера. Валя — менеджер рекламного агентства, незаміжня, живе з матір'ю. При зрості 170 см важила 130 кг. Вона дуже боялася залишитися самотньою. Головна мета дівчини — схуднути, щоб влаштувати особисте життя.

Решта учасників шоу «Зважені та щасливі» також досягли непоганих результатів: Інна Кісиль — мінус 36 кг (28,8%), Андрій Колодій — 59 кг (36,87%), Олена Нестринюк — 41 кг



Женя Старікова позбулась 55 кг

(33,9%), Наталя Загородня — 41 кг (36,28%), Геннадій Коломієць — 63 кг (40,64%), Олеся Іванова — 42 кг (23,73%), Наталя Константинівська — 48 кг (29,29%), Віктор Левчук — 37 кг (20,67%), Галина Борш — 60 кг (41,96%), Олена Сіроштаненко — 42 кг (42%), Михайло Репех — 63 кг (43,15%), Сусанна Есмаїл Пур — 38 кг (27,94%), Дмитро Риль — 73 кг (39,89%), Павло Ятковський — 78 кг (44,7%).

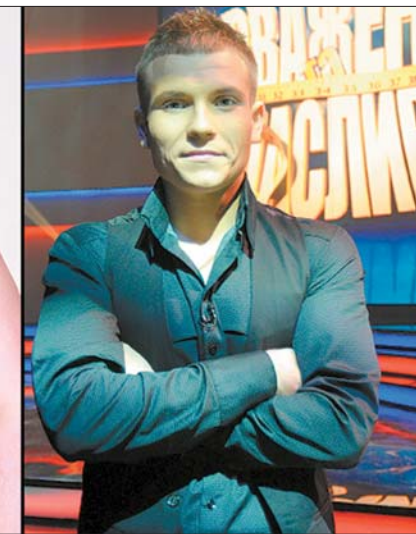
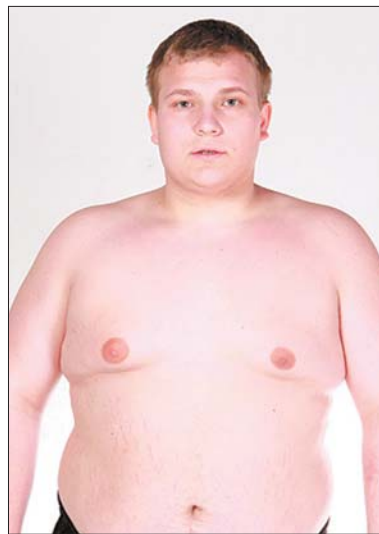
До речі, організатори шоу не переставали спостерігати за учасниками, які вибували. Контрольне зважування показало, хто не припинив боротьбу за нове життя. На учасників чекав приємний сюрприз: той, хто за кулісами в процентному співвідношенні схуд найбільше, отримав грошовий приз — 100 тисяч гривень. Він дістався Юлії Кувшиновій, яка зуміла скинути 58 кг (50,43% ваги). 26-річна Юлія при зрості 163 см важила 115 кг. Дівчина — домогосподарка, виховує 7-літ-

ню доньку. Спершу країна дізналась про Кувшинову з шоу «Україна має талант!», в якому дівчина дійшла до десятки найталановитіших артистів. Але не продовжила свою співочу кар'єру. Юлія зізнається, що чула на свою адресу «не формат по фігурі».

Юлія стала повніти з 15 років. Але основна вага додалася після пологів. За останні сім років вона набрала 30 кг. Пробувала різні дієти, але бракувало сили волі — вага поверталася. Анкету для проєкту «Зважені та щасливі» заповнив чоловік Юлії. На шоу дівчина скинула близько 15 кіло. Та повернувшись додому, взяла себе в жорсткі рамки й схудла на 45 кг. Її чоловік, підбадьорений прикладом дружини, також позбувся 26 обтяжливих кілограмів. «Я кожнісінького дня прокидалася, ставала на вагу і тренувалася. Тепер я почувалася дівчинкою!» — радіє Юлія Кувшинова. В її планах — успішна співоча кар'єра.



Юлія Кувшинова зуміла самотужки скинути 45 кг



Сашко Попович мріє стати міліціонером

## Тренери: «Працювати з повними людьми цікаво, бо результати завжди захоплюють»

Видовище шоу «Зважені та щасливі» сьогодні важко уявити без двох вимогливих тренерів — Аніти Луценко й Ігоря Обухівського. До речі, мало кому відомо, що Ігор у минулому — затятий ласун. Але коли він усвідомив, що солодощі шкодять і призводять до небажаних наслідків у вигляді зайвих кіло та сантиметрів, перейшов на морепродукти.

27-річна Аніта Луценко має 11 років тренерського стажу. Закінчила Національний університет фізичного виховання та спорту України. Кваліфікація тренера з фітнесу, викладача фізичного виховання. Аніта — яскрава й цілеспрямована. З чотирьох років займалася художньою гімнастикою в школі Дерюгіної, потім — аеробікою й танцями. Понад 11 років викладає фітнес.

Любить працювати з повними людьми, тому що результати завжди захоплюють. Вона дуже суворий і вимогливий тренер. Якщо Аніта бачить, що її підопічний може продовжувати тренування, то не дасть



йому ні хвилини відпочинку. Вважає, що найскладніше тренувати людей, які не до кінця розуміють, навіщо прийшли на заняття. Тобто тих, у кого немає мети й термінів. «Скоригувавши своє харчування (мінімум — прибрати цукор, жирне, білий хліб) і почавши регулярно (скажімо, через день) робити аеробні й силові вправи, ви можете позбутися приблизно чотирьох кілограмів за місяць, — радить Аніта. — Також виключіть алкоголь. Основою харчування мають бути крупи, злакові, овочі й фрукти, м'ясо — до трьох порцій на день. Обов'язково додавайте рухову активність. Та якщо ви дуже давно не займалися, не перегинайте палицю з самого початку. Болі в м'язах можуть відбити бажання продовжувати, а біг на доріжці аж до запаморочення не приведе вас до бажаного результату швидше».

30-літній Ігор Обухівський закінчив Національний університет фізичного виховання й спорту України, факультет олімпійського й

професійного спорту. У 21 рік став тренером із танцювальної аеробіки й фітнесу.

На перший погляд, Ігор м'який, але своїм підопічним спуску не дає. Усе тренування проводить з усмішкою на обличчі, постійно підбадьорює, та водночас дуже чітко стежить за виконанням поставлених завдань.

В Ігоря запитували, чи реально ефективно займатися вдома. «Абсолютно реально! — відповідає тренер. — Займаючись удома, ви можете використовувати стільці, пляшки з водою вагою 6-10 кілограмів... Є купа вправ, які можна робити без додаткового обладнання. Тільки завдяки бігу й розтяжкам ви можете зміцнити серцево-судинну систему й скинути вагу». А от винятково на правильному харчуванні, переконує тренер, далеко не заїде: «Процес схуднення без фізичних навантажень відбуватиметься значно повільніше. І м'язи не стануть більш підтягнутими й рельєфними».