

**Вероніка
Чміль
схудла
на 50 кілограмів!**

с. 12–14 »»

Майкл ЩУР:

**«Намахувати політиків —
це одне, а от коли ти
намахуєш людину...»**

с. 9–11 »»

Читанка ДЛЯ ВСІХ

19 вересня
2019 року №9 (11)
Ціна 6,5 грн

корисні поради



Волинський Гіннесс Петро Кравчук дослідив свій родовід до 9-го коліна

А експрезидент України Віктор Ющенко — до сьомого

● СВІТ ЗАХОПЛЕНЬ

Петро Авксентійович —
почесний громадянин
Любешова, добре відомий
не лише на Волині, а й за її
межами. Адже він — автор
книг, у яких зібрані цікаві
рекорди природи та жителів
рідного краю. Є в його житті
і багато власних досягнень

с. 3–5 »»



**Увага:
конкурс!**

«Закликаєм всю ООН на наш дружній самогон!»

Фото facebook.com.

● **СТОПКАДР** «Цей незвичний перелаз виручає кожен раз!»... Друзі, хоч у заголовку ми використали підпис лучанина Миколи Шостака, а вступну частину розпочали вже з цитування його земляка Валерія Некрасова, сьогодні знову в нас патова ситуація: ми не змогли визначити переможця конкурсу текстівок до світлини із сусідського застілля. Але відібрали 8 підписів з-поміж кількох десятків і тепер пропонуємо вам прийняти рішення, хто ж стане володарем 250 гривень призових, а для цього, будь ласка, надішліть на номер 0501354776 sms-повідомлення із трійкою найбільш вдалих, на вашу думку, підписів. Текст має бути за таким зразком: «I — 17, II — 24, III — 31» або просто «17, 24, 31». Кожен учасник має право лише на одне повідомлення. Нараховуватимемо бали за такою системою: I місце — 3 бали, II — 2 бали, III — 1 бал. Чекаємо вашого вердикту до 30 вересня!

Олександр ЗГОРАНЕЦЬ,
головний редактор газети
«Читанка для всіх»



1. Ми з сусідом живем дружно,
Та не ходим в гості.
На межі ми стіл накриєм
Та й говорим тости!

(Наталія МІЩУК,
с. Штунь Любомльського
району Волинської області).

2. В нас талант не вкрасти,
не відняти!
Це «вікно» об'єднує людей!
Гріх, шановні, келих не підняти
За шедевр парканний:

«Будьмо! Гей!»
(Валерій НЕКРАСОВ,
м. Луцьк).

3. І сварились, і мирились,
Тож взяли й відгородились.



Трохи часу промайнуло —
до сусідів потягнуло.
Прорубали «вікно в Європу»,
Сіли, випили потроху:
Хто наливки, хто чайку —
Стало добре, як в раю!
(Валентина КЛЮЧНИКОВА,
м. Луцьк).

4. Переговори КНДР і Південної Ко-
реї на 38-й паралелі: українські реалії.
(Андрій СЕРГІЙЧУК,
с. Липини Луцького району
Волинської області).

5. І Схід, і Захід
Росіяни роз'єднали.
Та ми не змиримося з цим!
Віконечка любові,
Приязні шукаєм
І віримо,
Що буде так завжди!

(Леся ТКАЧУК,
сmt. Мар'янівка
Горохівського району
Волинської області).

6. Це — серйозний крок!
Це — не дурниці!
Мужиків від злості аж тіне,
Бо жінки створили на границі
Антиалкогольний КПП.

(Валерій НЕКРАСОВ,
м. Луцьк).

Надішліть на номер
0501354776
sms-повідомлення
із трійкою найбільш
вдалих, на вашу
думку, підписів.

7. Чуби летіли з них,
як з півнів пір'я.
Тепер настало Тихе перемир'я:
Так напоумив їх Всевишній —
Забути про усобиці колишні
І за столом переговорів сісти.
Межа їх сварок — не вина.
Змирив їх келих доброго вина.
(Олександр СКИБУК,
с. Самари Ратнівського
району Волинської області).

8. Уклавши Хлібне перемир'я,
Возз'єднали два подвір'я:
Стіл один на дві сім'ї,
За столом — усі свої:
Там Іван, а тут Степан
Об'явили мирний план:
«П'єм до дна — і в драбадан
Рознесемо наш паркан!»
(Микола ШОСТАК,
м. Луцьк).

А нове завдання «СтопКАДРу» — на с. 8

**Читанка
для всіх**

корисні поради

Місячник

«Читанка для всіх»
www.volyn.com.ua

Засновник: Товариство з обмеженою
відповідальністю «Газета «Волинь»

Головний редактор і відповідальний за випуск
ЗГОРАНЕЦЬ Олександр Олександрович
Зареєстрована 31 серпня 2018 року.
Набрана і зверстана в комп'ютерному центрі
газети «Волинь-нова»

Адреса редакції і видавця:
43025, м. Луцьк, просп. Болі, 13

E-mail: chytanka77@gmail.com,
reklama.volyn@gmail.com

Телефонуйте: у приймальною — (0332) 72-38-94,
з питань реклами — (0332) 77-07-70,
приватних оголошень — (0332) 72-39-32,
розповсюдження — (0332) 72-38-94.

ТЗОВ «Газета «Волинь» п/р 26008055520122
КБ «ПриватБанк», МФО 303440 ЄДРПОУ 02471695

Друк офсетний. Обсяг — 20 сторінок формату А-4

Передплатний індекс: 60780
Регістраційний номер
Серія КВ №23544-13384Р

Віддруковано: ТОВ «Видавничий Дім
«Високий Замок», м. Львів, вул. Героїв УПА, 65
Тел. (032) 2349007

Тираж 7 900 Замовлення №376

Фото Петра КРАВЧУКА, Андрія СОБУЦЬКОГО, Віти ШЕПЕЛЬ.



Петру Авксентійовичу дуже подобається фото, на якому він із внучкою Анною.

Ось такі велетні виростили на городі Григорія Абрамовича у селі Люб'язь Любешівського району.

Волинський Гіннесс

Петро Кравчук дослідив свій родовід до 9-го коліна

А експрезидент України Віктор Ющенко — до сьомого

● СВІТ ЗАХОПЛЕНЬ Петро Авксентійович — почесний громадянин містечка Любешова, добре відомий не лише на Волині, а й за її межами. Адже він — автор книг, у яких зібрані цікаві рекорди природи та жителів рідного краю. Є в його житті і багато власних досягнень

Катерина ЗУБЧУК

Взяти хоча б генеалогічне древо родини Кравчуків. Чоловік дослідив свій родовід до дев'ятого коліна. Розпитував бабусь і дідусів, поки вони жили, і робив записи. Самотужки дійшов, як складаються генеалогічні таблиці. А ще працював з архівом Гірківського храму у Державному обласному архіві Волині. І, як сам каже, тоді всі болячки відступали — ніби якийсь голос нашіптував: «Бережи, бережи своє коріння». І коли якось Петро Кравчук почув, як тодішній Президент України Віктор Ющенко в одно-

му з інтерв'ю з гордістю сказав, що знає свій родовід до сьомого коліна, то він міг потішитися власним рекордом.

Петро Кравчук народився і виріс у селі Гірки Любешівського району Волині. Коли навчався у школі, то мав дві нібито й полярні мрії — хотів стати журналістом або радіожурналістом. По суті, обидві вони збулися. Він вивчився на радіоінженера. Коли служив в армії, забезпечував роботу ліній тропосферного (далекого) космічного зв'язку. Із цієї спеціальністю була пов'язана його трудова діяльність і після строкової служби — працював у Камінь-Ка-

ширському районному вузлі зв'язку. Правда, недовго, бо в селі Зарудчі (це біля Любешова) почали будувати силікатний завод, де виробництво планувалося якщо не автоматизоване, то напівавтоматизоване. Потрібен був спеціаліст, який би знався на цьому. Петра Кравчука запросили в дирекцію майбутнього підприємства — для приймання заводу в експлуатацію.

“
Тоді всі болячки відступали — ніби якийсь голос нашіптував: «Бережи, бережи своє коріння».

Продовження на с. 4





Лимон вагою 800 грамів виплекала у квартирі лучанка Надія Колядюк.



Найбільша в Україні картоплина виростає самосівом із морквою в Надії Ішук у селі Пехи Шацького району Волині.



Початок на с. 3

Книга «Волинські рекорди», яка вийшла друком у 2005 році, пам'ятна Петрові Авксентійовичу тим, що він сам здійснив набір, і верстку. Ще на початку 2000-х освоїв комп'ютер, зрозумівши, що друкарська машинка — це вже кам'яний вік. Міг би братись і за набір «Рекордів України», але, на жаль, ніхто не зголошується видавати.

— Уже років 30 працюю над цією книжкою, — каже чоловік. — До кого тільки не звертався в пошуках видавця і, звичайно, коштів на друк. Якось Леонід Кравчук, коли був Президентом, приїхав із-за кордону і розповідав: буваю, мовляв, у різних країнах і бачу, що про Україну не знають. Я дослівно ці слова пам'ятаю: «Якби ж нам хтось написав таку книжку — на зразок «Рекордів Гіннеса», щоб там були оприлюднені цікаві і неймовірні факти, то всі б довідалися про нас». На другий день послав Леонідові Макаровичу листа. Розповів, що вже зібрав багато матеріалу для такої книги — «давайте будемо друкувати». Але, як я зрозумів, глава держави безпосередньо кореспонденцію не отримує. Хтось, видно, викинув мій патріотичний лист. Згодом і наступним президентам писав, і прем'єр-міністрам, та пересвідчився, що ні-

кому «наша слава, наша воля» не потрібна. Звертався до волинських видавців — глухо. Якби ж то я був початківцем, що хоче дебютувати, — показую ж свої книжки. На жаль, і це не переконує.

Петро Кравчук відчиняє книжкову шафу, а там — десятки папок із рукописами. Хочеться вірити чоловікові, що вони будуть надруковані.

Серед волинських рекордів полів і садів, зафіксованих свого часу Петром Авксентійовичем, які ми сьогодні пропонуємо увазі наших читачів, є чимало і таких, що по праву увійшли б у книгу, над якою цей талановитий чоловік трудиться три десятиліття.

РЕКОРДИ ПОЛІВ

Найбільший в Україні врожай з одного куща картоплі — 8 кілограмів 620 грамів. Одержав його сам Петро Кравчук на присадибній ділянці в селищі Любешів у 2016-му від рекордної картоплини 2015 року сорту Слов'янка, вага якої становила 2 кілограми 200 грамів (виростила її Валентина Пінкевич із села Височне Ратнівського району). Через жарке й посушливе літо картопля вродила невелика: п'ять більших картоплин заважили лише 1 кілограм 405 грамів, а найбільша — 415 грамів. Приємною несподіванкою було й те, що з однієї картоплини на одному кущі (із 47 стеблами)

вродило аж 132 картоплини. Серед них: 59 — товарних, 39 — насінневих і 34 — кормових.

Найбільший в Україні врожай з однієї картоплини — 25 кілограмів 820 грамів — виростив Григорій Абрамович у 2016 році на присадибній ділянці в селі Люб'язь Любешівського району. Він розрізав велику картоплину сорту Слов'янка на шість частин і посадив їх. А 5 жовтня із п'яти кущів (один навесні ненароком зрізали) зібрав ре-



Найбільший в Україні врожай з одного куща картоплі — 8 кілограмів 620 грамів. Одержав його сам Петро Кравчук на присадибній ділянці.

кордний урожай. Найкращий кущ дав 8 кілограмів 100 грамів. Десять найбільших картоплин заважили 5 кілограмів 800 грамів, з них дві — по 850 грамів.

Найбільший кормовий буряк — вагою 10,5 кілограма — виростила Надія Возько в селі Хряськ Маневичького району в 2000 році. А столовий — вагою 2 кілограми 625 грамів — виплекало подруж-



Рекордно велика лагенарія — з городу жителя Любешова Степана Скупейка.

Понад 25 кілограмів — такий урожай з однієї картоплини мав Григорій Абрамович із села Люб'язь Любешівського району.

жя Оксана і Роман Бондарчуки на присадибній ділянці у селі Зарудчі Любешівського району у 2018-му.

Найбільший огірок — вагою 1 кілограм 150 грамів — зірвав 30 вересня 2006 року на своєму городі в Любешові знову ж таки сам Петро Кравчук.

Найбільший кошик соняшника в Україні, який мав діаметр 47 сантиметрів, виростив Василь Абрамович на городі в селі Люб'язь Любешівського району. Він виріс на масивному стеблі висотою близько 2,5 метра, важив 4,7 кілограма і мав 2260 добротних чорних зернят. Рекордний соняшник 17 вересня 1995 року демонструвався в Любешові на виставці, присвяченій Дню селища.

Найбільший гарбуз в Україні — вагою 131 кілограм 700 грамів — виростив Григорій Абрамович на присадибній ділянці в селі Люб'язь Любешівського району в 2014 році. Гарбузище всесвітньо відомого сорту Атлантичний гігант Діла мав в обхваті 281 x 269 сантиметрів. Висота (коли гарбуз покляли плодоніжкою догори) становила 70 сантиметрів, а коли його підняли, то таке «гарбузове колесо» мало 90 сантиметрів у діаметрі.

Для порівняння: найбільший звичайний гарбуз вагою 31 кілограм зірвала на своєму городі Марфа Па-

тоня з Любешова в 1996 році. Розміри його — 152 x 140 сантиметрів.

Найбільшу лагенарію — вагою 5 кілограмів 100 грамів — виростив житель Любешова Степан Скупейко у 2010 році. Довжина тропічного екзота становила 175 сантиметрів, а діаметр у найтовстішому місці — майже 10 сантиметрів. Ця однорічна рослина сімейства гарбузових — цінна сировина, яка використовується при лікуванні шлунка, печінки та нирок. Зривати величезний огірок одразу не обов'язково, для споживання можна щоразу відрізати лише частину молодого плода.

РЕКОРДИ САДІВ

Найраніше зацвіли сади навесні 1990 року. Навіть на півночі області, у Любешові, абрикоси порадували рожевим квітом ще 24 березня, вишні — 14 квітня, яблуні — 18 квітня. У квітні, починаючи з 1970 року, вишні зацвітали 12 разів, а яблуні — 8.

Найпізніше вишні зацвітали 20 травня (1978 рік), а яблуні — 26 травня (1980 рік).

Найбільшу грушу — вагою 795 грамів — зірвав у своєму саду житель села Ситниця Маневицького району Волині Андрій Вакульчук у 2010 році.

Щодо найкращих досягнень волинських виноградарів, то тут рекордсмен — Віктор Волочай. На присадибній

ділянці в селі Рогожани Володимир-Волинського району він вирощує понад 80 сортів винограду. Найбільші грона важили по три кілограми!

І, нарешті, про екзотичні банани.

Уперше вирощувати їх на Волині почали наприкінці XIX століття. Тропічні фрукти, зокрема, росли в Устилузі в маєтку почесного мирового судді Григорія Белянкіна, швагра всесвітньо відомого композитора Ігоря Стравінського. Доглядав бананову оранжерею садівник Григорій Козловський.

З 1998 року банани почали успішно вирощувати в теплиці Луцького підшипникового заводу. Посадив їх завідувач теплиці Віктор Куденчук.

А ось найбільше нагород серед садівників Волині отримав, напевно, дворянин Анатолій Зелінський. У своєму маєтку, в селі Озерці Горохівського району, він мав славновісний розсадник плодкових саджанців. Тут вирощувалися на продаж яблуні, груші, вишні, черешні, сливи, абрикоси, персики. Садова шкілька мала багато нагород: у 1907 році в Санкт-Петербурзі на виставці імператорського Російського товариства плодоводів одержала малу золоту медаль, у 1908 році — велику, у 1909-му — почесний диплом, у 1910-му в Москві на виставці Російського товариства садоводів-любителів — велику золоту медаль.

Кіста яєчника. Що робити?

● **МЕДИЧНИЙ ЛІКБЕЗ** Таке запитання стурбовані читачки часто ставлять нашому авторитетному консультанту — досвідченому гінекологу, заслуженому лікарю України, кандидату медичних наук Тетяні Євгенівні Ткачук (на фото). Тож сьогодні спробуємо їм відповісти



— Мене звати Наталія, телефоную з Млинова, що на Рівненщині. Маю 38 років. Нещодавно поставили діагноз кістома. Я так і не зрозуміла, в чому її відмінність від кісти.

— Кіста — це порожнина в яєчнику, наповнена рідиною. Виникає в результаті її затримки і підвищеного продукування. Найчастіше формується в самому яєчнику, рідше — у придатку. Переважно зустрічається у молодих жінок і дуже рідко має здатність до злоякісного переродження. А кістома — справжнє новоутворення яєчника, заповнене рідким або напіврідким вмістом, здатне до швидкого росту за рахунок підвищеного розрощення тканинного компоненту. І в цьому випадку

ймовірніша загроза онкопатології. Найчастіше розрізняють фолікулярні, кісти жовтого тіла, параоваріальні, дермоїдні кісти, серозні та ендометріоїдні кістоми — залежно від клітин, з яких вони формуються.

— Що турбує, коли маєш таку хворобу? Бо у мене нічого не болить, — допитувалася Наталія.

— Найчастіше жінка нічого не відчуває і алише при гінекологічному огляді, ультразвуковому дослідженні кісту виявляють. Але можуть бути рясні та тривалі місячні, маткові кровотечі, порушення менструального циклу — нерегулярні менструації або їх відсутність, ниючий біль внизу живота та попереку, часте сечовипускання, можливі запори, набряки ніг. При нагноєнні

кісти підвищується температура, посилюється біль у животі.

— Чи можнавилікувати кісту яєчника без хірургічного втручання? — цікавиться наша читачка з Тернополя.

— Після виявлення фолікулярної кісти за жінкою спостерігають протягом 2—3 менструальних циклів, за необхідності призначається протизапальне лікування. Якщо воно не дає позитивного результату, проводять видалення. При підозрі на кісту жовтого тіла також не поспішають з оперативним втручанням, оскільки вона може самостійно розсмоктатися. Контро-

“ **Найчастіше жінка нічого не відчуває і лише при гінекологічному огляді, ультразвуковому дослідженні кісту виявляють.**

люють спеціальні показники крові, так звані маркери, що показують імовірність наявності злоякісної пухлини. При неефективності консервативного лікування або підвищенні маркерів показано дообстеження та операція. В більшості випадків кісти та кістоми видаляють зі збереженням яєчника. Отож, жінки мають можливість вагітніти, народжувати.

— У моєї мами була кіста яєчника. Як мені уникнути цієї проблеми? — запитує Олена із Луцька.

— Ця хвороба не передається по спадковості, але ймовірність її виникнення може бути підвищеною, тому потрібно регулярно відвідувати лікаря-гінеколога, проходити додаткові обстеження. Вчасне лікування запальних процесів яєчників, порушень менструального циклу, захворювань молочних залоз, профілактика абортів, усунення інфекційних агентів, особливо вірусної природи, допоможе запобігти утворенню кіст та кістом яєчників.

Чекаємо на запитання та пропозиції щодо наступних тем нашого спілкування. Звертайтеся за адресою: doctor.t.tkachuk@gmail.com, тел. 0506709131.

Ніякого самолікування — звертайтеся до лікарів!

ФОТО verywellhealth.com.





І сьогодні просять її захисту з небес...

Фото bbc.com.

«Найбільша вбогість — це вбогість серця»

● **ЗОЛОТІ СЛОВА** Матір Терезу (1910 — 1997) називають найвпливовішою жінкою світу, а її життя – найбільшою подією ХХ століття. Досягнення маленької тендітної черниці справді вражають, а її особистість виняткова за значенням для всього людства. Добірки висловлювань цієї монахині давно ходять інтернетом. Нинішню ж названо «її заповідями»

● Що ви можете зробити для зміцнення миру в усьому світі? Йдіть додому і любіть свою сім'ю. Нам не потрібні зброя і бомби. Аби перемогти зло, нам потрібні любов і співчуття. Всі труди любові — це труди заради миру.

● Легко любити дальніх, але не так уже легко полюбити ближніх.

● Коли ти засуджуєш людей, у тебе не залишається часу на те, щоб їх любити.

● Щоби створити сім'ю, достатньо полюбити. А щоби зберегти — потрібно навчитися любити і прощати.

● Нехай кожен, хто приходиться до тебе, піде, ставши кращим і щасливішим.

● Гордий завжди ображений.

“ **Що ви можете зробити для зміцнення миру в усьому світі? Йдіть додому і любіть свою сім'ю.** ”

Смирений ніколи не сердиться, бо ніщо його не принижує. Гордий шукає любові до себе. Смирений любить сам, нічого не очікуючи взамін!

● Люби, і нехай любов буде для тебе такою ж природною, як і дихання. Нічого не вимагай. Нічого не очікуй. Якщо щось приходиться до тебе, будь вдячний. Якщо нічого не приходиться, значить, цьому й не треба було приходити.

● Найважливіші ліки — ніжна любов і турбота.

● Геть не обов'язково робити щось велике. Можна робити і щось маленьке, але з великою любов'ю.

● Розчарувавшись в одній людині, не карайте іншої. Всі люди різні. Не втрачайте здатності довіряти, вірити і любити.

● Слова підбадьорення можуть бути короткими, але в них — безкоштовне відлуння.

● Усе, що ви робите, робіть із любов'ю або взагалі не робіть.

● Усміхайтесь одне одному, усміхайтесь своїй дружині, усміхайтесь своєму чоловікові та своїм дітям — неважливо, до кого ви усміхаєтесь, — це допоможе вам проїнятися більшою любов'ю до людей.

● Чим більше любові, мудрості, краси і доброти ви відкриєте в собі, тим більше ви помітите їх у довколишньому світі.

● Бог посилає нам випробування, щоб ми, долаючи їх, зміцнювалися, а не впадали у відчай.

● Поширюйте любов повсюди, хоч би де ви перебували, — і насамперед у власному домі.

● Любов — це плід, який дозріває будь-коли і до якого може дотягнутися будь-яка рука.

● Я ніколи не вступлю до руху проти війни. Покличте мене, коли з'явиться рух за мир.

● Найбільша вбогість — це вбогість серця.

Джерело: credo.pro.

ТУР № 10 (2019)

Сьогодні пропонуємо вам поміркувати над підписами до цієї світлини з тихого полювання.

Кожен учасник може надіслати до 2 жовтня будь-яку кількість варіантів нам на адресу: 43025, просп. Волі, 13, м. Луцьк, «Читанка для всіх», або на електронну — chytanka77@gmail.com.

Не забудьте вказати свої дані, щоб отримати 250 гривень призових. Творчих муз вам і веселих анекдотів, друзі!

Більше про конкурс – на с. 2

**Увага:
конкурс!**



Фото fishki.net.

Не знаєш, що за гриб – не бери його!

Коли все ж порушили золоте правило любителя тихого полювання...

СИМПТОМИ ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ

Латентний період при отруєнні триває від 2 до 20 годин (залежно від кількості з'їденого та виду гриба). В цей час людина не відчуває жодних змін і симптомів.

Проявляється дія отрути дуже раптово. З'являються важка нудота, інтенсивні болі в животі, кривавий пронос і кривава блювота, серцево-судинний колапс, головний біль, сплутаність свідомості, судоми. Людина може впасти в кому.

В жодному разі не намагайтесь лікувати отруєння грибами вдома. Одразу викликайте «швидку».

На другий день після споживання отруйних грибів з'являються жовтяниця, збільшується печінка, рівень глюкози в крові падає, організм зневоднюється.

Потерпілому загрожує смерть від гострого некрозу печінки, причому протягом чотирьох днів.

ЩО РОБИТИ?

1. Звичайно, одразу викликати «швидку». В жодному разі не намагайтесь лікувати отруєння грибами вдома.

2. До прибуття медиків треба промити шлунок: змусьте випити людину,

Джерело: МОЗ України.

Пам'ятка для грибників



Не збирайте невідомі гриби. Якщо гриб викликає хоч найменший сумнів, краще його позбутися.



Перед приготуванням страв гриби необхідно ретельно помити, а перед сушінням — обтерти вологою тканиною.



Не можна годувати грибами дітей дошкільного віку, зокрема малюків із проблемами травної системи.



Готові страви з грибів можна зберігати не більше ніж 24 години, обов'язково на холоді й в емальованому посуді.



Краще збирати губчасті гриби: білі, бабки, моховики тощо. В українських лісах серед них найменше отруйних.



Ніколи не споживати грибів без термообробки, перед приготуванням необхідно відварити протягом 10–15 хвилин.

що отруїлася, багато води, а потім викликайте блювоту.

3. Необхідно дати ударну дозу сорбентів (1 таблетка активованого вугілля на 10 кілограмів ваги).

4. Якщо у хворого немає проносу, йому можна випити проносне.

5. Постійно давайте пити якомога більше води. Велика кількість рідини допомагає очистити шлунок і вивести шкідливі токсини. Це особливо актуально при блювоті і діареї, коли, як зазначалося раніше, організм втрачає велику кількість води.

6. Важливо не залишати хворого, потрібно регулярно перевіряти його температуру і тиск до приїзду лікарів.

Джерело: mayak.media.

Відповіді на сканворд

			К	У	Н	І	Г	У	Н	Д	А	А
			Р	И	Л	А	Р	О	Л			
І	Г	Л	У	З	В	А	Б	Н	И	К	И	
В	О	Ч	А	К	І	В		Т	О	М		
А	Н	Н	А	А	Р	А	В	А	К	И	О	
Н	Д			Е	І	Я	К	І	В			
Е	Х	О			М	Е	Н	О	Р	А	А	
Н	Н	У	А	Р	Е	О	И					
К		Т		Н	А	К	А	З				
О	П	Т	И	М	Е	Т	Р	Н	З			
А	Р	С	Е	Н		А	Р	А	Р	А	Т	
А	К	М		Н					А	С	У	Р
Н	А	Б	У	А	Г	Е	Н	С	Т	В	О	
А		І	С	А	Л	Д	Е					
К	А	Т	І	О	Н	И	О	Р	Н			
Н		А	Р	В	Е	Л	О	Д	Р	О	М	
Н				Т	Р	А	С	А	Т	А	О	
Д			Х	А	О	П	О	П	А	Р		
А						С	О	Б	Р	И	С	С



Фото ukinfo.m.ua.

Деякий час Роман Вінтонів називав свої творчі методи небанальної журналістики «дурналістикою» та «хулналістикою» (хуліганською журналістикою).

Майкл ЩУР: «Намахувати політиків — це одне, а от коли ти намахуєш людину...»

- **ІСТОРІЯ НОМЕРА** Його незмінною візиткою став образ людини трохи наївної, але дуже щирої і відвертої, котра мало що розуміє про Україну. Цей хід виявився найбільш вдалим у біографії Майклого «батька» – журналіста Романа Вінтоніва

Інна ПІЛЮК

«КАНАДСЬКИЙ КОРЕСПОНДЕНТ» «ПРИЇХАВ» ПЕРЕД ВИБОРАМИ

Яке майбутнє світить журналісту, котрому прямо в обличчя кажуть, що він говорить дурниці? Причому обурюється не хто інший, як колишній головний фінансист країни Віктор Пинзеник! Відповідь вас зди-

вує — кар'єра цього працівника ЗМІ різко піде вгору!

Такий успіх через вдавану недалекість очікував не кого іншого, як комічного Майкла Щура з нібито телеканалу «УТ-Торонто» української діаспори Канади.

Іронічний та безпосередній, він з'явився на українському теле-

баченні напередодні виборів до парламенту 2012 року. Усім заявив, що він є канадським кореспондентом, який був відряджений до нашої країни перед виборами, щоб зробити інтерв'ю з українськими політиками.

Продовження на с. 10





Вигадану канадську дружину Майкла звать Аманда Щур. А в реальному житті він одружений із журналісткою-розслідувачкою Анною Бабінець.

«Мені абсолютно не шкода, що я на час служби випав з інформаційного контексту. Це дуже класно провітрило мені голову».



Початок на с. 9

Щоправда, людина з аналогічною зовнішністю вже давно працювала на телебаченні і звали її Роман Вінтонів. Випускник факультету журналістики Львівського державного університету імені Івана Франка мріяв про кар'єру телевізійника і зовсім не мав наміру перетворюватися на комічного Майкла: «Коли я був політичним журналістом на «Інтері», постійно ходив у Верховну Раду. Кілька років ти робиш звітти сюжети, а потім потроху розумієш, що це все надумано і штучно. Ідеш до політика, розмовляєш, потім приїжджаєш і усвідомлюєш, що просто нема чого дати в ефір, бо воно все отаке несправжнє, суцільні нісенітниця, які всі вже сто разів чули».

Роман для себе зробив висновок, що коли українські посадовці бачать камеру і мікрофон, вони перестають бути справжніми, бояться бути простими, у їхній голові спрацьовує щось штучне, і вони намагаються бути ідеальними. Починають говорити завченими фразами, сказати щось своє не можуть, бо це буде начебто неправильно. Таке враження, що в них там вмикається диск із записом, який вони вже говорили сто разів, і починають нести якусь маячню.

Тому і з'явилася ідея, щоб запитання депутатам ставила людина, яка не розуміє українських реалій, наприклад журналіст-іноземець. От

він має запитати, чому не прибирають сніг? Вітчизняний передбачає відповідь, а от канадський — ні, тому він буде зацікавлено запитувати далі про цю проблему. Роман запевняє, що попри вдавану простоту такої розмови наївні запитання важко ставити і на них важко відповідати.

«МОЖЕ, ЦЕРКВА ВІДРОДЖЕННЯ» НАС ПРОКЛЯЛА?»

Тож хлопець незабаром перевтілюється в епатажного Майкла Щура, і що дивно — у його легенду про Торонто і Канаду одразу повірили! Додав у вимову колоритного діаспорського говору — і почалося! У нього, правда, постійно були побоювання, що хтось може зіставити журналіста Вінтоніва і виявити, що такого писакки, як Майкл Щур, немає.

«На моє щастя, цього ніхто не зробив, — досі дивується Роман. — Прес-секретар Партії регіонів — єдина, хто допевнявся, для кого буде цей репортаж. Я витратив кілька годин, щоб знайти в інтернеті справжні канадські видання для діаспори, і їх їй скинув. І досі переживаю за її долю, мені перед цією дівчинкою дуже незручно. Бо намахувати політиків — це одне, але коли ти намахуєш людину, яка працює прес-секретарем і добре виконує свою роботу, то це інше. Та мене досі дивує те, що з усіма депутатськими охоронцями, з цим обмеженим доступом до тіла, людина, якої насправді не існує, не лише легко поплатилася в офіс, а й брала інтерв'ю».

А ще журналіст дивується, що через його іронічну критику єдиними, хто виступав з погрозами, виявилися парафіяни церкви «Відродження». Вони написали лист, у якому вимагали спростувати сюжет, де йшлося, що їхній пастор Мунтян лікує не тільки рак, а пронос і щось там ще. Роман жартує, що спростування не було і, може, церква «Відродження» їх прокляла.



У нього, правда, постійно були побоювання, що хтось може зіставити журналіста Вінтоніва і виявити, що такого писакки, як Майкл Щур, немає.

РОБОТА РОБОТОЮ, А СЛУЖБА — ЗА ГРАФІКОМ

Попри гумор та іронію, готуються Майклові випуски новин програми «#@)є ?\$0» («Грати, песик, дужка, гривня, знак питання, долар, нуль») надзвичайно серйозно. Наприклад, якщо роблять блок на тему електронних декларацій, то авторська група (її незмінними учасниками є Євген Самойленко й Андрій Кондратенко) спочатку глибоко розбирається у цій темі. Годинами абсолютно серйозно обговорюють певну проблему, неначе це редакція новин

або якоїсь політичної програми, котра готує аналітичну статтю. Але дуже добре, зауважують хлопці, що є низка персонажів, які самі по собі вже жарт, тому сказати про них ще смішніше просто неможливо. От, наприклад, Олег Ляшко: що б він не ляпнув — це готовий жарт. Чимось схожим у цьому на нього вважають і Дональда Трампа: «Якось навіть заборонили собі ці дві теми, бо тут просто нескінченне джерело натхнення».

А в реальному житті 37-літній Роман — не такий гуморист, як здавалося б. Він одружений із молодшою на два роки журналісткою Анною Бабінець, виховують 3-літню доньку Катерину.

Чотири роки тому телеведучий був призваний на службу у Збройні сили.

Жартувати там не доводилося: «В армії все просто — їм все одно, ким ти був до початку служби, хоч смердючим скунсом. Там важливо тільки одне: щоб ти виконував накази і щоб ті, з ким ти їх виконуєш, могли на тебе покластися. Все».

Було так

Як у Пинзеника під час розмови «впала планка»

Найбільше з українських політиків Майклові Щуру сподобався саме цей політик

«Ми говорили більше години. Хвилини сорок він розповідав про зовнішній борг України, про те, як він виріс, що неправильно роблять тодішні урядовці режиму Януковича і що треба виправляти. І я розумію, що тут просто немає до чого причепитися, бо людина говорить розумні та беззаперечні істини. Тому почав його навмисне кусати з усіх боків. Спитав, чи не соромно бути мільйонером? Врешті він образився на фразу: «Тобто Ви ідете у Верховну Раду і не будете красти?» Після цього у нього «впала планка», він сказав, що йому ще ніколи в житті не ставили такі дурні питання. Я хотів подивитися, який Пинзеник, коли він злий. Бо мета моїх сюжетів — не лише посміятися з депутатів, але й показати, які вони, коли не в своїй тарілці. Бо коли політик потрапляє в умови, які є для нього незручними, він поводить себе природно і стає тим, ким є насправді, знімає маску. Друга в рейтингу симпатій — колишня депутатка Леся Оробець, дуже розумна і вихована жінка».

За матеріалами pl.com.ua,
grinchenko-inform.kubg.edu.ua,
gk-press.if.ua.

● ЯСКРАВИ ПЕРЛИ ВІД МАЙКЛА ЩУРА

Не затримав

Ще на початку своєї «торонтівської» телекар'єри Майкл вирізвився тим, що взяв найкоротше інтерв'ю в історії. Воно було з одним з ідеологів Партії регіонів — Володимиром Рибак

Майкл: Доброго дня, пані Катерина (ймовірно, секретар. — Авт.) просила довго не затримувати. То як у вас справи?

Володимир Рибак: Ну, зараз такий період дуже напружений, бо залишилося менше місяця до виборів.

Майкл: Ну якщо довго не можна затримувати, то до побачення.

М'яко кажучи, здивованому панові Рибаку не залишалося нічого, як потиснути руку цьому диво-журналісту з Канади і побажати йому добра.

«Щоб прозріли»

Попри відвертий політичний стьоб, є у Майкла і сюжети, які показують просто-таки глибокоченну соціальну пірву в українському суспільстві

У Коростені Житомирської області на святковому обіді людей із обмеженими можливостями посадили за вельми скромний стіл, на якому були лише печиво, вафлі та булочки. У той же час самі чиновники обідали різноманітними стравами, від яких вгналися столи, свіжими фруктами й алкогольними напоями.

«Головна мета цього заходу очевидна: щоб люди з порушенням зору прозріли. Може, це люди не з порушенням зору зібралися, а з порушенням шлунково-кишкового тракту, і всі вони на дієті? Але ні, все так і було задумано. Що відчуває людина, яка на застіллі уплітає ікру та фрукти, а поруч сидять сліпі і давляться печивом? Одним судилося бути незрячими, а іншим — народними депутатами. Таке життя. Світ не досконалий».

Також Майкл Щур порадив чиновникам наступного разу приходити ситими і п'яними, щоб знову не розгорівся скандал і щоб незрячим залишилося більше недоїдків, раз уже їх не можуть нормально пригостити.

З журналістами телеведучий говорить тільки від імені Майкла. За його словами, Роман Вінтонів десь зник, до того ж «він взагалі запроданець, адже свого часу працював на телеканалі «Інтер».



Вероніка Чміль схудла на 50 кілограмів!

До початку тренувань.



Після завершення першого сезону проєкту.



Фото Олександра ФІЛЮКА.

Пані Вероніка продовжує працювати над собою.

● **БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!** «І не треба їхати до Києва на «Зважені та щасливі», — казали лучанки — учасниці попередніх сезонів проєкту «Скинемо зайве», який уже два роки реалізовується в обласному центрі Волині. Нагадаємо, започаткували цю своєрідну «школу схуднення» Луцький спортивний клуб «Плаза» і редакція «Газети Волинь» (мама «Читанки для всіх»). А душею її є досвідчений фітнес-тренер Ольга Філюк, яка допомогла відновити форму дуже багатьом жінкам

Галина СВІТЛІКОВСЬКА

У ФІТНЕС-ЗАЛ — УСЛІД ЗА ДИТКОЮ

Лучанку Вероніку Чміль привела у спортклуб донька. Дуже хвилювалася, адже у мами була не тільки зайва вага, а й серйозні проблеми зі здоров'ям. Ольга Філюк розробила для жінки індивідуальну програму занять, порекомендувала, як харчуватися. Завдяки спільним зусиллям, а головне — неабиякій силі волі пані Вероніки, результати не забарилися. Зайві кілограми поступово почали танути, перші 10, 20 — легше, далі худнути ставало щораз складніше. Потім була участь у першому сезоні проєкту.

— Ольга набирала команду і попросила мене увійти до її складу, щоб дівчата, дивлячись на мене, мали більше впевненості у своїх силах. Перемогти я собі за мету не ставила. Головне, що нормалізувався тиск, перестали боліти суглоби й спина. Тому і далі продовжувала займатися. Працюю у кафе-магазині бухгалтером. Щоб більше рухатися, взяла за правило добиратися на роботу пішки — щоранку проходжу 3,5 кілометра. І харчуватися продовжую правильно, хоч іноді й хочеться чогось смачненького, калорійного. Але стараюся тримати себе в руках і у спортзал дороги не забула, — розповідала жінка, обіцяючи після коротких канікул відновити тренування.

Зізналася, що самодисципліни вчиться у доньки, яка теж тренується в Ольги Філюк, занять не пропускає і зайвою грушечкою чи тістечком ніколи не спокуситься. Як скинула 17 кілограмів — так і тримає вагу стабільною. Отож прагнення до самовдосконалення у них — сімейна риса.

— Рада, що у моїй новій команді підібралися не менш наполегливі дівчата. Прикладом для всіх є пані Вероніка, яка за два роки позбулася загалом 50 кілограмів, — з гордістю каже Ольга Філюк, бо дуже поважає людей, які вміють досягати мети. Адже й сама до таких належить.

Намагається переконувати інших власним прикладом. Завжди багато працювала над самовдосконаленням. І в педучилищі, і в Луцькому інституті розвитку людини університету «Україна» була однією з найкращих

студенток. Працювала раніше тренером із дзюдо. Здобула спеціальність реабілітолога-масажиста. Коли Ольгу запитують, як їй, мамі трьох чудових дівчаток, вдається так гарно і молодо виглядати, вона відповідає:

— Це завдяки фітнесу. Коли народила першу донечку, не хотілося втратити форму. Вишукувала різні комплекси вправ, правильно харчувалася — і бачила, що це дає гарний результат. А потім у Будапешті, біля одного з пам'ятників, де туристам радять загадувати бажання, я подумала, що хотіла б працювати персональним тренером у сучасному оздоровчому центрі. І це стало реальністю.

Робота захопила Ольгу настільки, що другі половини ледь не застали її у спортзалі. Вдень провела два тренування, а тоді поїхала «купувати» донечку Юлю. Маленькій виповнилося чотири тижні — повернулася на робоче місце, викроюючи зранку і ввечері по 3 години для занять з людьми, які довірили їй своє здоров'я. Не зрадила улюбленій справі і після того, як втретє стала мамою.

ВОНИ НЕ ЧЕКАЮТЬ «НАСТУПНОГО ПОНЕДІЛКА»...

Як правило, у фітнес-зал приходять молоді жінки, які хочуть схуднути. Літні, кому за 50, переважно тільки зітхають, адже їх непокоять не лише зайві кілограми, а й різні хвороби. Набираючи

учасниць попередніх сезонів проєкту «Скинемо зайве», Ольга не відмовляла і «проблемним» претенденткам, якщо бачила, що може їм допомогти. Не прагнула, щоб у команді були лише люди з високим ступенем ожиріння.

— Моє завдання — не здивувати рекордними результатами, а навчити учасниць проєкту працювати над



Моє завдання — не здивувати рекордними результатами, а навчити учасниць проєкту працювати над собою.

собою. І не упродовж кількох місяців, а протягом усього життя. Позбутися зайвих 10 кілограмів буває важче, аніж 30–40. Тому багато залежить від сили волі й наполегливості дівчат. Досвід показав, що наш проєкт уже завоював популярність, — каже тренерка.

Отже, знайомтесь з учасницями третього сезону: Ольга Дужик, Тетяна Євдокименко, Валентина Солованюк, Юлія Яворська, Руслана Волох, Таміла Дарчич, Тетяна Середюк, Тетяна Лубуцька. Красиві, ділові, активні... У кожної багато справ, турбот, клопотів, але вони вміють так «уцілювати час», щоб його вистачило і на трену-

вання. Хтось ставить за мету позбутися 15 зайвих кілограмів, а комусь і 5–10 видається добрим результатом. Важливо, щоб учасниці стали краще почуватися, не нарікали на здоров'я, подобалися собі й заряджали бадьорістю інших.

— Руслана Волох, наприклад, не тільки сама прагне бути у формі, а й дбає про гарне самопочуття всіх членів своєї родини. Приходить у спортклуб разом із чоловіком і трьома дітьми. До речі, глава сім'ї вже скинув 9 кілограмів. А Руслана вирішила взяти участь у проєкті, адже гуртом, як доводить досвід, худнути легше, — розповіла Ольга Філюк.

Окрім індивідуальних занять, є й спільні, групові, які дають змогу оцінити можливості подруг-суперниць, порівняти свої результати. Це мобілізує. Якщо у перші тижні «позбуватися зайвого» було легше, то нині учасниці проєкту працюють до сьомого поту, щоб після зважування не зітхати. За першими досягненнями — велика праця персонального тренера, яка враховує індивідуальні особливості, стан здоров'я, фізичні можливості кожного, з ким працює.

Передбачено для учасниць і ще один стимул: директор СК «Плаза» Василь Петришак, як і в попередні сезони, обіцяє нагородити переможниць проєкту абонементом на безкоштовні тримісячні заняття у фітнес-залі.

Фото Олександра ФІЛЮКА.

Фітнес-тренер Ольга Філюк (у центрі) каже, що всі учасниці її проєкту успішно «скидають зайве».



Якщо до спортклубу вибратись не вдається

Тим, хто веде малорухливий спосіб життя, страждає від зайвої ваги, **Ольга Філюк** рекомендує комплекс вправ, який можна робити вдома.

1. ПРИСІДАННЯ З ГАНТЕЛЕЮ (ФОТО 1)

Із широкої стійки — рука з гантелею вгорі — на вдиху присідаємо та передаємо гантелею в іншу руку, на видиху — вихідне положення.

2. ВИПАДИ НАЗАД (ФОТО 2)

З вузької стійки виконуємо випад назад і одночасно піднімаємо гантелі на біцепси. Випад — вдих, на вихідне положення — видих.

3. ВІДЖИМАННЯ З КОЛІН (ФОТО 3)

З вузької стійки опускаємось у положення планки, виконуємо віджимання (з колін — легший варіант) та піднімаємось у вихідне положення.

4. ПЛАНКА (ФОТО 4)

З положення планки з упором на кисті опускаємось у планку з упором на лікті.

5. СКРУЧУВАННЯ ЛЕЖАЧИ (ФОТО 5)

Лежачи, ноги прямі під кутом 30 градусів, руки за головою, виконуємо скручування по діагоналі на вдиху, вихідне положення — на видиху.

Цей комплекс потрібно виконувати у 3–4 підходи по 10–20 повторів, перші декілька занять можна 1–2 підходи. Вправи дають змогу задіяти максимальну кількість м'язів, тому при регулярному виконанні допоможуть зробити тіло струнким і пружним.

Звичайно, досягнути цього неможливо без дотримання режиму харчування. Їсти потрібно 5 разів на день невеликими порціями. Виключити смажену й висококалорійну їжу, солодощі та алкоголь. Споживати більше овочів, кисломолочних продуктів. Обережно ласуйте фруктами, вони дуже корисні, але їсти їх бажано до 16-ї години невеликими порціями.

Обов'язковою складовою схуднення є вода. Кожного ранку слід випивати її не менше двох склянок, упродовж дня — ще 1,5–2 л.

Якщо турбує здоров'я, обов'язково порадьтеся з лікарем. Розпочинаючи свій день з активного тренування, ви завжди будете стрункими, бадьорими та енергійними.

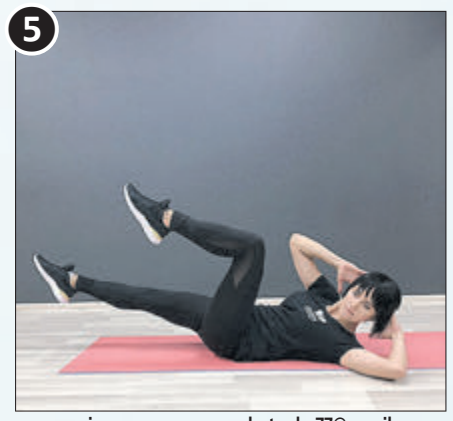
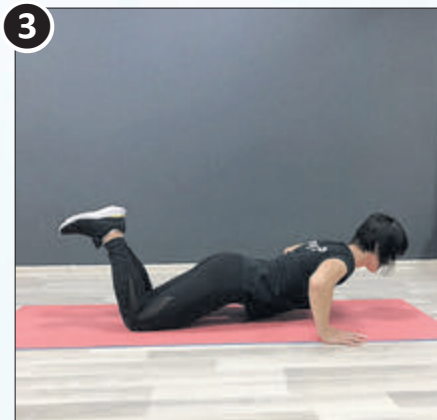
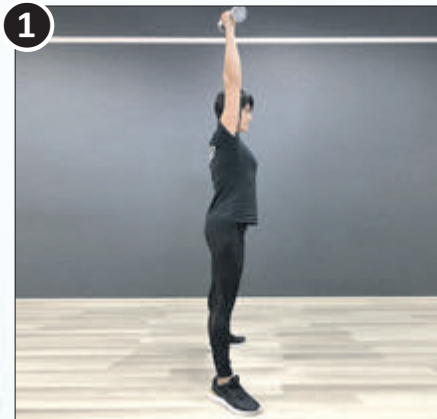


Фото: Олександра Філюк

Свої запитання для фітнес-тренера Ольги Філюк можна надіслати на адресу: chytanka77@gmail.com.

Відеорозділ «Скинемо зайве» — на сайті volyn.com.ua



Картопля ніколи не приїсться!

- **СКУШТУЙТЕ!** Мабуть, цей вислів уже ні в кого не викликає сумнівів. Адже з бульби можна приготувати стільки страв, що смакуватиме вона щоразу по-новому. В арсеналі кожної господині знайдеться не один десяток рецептів із цим інгредієнтом. Пропонуємо ще кілька на доповнення

«ГРИБНІ КОШИЧКИ»

Рецепт стане у пригоді під час посту. Однак нафарширувати бульбу можна не тільки грибною начинкою. Фантазуйте — і зможете створити навіть святкову страву

Інгредієнти: 6 великих картоплин, 100–150 г печериць, 1 велика цибулина, 100–150 мл пісного майонезу, 2 ст. л. соєвого соусу, щіпка меленого мускатного горіха, трохи кропу або іншої зелені за власним уподобанням, сіль та перець — за смаком.

Приготування. Картоплю ретельно миємо, складаємо в каструлю і варимо до готовності. Тим часом готуємо начинку. Цибулю нарізаємо кубиками, висипаємо на розігріту сковороду з олією. Гриби також подрібнюємо, висипаємо до цибулі і, періодично помішуючи, тушуємо до золотистого кольору. Додаємо дрібку солі, перчимо, посипаємо мускатним горіхом і ретельно перемішуємо. З відвареної й остудженої картоплі акуратно зрізаємо верхівки — «кришечки», з більшої частини («кошика») чайною ложечкою обережно виймаємо середину, подрібнюємо її і змішуємо з грибами та цибулею, додаємо 3–4 ложки пісного майонезу, перчимо, солимо і ретельно перемішуємо. Наповнюємо «кошики» цією сумішшю. Для заправки кілька ложок майонезу змішуємо з 2 ст. ложками соєвого соусу, підсипаємо дрібку меленого мускатного горіха і дрібно нарізану зелень. Поливаємо начинені картоплини, закриваємо їх зрізаними «кришечками» і ставимо в духовку на 30–40 хвилин, запікаємо при температурі 180°C. Страва подається як основна і обов'язково гарячою. Для оздоблення можна користатися зеленню петрушки або помідорами.



ПО-ПОРТУГАЛЬСЬКИ

У ресторанах Португалії її подають до м'яса або риби, смакуватиме і з грибами та овочами



Інгредієнти: 8 картоплин, 4 зубки часнику, 30 г вершкового масла, 2 ст. л. оливкової олії, 2 ч. л. розмарину, сіль за смаком.

Приготування. Картоплю ретельно помийте, відваріть до готовності, остудіть. Вона повинна злегка тріснути, але не розвалитися. Виберіть форму, в якій будете запікати, влийте в неї оливкової олії. Зубчики часнику покрийте тоненькими пластинками і рівномірно розподіліть їх по дну, тоді викладіть картоплю тріщинами догори (бульби повинні щільно прилягати одна до одної). Посипте картоплю розмарином і сіллю. Наріжте вершкове масло кубиками і покладіть по 1–2 шматочки на кожную картоплину. Зверху можна полити невеликою кількістю оливкової олії (за бажанням). Розігрійте духовку до температури 180–200°C і поставте картоплю, щоб підрум'янилася.

РУЛЕТ З ОВОЧАМИ

Подайте до столу такий рулетик зі сметаною — смакуватиме не гірш, як деруни

Інгредієнти: 1 кг картоплі, 1 велика цибулина, 1 морквина, 50 г кореня селери, 150 г гарбуза, 150 г кабачка, 1 червоний болгарський перець, 3 зубочки часнику, 2 ст. л. оливкової олії, 3 яйця, 3,5 ст. л. крохмалю, 2 ст. л. кунжуту, сіль та чорний мелений перець — за смаком, зелень.

Приготування. Картоплю почистіть, поріжте, зваріть і розімніть на пюре. Поки бульба схолоне, підготуйте овочі для начинки. Цибулю дрібно наріжте, моркву потріть на крупній тертці. Покрайте кубиками корінь селери, гарбуз, кабачок і солодкий перець. Часник пропустіть через прес. У сковороді розігрійте оливкову олію, всипте цибулю і моркву, тушуйте, помішуючи, кілька хвилин — до м'якості. Додайте часник, ще через хвилину додайте селеру, влийте трошки води, накрийте кришкою і готуйте кілька хвилин, потім всипте гарбуз



і кабачок, знову тушуйте під кришкою хвилин 5. Наостанок додайте болгарський перець і доведіть овочі до готовності. Кришкою наприкінці краще не накривати, щоб випарувалася зайва волога. Посоліть і поперчіть до смаку.

До остиглої картоплі додайте яйця і крохмаль, посоліть, поперчіть і ретельно перемішайте. Папір для випічки змажте олією, викладіть на нього картопляну масу у формі прямокутника завтовшки близько 1 см. Щоб не прилипло до рук, їх можна злегка змочувати водою. Зверху розподіліть начинку, посипте зеленню і за допомогою пергаменту згорніть у рулет. Перекладіть його на деко швом донизу, змастіть жовтком і посипте кунжутотом. Запікайте в духовці, попередньо розігрітій до 180 градусів, упродовж 35–40 хвилин до рум'яної скоринки. Подавайте зі сметаною.



№ 8 (42)

Сторінка для наймолодших

«Клуб Міккі Мауса»

Друзі, погодьтеся — гуртом працювати легше й цікавіше. Разом швидше і відповідь до завдання знайти і роботу веселіше виконати. Наші гості завжди діють дружно і злагоджено, адже вони — команда клубу Міккі Мауса

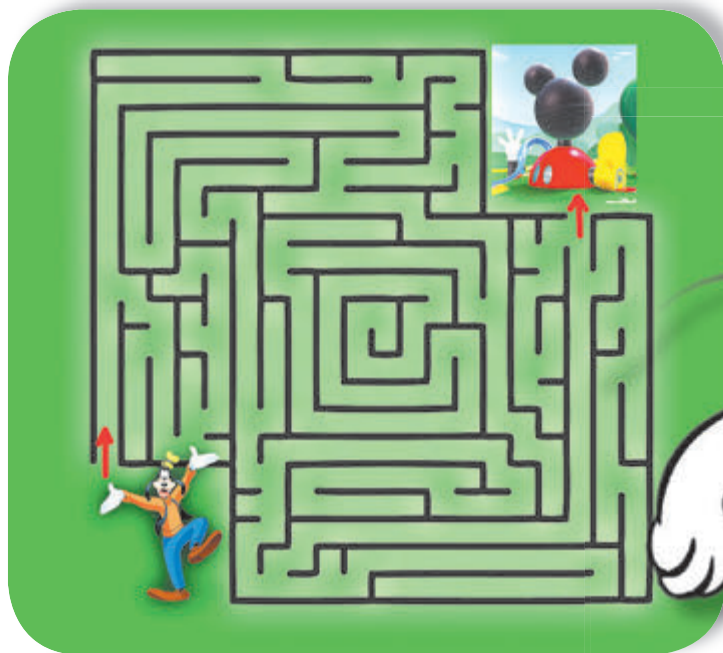
ВІЗИТІВКА

«Клуб Міккі Мауса» – дитячий телевізійний серіал, прем'єра якого відбулася 5 травня 2006 року на телеканалі Дісней. Головні герої – Міккі Маус, Мінні Маус, Дональд Дак, Дейзі Дак, Гуфі та Плуто. На початку кожної серії описують проблему, котру треба вирішити. Тоді Міккі викликає Помічника, що доставляє маусструменти – інструменти, за допомогою яких легко впоратися із поставленим завданням.



Заплутані доріжки

Швиденько проведіть Гуфі до клубу.

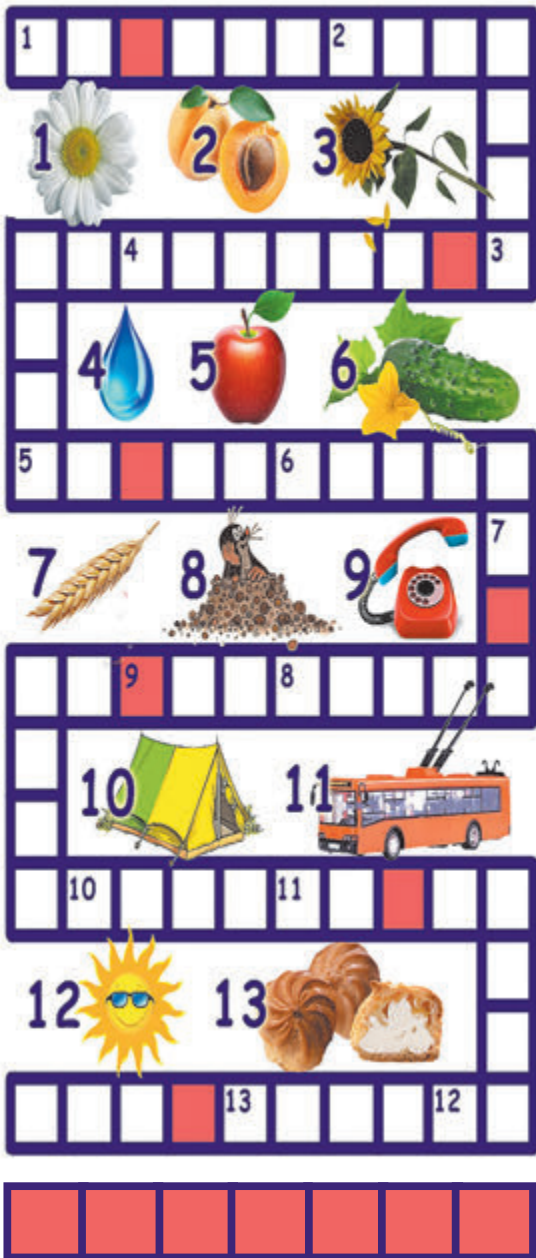


Яскрава палітра



Будьте уважні

Відгадайте таємний маусструмент.
Впишіть слова у кросворд (остання літера попереднього слова є першою наступного) і послідовно внесіть у поле внизу букви, виділені червоним.



Маленький господар

Сергійко Оліферович із села Чевель Старовижівського району:

*Думав я, це сто м'ячів,
Став по них стрибати.
А це стільки гарбузів
Виростив мій тато!*



Пильним оком

Допоможіть Дейзі та Міні знайти їхні відображення у дзеркалі.



Домашнє завдання








Друзі, нумо хвалитися урожаєм! Чекаємо ваших світлин із рекордно великими овочами, грибами та чарівними квітами у рубрику «Маленький господар». Адреса: 43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13, місячник «Читанка для всіх» із позначкою «Мультияндія», електронна скринька chytanka77@gmail.com, viber 0996634540.

chytanka77@gmail.com
viber 0996634540.



Сторінку підготувала Олесья БАНАДА.

РОЗУМОВА АТАКА

									Північний полярний регіон Землі
	Високий, стрімкий берег	Банківська операція	Розділ книги, статті	Вал, каток					
	Житло із снігу								Спокусник
Місто в Миколаївській області			Плетене коло з квітів, листя	Національна академія наук	Окрема книга певного твору				
	Сукупність предметів								Індіанці Південної Америки
Українс. акторка ... Кошмал			Золотий семистовбурний світильник	Система водного господарства					
									Син Ісаака і Ревекки
Давньогрецька німфа луни			Довгохвостий папуга	Повзуча риба					
Прилад для точного вимірювання	Француз. актор Філіп ...	Насильне обмеження в правах	Дружина Паріса (грецьк. міфол.)						Рухомий пристрій для замикання дверей, хвіртки
									
									Олена ...
Автор роману «Тарасові шляхи»			Українс. співак ... Мірзоян		Гора у Вірменії			Розпорядження керівника	
Рай (антонім)									Карти для гадання
								Фруктовий гай	
	Вогнепальна зброя	Америк. актор ... Гібсон							Ворог богів в індуїстській міфології
		Антикорупційний орган України							Рекламне ..., модельне ...
Канцелярське знаряддя			Пророк в ісламі	Місто в Замбії	Річка у Франції				
Український музичний інструмент	Антонім слова ніхто	Споруда для тренувань і змагань							
	Особа, яка має сплатити за тратою								
								Щит для таблиць, газет	Кормова культура
	Грошова одиниця В'єтнаму	Головна артерія людини	Містосупутник Гельсінкі	Деталь електродвигуна	Зоране незасіяне поле				
			Плем'я східних слов'ян						Силует

Склали пан Андрій.

АНЕКДОТИ

Чула, що в стильної жінки туфлі та машина повинні бути одного кольору. Купила жовті туфлі, якраз до маршрутки пасують.

День народження на роботі:
 — Тамаро Петрівно, вам що налити?
 — Мінералки без газу.
 — Є тільки з газом.
 — Тоді горілки.

— Я хочу вам сказати, що тільки перша пляшка горілки коштує дорого, а потім ціна не має значення.

Усі фото stylowi.pl.

«Фантазії у осені повчимося, Позичмо в неї задумів і барв...»

● **УМІЛІ РУКИ** А й справді, ця пора — така дивовижна, неповторна, мінлива і чарівна. Кажете, у ній багато смутку? Та ні, у ній безмір щедрості й тепла, бо навіть дощової днини вона зігріє вас червоним усміхом калини, яскравим вогником кленового золотолісту, жовтогарячим громаддям гарбузів, розмаїттям айстр і хризантем, рум'янцем стиглих яблук...

Надія АНДРІЙЧУК

І якщо ви розглянете уважно довкола, помітите її красу і розкіш, то й вам захочеться творити. Приміром, влаштуєте бар для пляшок у чималому гарбузищі або посадите на своєму ганку чорних (чи все-таки рудих?) котиків, нехай світять очиськами, відганяючи зло від оселі. А може, прикрасите двері вінком з осінніх дарів, щоб у домі панував достаток. Ну принаймні посипати цукровою пудрою пиріг для



сімейного чаювання, залишаючи на ньому різьблене листя, — зовсім не складно...

Ця осінь буде такою, якою ви її зробите. Зробіть її доброю, теплою і казковою!





«Нічого не думаю. Я його люблю».

Фото sunmag.me.

Добре бути третьою дружиною

● **ЖИТТЯ, ЯК СЕРІАЛ** Від тебе уже нічого особливого не вимагають. Лишень хочуть, щоб ти не турбувала і не пила кров

Зоя КАЗАНЖИ,
оповідання з книги «Якби я була» («Видавництво Старого Лева», м. Львів)



До першої дружини завжди завищені вимоги. Максималізм, помножений на гормональний вибух. Нічого не пробачають і все пам'ятають.

Друга дружина повинна повернути віру в людство взагалі і в кращу його половину зокрема. Загоїти рани. Заспокоїти душу. Вирівняти психіку.

До третьої дружини одне побажання: дозволь жити, скільки зосталося!

Я — третя дружина. Він дійшов до мене стомлений і знеможений. Його забіг починався на високих обертах. А от ближче до фінішу, коли сил бракує, а друге дихання ніяк не відкривається, потрібен хтось, хто може зробити штучне дихання,

якщо раптом звалишся.

Отже, третя дружина — це як штучне дихання.

Третя дружина — це й трішки виклик оточуючим. Вони позирять зацікавлено: ну-ну, і чим ти ліпша за двох попередніх? Гадаєш, ті не впорались, а тобі вдасться? Думаєш, ті не зрозуміли його, а тобі тями вистачить?

Нічого не думаю. Я його люблю.

Подруга сказала, що це взагалі не причина одружуватися. Люби собі на здоров'я. Але без різних формальностей.

Мама сказала, що їй соромно перед людьми. Я сказала їй, що теж була заміжня! І що на це відповіла моя суворая мама? Так, була. Але раз. А він уже двічі одружувався. Кому і що ти хочеш довести, третя дружиною?

Та це ж не рахунок у футболі, який, як мінімум, слід зрівняти, мамо! Я його люблю.

П'ять одружень, без дітей, дві од-

нокімнатні квартири, два гастрити, три серцеві напади, чотири комп'ютери і ще багато різних побутових дрібниць — на двох.

І ми почали з цим жити.

Повторення перейденого не передбачає жодної новизни. Чим можна здивувати двох дорослих людей, що відчули на собі удари життєвих обставин?

“ **Вони позирять зацікавлено: ну-ну, і чим ти ліпша за двох попередніх?** ”

А виявилось — можна. Терпелістю і ніжністю. Коли розумієш, що просто треба щадити одне одного. І те, що зараз триває, не повториться ніколи. І кожна мить — це і є життя. Те, що тут і зараз. І не буде шансу все це переробити, переписати начисто.

Все просте й виявилось найдорожчим.

Люди вчаться, коли вже стоять на краю, зазираючи у прірву.

Більше неймовірних історій — в інших наших виданнях:
«Так ніхто не кохав» і «Цікава газета на вихідні»!
А також на сайті volyn.com.ua

