



Фото Богдана ГОНЧАРУКА.

Із 650-грамової крихітки виросла! ось така красуня!

● **ІСТОРІЯ НОМЕРА** Настю Альохіну, яка дитимочкою з'явилася на світ у Нововолинську, зуміли виходити у Волинській обласній дитячій лікарні. Нині їй уже 15



Фото Олександра ПІЛЮКА.

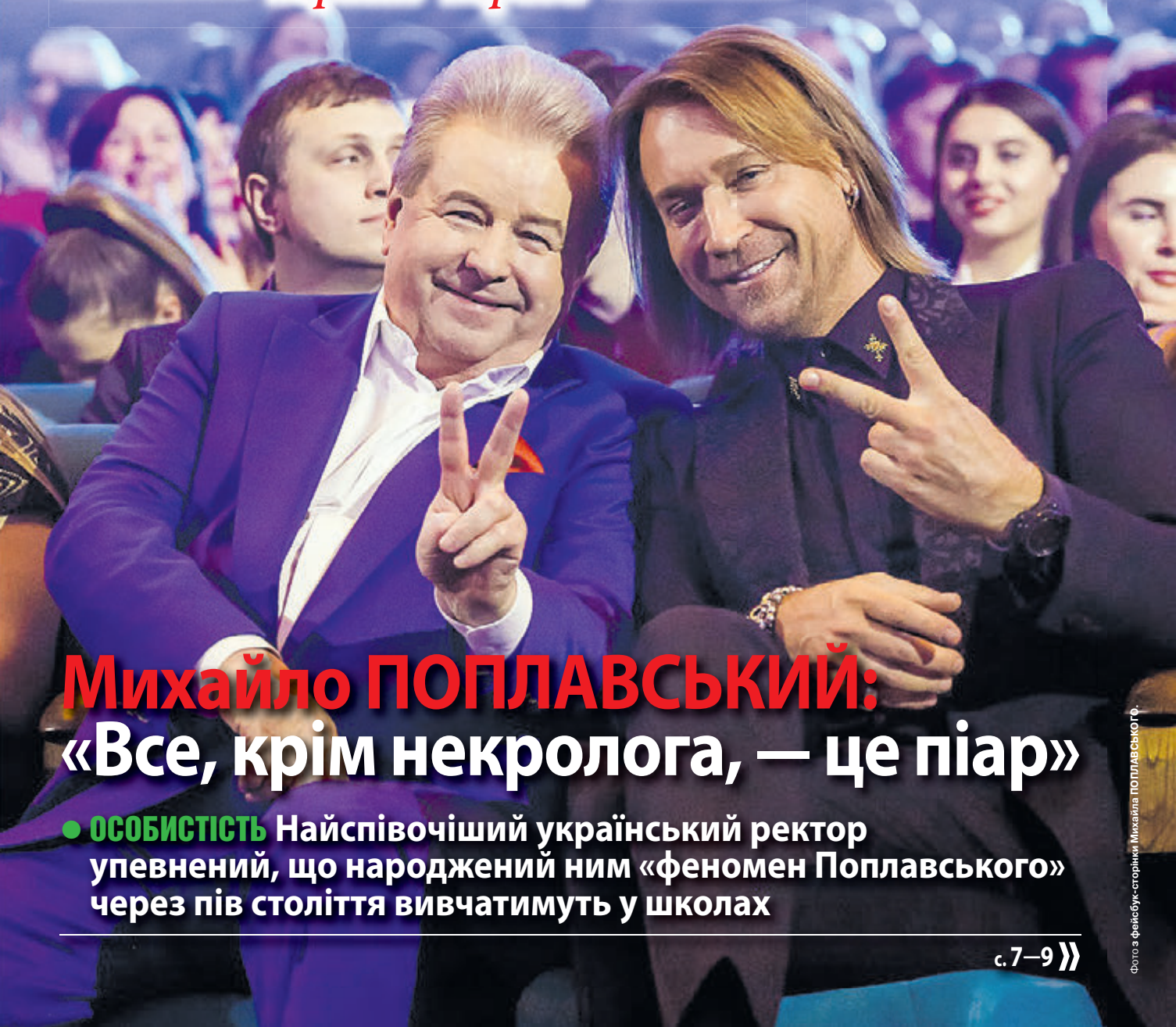
с. 17–19 »

Читанка для всіх

№4–5 (18–19)

Ціна 10 грн

корисні поради



Михайло ПОПЛАВСЬКИЙ: «Все, крім некролога, — це піар»

● **ОСОБИСТІТЬ** Найспівочіший український ректор упевнений, що народжений ним «феномен Поплавського» через пів століття вивчатимуть у школах

с. 7–9 »

Фото з фейбук-сторінки Михайла ПОПЛАВСЬКОГО.



4 820230 060034 >



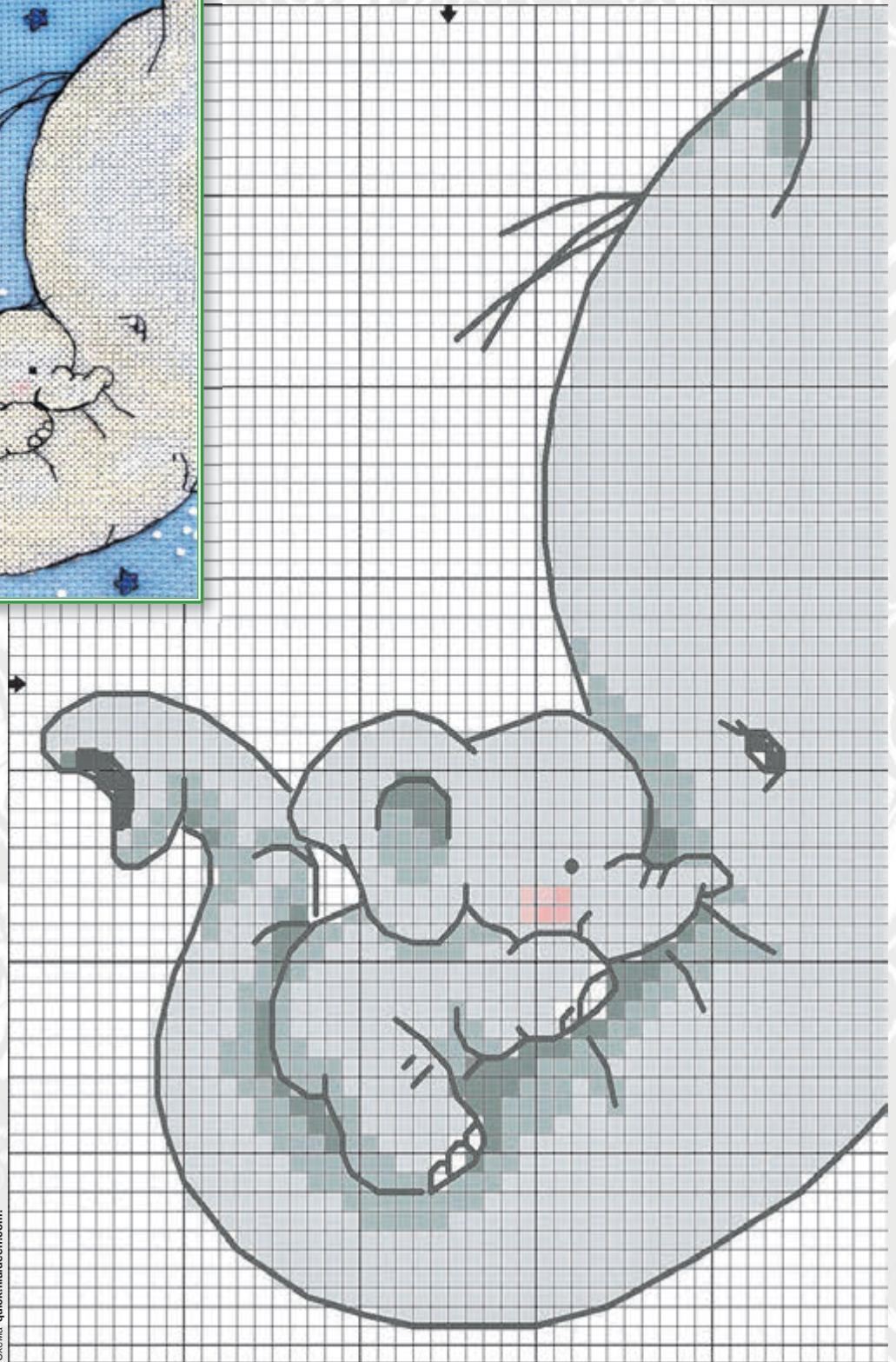
● ЧАРІВНА ГОЛКА

«Всі тривоги мов рукою зніме — лиш матуся лагідно обніме...»

Скільки б нам не виповнилось років — 2 чи 20, 5 чи 50, — ми залишаємось дітьми, поки є мама. Її ніжність і турбота зігрівають нас у будь-якому віці. Хай ця мила вишивка навіє вам найтепліші спогади!

А ви не забули, що друга неділя травня — День матері?

Схема: quick.lilaideen.com



А в іншому нашому виданні — тижневику з телепрограмою **«ЦІКАВА ГАЗЕТА НА ВИХІДНІ»** — схема вишивки друкується щотижня. *Передплатіть і займайтеся улюбленою справою!*
Передплатні індекси «Цікавої газети на вихідні»:
для Волині — 60304, для Рівненщини — 60312, для інших регіонів України — 60307.

**Увага:
конкурс!**

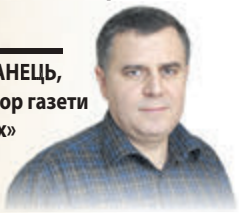
«Так на нараду спішила «Бабського радіо» редколегія, що в метушні і масок не наділа...»

Фото humor.in.ua.

● СТОПКАДР

І хоч це фото ми друкували ще до оголошення жорсткого карантину, не сумнівалися, що тема коронавірусу стане основною у ваших підписах. Адже нині наш день починається і закінчується із новин про пандемію. Із тривожних дзвінків до рідних, яких не маємо змоги провідати...

Олександр ЗГОРАНЕЦЬ,
головний редактор газети
«Читанка для всіх»



А ще за-
про-
вадження карантину покляло нас, газетярів, ніби під апарат штучної вентиляції легень. Тепер преси на вуличних розкладках чи в електричці та метро не купиш, малий і середній бізнес, який майже згорнувся, не пропонує нам реклами — а знайти гроші на друк, папір чи на зарплату працівникам десь треба...

І найстрашніше, що українська влада на чолі із всенародно обраним ПрезЕдентом як у рот води набрала. Точніше, їй фіолетово. Мають свої кишенькові ЗМІ і крутять українським сонцем. Ще й рапортують про суцільну діджиталізацію в країні. Мовляв, усе, що пов'язане з папером, — це вчорашній день, тепер вся інформація буде у звичайному смартфоні, навіть на виборах незабаром уже можна проголосувати з будь-якого місця. Мета останнього очевидна: найняти крутих програмістів, які організують потрібний підрахунок «бюлетенів», і не треба буде навіть засипати виборців гречкою...

Крок у цифровий світ, без сумніву, — величезний плюс. Але за які гроші купити смартфон, скажімо, цим бабцям на фото? За обіцяну тисячу компенсації у зв'язку з коронавірусом — не вийде. А викидати наших стариків із життя якось не по-людськи, хоч міністр уряду Зеленського Ілля Ємець нещодав-



“**Страшніше того карантину пропустить якусь новину!**”

но і спрогнозував смерть усім, кому за 65 років, під час пандемії...

Проте і такі процитує сьогодні міністра, якому болить нинішня ситуація, що склалася з друкованою пресою. Не нашого, звісно. Міністр культури (або Державний секретар з питань діджиталізації, культури, медіа та спорту) багатой Великої Британії Олівер Доуден попросив своїх громадян у ці тривожні дні підтримати пресу, по якій безжалюно вдарилася пандемія. «Газети лежать в основі британських медіа та важливі для їх яскравого поєднання. Люди по всій країні піднімаються на виклик коронавірусу, і я пропоную всім додати до нашого списку завдань одну дрібницю: купити газету», — зазначив пан Доуден і заслужив, переконалий, оплески у всіх журналістів друкованих ЗМІ не тільки Великої Британії, а й України.

Прошу і я вас, дорогі наші читачі: передплатіть «Читанку для всіх»! І тоді, незважаючи ні на які коронавіруси, наші друзі-поштарі доставлять улюблене видання додому. Ми зможемо встояти лише завдяки

вашій щирій підтримці — тих чесних і скромних людей, хто живе від пенсії до пенсії, чи від зарплати до зарплати. Але знаходить таки щомісяця 10 гривень на «Читанку для всіх»...

Будьте з нами! І будьте здорові! А ми постараємося зараз додати вам позитивних емоцій, які покращують імунітет, завдяки конкурсу підписів до світлин. Не обійдеться тут і без діджиталізації, і навіть без джигіталізації. Читаймо!

* * *

*Страшніше того карантину
пропустить якусь новину!*

**(Олена ЮХИМЧУК,
с. Смолярі Старовижівського
району Волинської області).**

* * *

*Вже дістав склероз проклятий
Ще більше, ніж коронавірус нині:
У садочок привели внучаток —
Забули, що він на карантині.*

* * *

Дівчата! Від сьогодні припиняємо бійцям шкарпетки в'язати, а починаємо для них шити захисні маски, щоб якнайшвидше змогли «сепарів» і епідемію здолати!

**(Павло ОЛЕХ,
м. Любомль
Волинської області).**

Більше про конкурс — на с. 20

Не легковажте й не кажіть: «Подумаєш, отит – поболить вухо і перестане...»

● **МЕДИЧНИЙ ЛІКБЕЗ** Із найважчими ускладненнями цього захворювання, іноді за крок до смерті, звертаються люди у ЛОР-відділення Волинської обласної клінічної лікарні. Чим їм тут можуть зарадити? Про це бесідуємо із лікарем-отоларингологом Олександром Щуруком (на фото)

Галина СВІТЛІКОВСЬКА

— **О**лександр Зіновійовичу, як правило, при запаленні середнього вуха люди вдаються до самолікування, роблять зігріваючі процедури, застосовують різні краплі.

— І це велика помилка, потрібно звертатися до спеціалістів, бо може розвинути хронічний гнійний середній отит, при якому хворого турбують довготривалі виділення з вуха, періодичний біль, шум у ньому, запаморочення, зниження слуху. Особливо небезпечним симптомом є раптове припинення відтоку виділень з одночасною появою у ділянці

хворого вуха стійкого головного болю. Така ознака може свідчити про поширення гнійного запалення на головний мозок. А спричиняє це зазвичай

Особливо небезпечним симптомом є раптове припинення відтоку виділень з одночасною появою у ділянці хворого вуха стійкого головного болю. Така ознака може свідчити про поширення гнійного запалення на головний мозок.

«Кількість мікрохірургічних операцій з кожним роком збільшується», — каже Олександр Щурук.



Фото zahidsluh.com.ua.



холестеатома — найбільш агресивний тип хронічного отиту, що може зруйнувати тонку кісткову стінку, яка відділяє барабанну порожнину від оболонок мозку. У результаті маємо важкі отогенні ускладнення — менінгіт, менінгоенцефаліт, абсцес, сепсис.

— **Лікування хронічного гнійного середнього отиту — хірургічне?**

— У деяких випадках отоларингологи застосовують протизапальні вушні краплі чи вимивання холестеатоми барабанної порожнини розчинами антисептиків. Це може тимчасово призупинити розвиток хвороби під час її загострення, але не гарантує повного одужання. Остаточне усунення вогнища інфекції завжди є хірургічним.

— **Запаморочення, параліч м'язів обличчя, втрата слуху — це далеко не повний перелік бід, спровокованих ускладненнями хронічного отиту. Які операції проводите, щоб допомогти хворим?**

— Наприклад, при перфораціях барабанної перетинки чи рубцевих втягуваннях її в барабанну порожнину виконуємо різні типи пластики перетинки. При гнійному запаленні середнього

вуха, яке супроводжується утворенням холестеатоми, поліпів чи грануляцій у барабанній порожнині, проводимо так звані сануючі операції. Відновлюємо систему звукопередачі з барабанної перетинки на внутрішнє вухо, адже тривала хвороба

“ **Інколи площа операційного поля може становити менше одного сантиметра, невмілий або хибний рух призводить до незворотних ускладнень.**

знищує її. Зазвичай кожне хірургічне втручання на середньому вусі з приводу хронічного гнійного отиту поєднує всі ці типи операцій.

— **Кажуть, отохірурги можуть і блоху підкувати. Адже робота ваша мусить бути ювелірно точною.**

— Працюємо під контролем операційного мікроскопа, використовуємо особливий мікрохірургічний інструментарій. Тимпанопластика (так називають мікрохірургічні операції) справді вимагає неабиякого досвіду, вміння та майстерності отохірурга. Адже інколи площа операційного

поля може становити менше одного сантиметра, невмілий або хибний рух призводить до незворотних ускладнень.

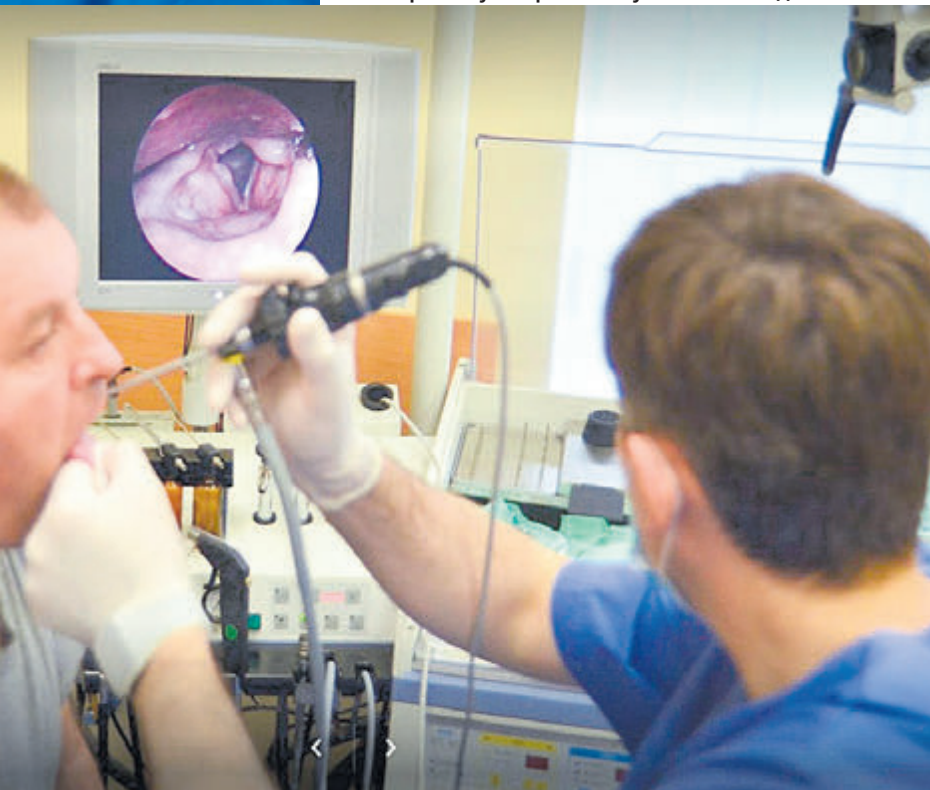
— **Напевне, головним учителем для вас був батько, світлої пам'яті Зіновій Степанович Щурук, родоначальник отохірургії на Волині.**

— Так, у ЛОР-відділенні обласної клінічної лікарні мікрохірургічні операції на вусі виконуються вже понад 40 років. Я до цього йшов поступово. Ще з дитинства, пам'ятаю, зазиравав через плече батька у книги та підручники, які він читав. Було цікаво розглядати малюнки та анатомічні зображення середнього вуха та барабанної порожнини, схематичні зображення різних типів операцій. Зараз мій досвід у виконанні тимпанопластики становить понад 20 років. Неодноразово їздив на стажування, конференції та практичні курси до Києва, Варшави, Кракова, Дрездена, Нюрнберга, Ганновера... Кількість мікрохірургічних операцій у відділенні збільшується щороку. Наприклад, якщо у нас лікувалися одночасно три пацієнти з внутрічерепними отогенними ускладненнями, один — із менінгоенцефалітом, двоє — з абсцесами головного мозку. Усі були вчасно прооперовані та виписані у задовільному стані.

— **Уже понад два роки у Луцьку діє Волинський центр слуху і мови, який приймає не тільки наших краян, а й пацієнтів із сусідніх областей. Знаю, що про його роботу є дуже гарні відгуки.**

— Ми організували свою діяльність під патронатом хірурга зі світовим іменем, який є одним із лідерів у галузі оперативної отоларингології, професора Хенрика Скаржинського. Працюємо як один із філіалів Міжнародного центру слуху і мови «Медінкус» у тісному співробітництві зі Світовим центром слуху (Польща). Надаємо діагностичну та консультативну допомогу пацієнтам у сфері отоларингології, аудіології, неврології, фоніатрії, реабілітації слуху і мовлення, сурдопедагогіки, логопедії, психології. В нашому центрі проводяться налаштування і технічна підтримка кохлеарних імплантів, а також підбір і обслуговування сучасних цифрових слухових апаратів. Отже, сьогодні допомога хворим стала ще більш якісною і доступною, головне — дбати про своє здоров'я.

На озброєнні у лікарів – найсучасніше обладнання.



Іван Залужний напередодні свого 102-річчя: «Треба, щоб кожен — від солдата до генерала і Президента — вірив, що ми переможемо Путіна»

Foto twitter.com.

● ЗОЛОТІ СЛОВА Він пережив Голодомор, вцілів на найбільшій в історії людства війні, все життя розповідав, що такого більше допустити не можна, а на схилі літ хоронив онука — Івана Гутника-Залужного, який загинув від рук нащадків колишніх його бойових побратимів

Іван Залужний народився 10 травня 1918 року на Дніпропетровщині, підлітком переїхав до Запоріжжя. Життя змусило взяти до рук зброю ще 1938-го. Тоді відбулися зіткнення між радянськими військами та Японією. Потім були бої Другої світової. Контужений під час Сталінградської битви. Закінчив воювати у 1945-му знову ж на Далекому Сході. Нагороджений орденами Червоного Прапора, Червоної Зірки, Богдана Хмельницького III ступеня, має кілька десятків медалей за звільнення міст.

А ще Іван Онікійович — один із тих, на кому трималася радянська пропаганда про Велику Перемогу і хто потиснув руку ветерану УПА та закликав українців до примирення.

ПРО ЦІНУ 9 ТРАВНЯ

«Немає такої мірки, щоб оцінити цю перемогу, вона настільки дорога. Скільки молодих людей загинуло. Цього не відновиш ніколи. Жодними мільярдами, жодним золотом...

Якщо б президент Росії уявляв та відчував, що таке війна, яку ціну ми заплатили, може, й не пішов би знову розв'язувати війну».

ПРО ДІАЛОГ З УПА

«Я кажу, не треба згадувати колишнє. Нам потрібно рятувати Батьківщину. В один кулак об'єднатися».

НА ПОХОРОНІ ВНУКА

«Путіне, що ж ти робиш?! Усе тобі мало! Ви Крим взяли. Мало?.. Тепер тобі що, Луганськ потрібен? Донецьк потрібен? Уся Україна потрібна?»



На цій світлині двоє Героїв, а також уся підлість та жорстокість війни!

Я кажу, не треба згадувати колишнє. Нам потрібно рятувати Батьківщину. В один кулак об'єднатися.

ДО ПОБРАТИМІВ ІЗ РОСІЇ

«Дорогі друзі, ми ділили хліб навпіл, ми одну цигарку курили на 20 чоловік. Один одного захищали і разом лежали в окопах. А тепер завдяки Путіну ветерани-росіяни посилають сюди своїх онуків, які вбивають наших».

ПРО СВІЙ РЕЦЕП ДОБРОГО ЗДОРОВ'Я

«Довголіття залежить в першу чергу (відсотків так на 60) від батьків, спадковості. Решта — вже від нас самих. Я, наприклад, не курю. Раніше курив, але одразу після війни кинув. Не п'ю. Хоча дозволяю собі інколи дві-три чарки, а от біль-

ше — не можна. Здорова їжа, активне життя й спорт».

ПРО ВІЗИТ ЗЕЛЕНЬСЬКОГО

«Проста людина. Я зрадів за вибір народу і що він до мене приїхав. Він мені сподобався. Приємно. Говорили про те, що потрібен мир в Україні. В Росії теж є люди, які за Україну, але вони винні в тому, що обрали й дали вирости Путіну».

ПРО ВНУКА

«Він мав у кого вчитися стійкості: дід військовий, мама теж була на війні в Афганістані... Внук поважав діда — навіть подвійне прізвище взяв, сказав, що «ти Залужний і я також буду».

ПРО ПЕРЕМОГУ УКРАЇНИ

«Треба, щоб кожен — від солдата до генерала, до найвищих чинів, Президента — був впевнений, що ми здолаємо Путіна, так, як і ми вірили в перемогу, коли воювали з німцями».



фото з фейсбук-сторінки Михайла ПОПЛАВСЬКОГО.

У Михайла Поплавського багато спільного з Олегом Винником: робота, концерти і неперевершена харизма. Орел і повелитель вовчиць — гримуча суміш, яка запам'ятовується назавжди.

Михайло ПОПЛАВСЬКИЙ: «Все, крім некролога, — це піар»

● **ОСОБИСТІТЬ** Найспівочіший український ректор упевнений, що народжений ним «феномен Поплавського» через пів століття вивчатимуть у школах

Феномен насправді дуже простий у сюжеті і вкрай загадковий у здійсненні: син колгоспників, який вивчився на машиніста електровоза, згодом став ректором вишу, «розкрутив» його до нечуваної популярності і сам перетворився на зірку великих екранів

Інна ПІЛЮК

КРАЇНА ОНІМІЛА, КОЛИ НА СЦЕНУ ВИЙШОВ БЕЗГОЛОСИЙ РЕКТОР, А ВІН САМ ЦЬОМУ ТІЛЬКИ РАДІВ
Очолюваний Михайлом Поплавським Київський національний уні-

верситет культури і мистецтв тепер інакше, аніж його прізвищем, і не називають. «Коли я прийняв інститут, це були два факультети, де готували завклубів і бібліотекарів, не було й тисячі студентів, — пригадує пан Михайло. — А сьогодні це потужна освітня корпорація, вчитися «у Поплавського» престижно. В університеті зараз 45 кафедр, 10 тисяч студентів навчаються на 46 спеціальностях».

Розкриваємо головний секрет таких змін. Пам'ятаєте нехитру пісеньку «Юний орел», яку цей далекий від сценічного ідеалу вокаліста невідомий загалу чоловік бравовиконував на сцені в оточенні видних дівчиць? Його одразу охрестили спі-

ваючим ректором, а звідси виникло логічне питання: яким же закладом він керує? «Я багато чим ризикував,

“
**Я завжди повторюю:
«Говоріть про мене що завгодно, тільки прізвище не переплутайте».**

і в першу чергу — своїм іміджем, репутацією, — каже винуватець тих подій. — Газети написали: «Країна оніміла, коли на сцену вийшов безголосий, невідомий нікому ректор Київського інституту культури Михайло Поплавський». Але сміється той, хто сміється біля каси. Згодом стало ясно: чим більше мене критикували, тим більше людей дізнавалися про університет. Ми досягли своєї мети: про

Продовження на с. 8—9



Початок на с. 7

нього заговорила вся країна. Вважаю, що з піар-проєкту «Співаючий ректор» з можливих 100 відсотків ми витиснули всі 500».

Тепер у самого Поплавського навіть майстер-клас відповідний є — «Піар-проєкт «Співаючий ректор» як технологія». Вчить він у цілком притаманному йому стилі, лейтмотивом якого є те, що скромність тепер не в тренді: «Я завжди повторюю: «Говорить про мене що завгодно, тільки прізвище не переплутайте». Критика — це найкраща реклама. Моїм завданням є постійно бути в інформаційному просторі. Пишуть про мене, що Поплавський — го-

ка чекала Горлівка, що на Донеччині, і навчання на машиніста електровоза. Працював згодом на шахті, потім була армія. А далі життя Михайла змінила політика партії, яка закликала комсомол нести культуру на село. Поплавський повернувся додому і очолив там Будинок культури. «Мій сільський заклад вийшов на перше місце в Кіровоградській області, — він досі пишається здобутками тих років. — І мене райком партії рекомендує вже керувати культурою в районі. Але за деякий час я побачив, що співаюся там. Вирішив їхати у Київ. Так тут і залишився, культура — то точно було моє». Чоловік здобув у столичному інституті культури вищу освіту, із 1985-го став його виклада-

Коли сходило сонце, я кричав, як несамовитий, то казали: видно, буде співаком.

ловний селюк України. Запам'ятається лише головний. А хто селюк — забудуть. Знайте: все, крім некролога, — це піар».

ПОЇХАВ ДО СТОЛИЦІ, БО В РАЙОНІ СПИВАВСЯ

Свого походження Поплавський ніколи не приховував і навіть зробив це однією зі своїх впізнаних фішок. Він дуже натхненно популяризує рідне село Мечиславка на Кіровоградщині: то книгу про його історію видасть, то квашені там огірки розрекламує у своїх ресторанах на всю країну.

Про співочу чи бодай хоч якось дотичну до культури кар'єру хлопця не було й мови, якщо не вважати жартівливих забобонів: «Я був третьою дитиною. Переді мною перші двоє синів померли. Коли сходило сонце, я кричав, як несамовитий, то казали: видно, буде співаком. Я вижив і мріяв у селі замінити батька на фермі. Там коні такі були хороші».

Та замість ферми на юна-

чем, а через вісім років очолив заклад. Був тоді наймолодшим ректором в Україні.

НА ЗЛО МОСКАЛЯМ ПРОЩАЛЬНІ КОНЦЕРТИ ВЛАШТУВУЄ ЩОРОКУ

Торік Михайло Поплавський несподівано оголосив, що залишає свою посаду у КНУКіМ, аби зайнятися новими амбітними проєктами! Каже, як керівник уже завершив кар'єру. І варто зазначити, його чуття сучасних напрямів освіти варте уваги: «Освітній ринок сьогодні дуже жорсткий. Виші, які всі вважали найкрутішими, потихеньку згасають. Ми повинні давати нові, перспективні бізнес-професії. Сьогодні зовсім інше покоління. Це діти, які виростили в соціальних мережах, які мало дивляться телебачення, на жаль, і найстрашніше — вони мало читають книг. Це інше сприйняття світу».

Цілком резонно Михайло Поплавський заявляє і про крах самої методики навчання. Безапеляційно ствер-



Більш як десять років тому родина Михайла Михайловича пережила величезний стрес: в автомобільній аварії ледь не загинув син... З лікуванням, подекуди, тоді допомагав сам Віктор Ющенко.



З малого села таки можна потрапити на велику сцену.



Фото з фейсбук-сторінки Михайла ПОПЛАВСЬКОГО.

Співочий ректор у своєму ресторанному бізнесі робить ставку на екопродукти. У його фермерському господарстві тоннами вирощують смачні овочі.

джує, що класно-урочна система, яка ще є у багатьох вишах, — це кам'яний вік: «Ці нудні лекції, які деякі професори читають з книжок (і ще, не дай Боже, не зі своїх) уже не цікаві нікому. Багатьох викладачів потрібно змінювати, тому що діти вже вищі за них в інтелекті стають. У вступників тепер може бути по 3–4 іноземні мови, і ще лишається неймовірний потенціал. Ми за три роки змінили на 50 відсотків професорсько-викладацький склад, тому що студенти їх не сприймають. Це конфлікт поколінь».

Більше десятиліття тому ректор уже натякав про закінчення своєї співочої кар'єри і навіть розпочав серію прощальних концертів містами України. Відтоді проводить їх щороку і каже, що кожен виступ українця Поплавського — це на один виступ москаля менше.

ВІД ЕНЕРГЕТИКИ ПОПЛАВСЬКОГО І ЛАМПИ ГАСНУТЬ, І ЖІНКИ МЛЮТЬ

Нереалізованих планів у Михайла Михайловича чимало. Хоче популяризувати «Українську пісню року» і вже сміливо називає її вітчизняною «Греммі». Ще він просуває програму в сфері здоров'я та довголіття «101 плюс»: «Тривалість життя українських чоловіків — 66 років, а японських — на 20 довша. Та хіба ж українці чимось гірші за японців? Менше харчів із супермаркетів, більше природної здорової їжі, простої квашеної капусти, огірків, помідорів із джикі — і ми стільки ж житимемо. Сам

я не курю, ввечері, як радив великий лікар Шалімов, випиваю трішки коньяку для кращої роботи судин і серця, вживаю запатентовану мною «Українську молодильну рязанку», яку виробляють у моєму фермерському господарстві. Щодня дихаю воднем, щоб швидше проганялася кров судинами. Як показують дослідження, в останні два роки процес старіння клітин організму зупинився! Для мого віку це фантастика!».

Публіка такі речі сприймає двояко: хтось посміхається, хтось прислухається. А 70-літній живчик абсолютно цим не переймається і дотримується думки: коли нам плюють

“**Каже, що кожен виступ українця Поплавського — це на один виступ москаля менше.**”

у спину, значить, ми йдемо попереду. Каже, завжди і все критикують ті, хто сьогодні не відбувся, це злі люди, які не мають енергетичного поля. Йому ж самому такий дефіцит не загрожує: «Якось був в Інституті біоенергетики, де замірювали моє енергетичне поле. Коли я зайшов і вони ввімкнули прилади — все вимкнулося. Я людина позитивна, людина конструктиву, людина, яка володіє комунікаціями, несе радість і добро».

Колеги та близькі Поплавського підтверджують, що він завжди був таким невгамовним добряком-про-

стаком. Навіть його перша дружина Людмила, з якою Михайло Михайлович прожив усього півтора року, досі розповідає про нього тільки хороше і запевняє, що великі гроші його не зіпсували і не змінили: «Він не загордився і не зазнався, в нашому селі часто буває (жінка також уродженка Мечиславки), простий такий. Мені допомагав багато, навіть після розлучення. Коли моя донька від другого шлюбу захворіла, допоміг зразу, і мова тут не тільки про гроші. Потім і вступити в інститут допоміг, тут нема чого приховувати».

А от друга дружина ректора, теж Людмила, менш балакуча. Вона рідко буває з чоловіком на публіці. Відомо, що у них є син Олександр, якому 37. Десять років тому в ЗМІ поширювалась інформація, що «юний орел» покинув жінку і щасливо зажив з молододю блондинкою. Та чи правдива вона — невідомо. Чи це не черговий майстер-клас із піару від Поплавського?

ЖИТТЯ ЯК АНЕКДОТ: БЕТХОВЕН ПОПЛАВСЬКОМУ НЕ КОНКУРЕНТ

«Заходить дядько із села в магазин і питає: «Можна у вас купити диски?». Йому відповідають: «Є Бетховен по 5 гривень і Поплавський по 15». Дядько телефонує жінці, потім до продавця: «Мені Поплавського». — «А чого, він же по 15?». А той каже: «У нас у селі Поплавський краще розкручений».

За матеріалами
kuk-university.com,
umoloda.kyiv.ua, ua.112.ua,
gazeta.ua.



На кожному стелажі майже 3 тисячі молюсків, які вдень сплять, а вночі харчуються.

Фото Lesya KOZAKEVICH, газета «Прапор».

Як із «перлин Афродіти» виростають вишукані делікатеси

СВОЯ СПРАВА Вийшовши на заслужений відпочинок, житель селища Хорошів (колишній Володарськ–Волинський) Житомирської області Антон Гановський вирішив опанувати новий для себе вид діяльності. Ідея промислового розведення відомого у світі делікатесу визрівала у нього давно. Троє синів охоче підтримали батькову ініціативу — вирощувати їстівних равликів. Знайшли на околиці селища придатну територію із приміщенням, обладнали ферму всім необхідним спорядженням, збудували теплицю. У розпалі — будівництво інкубатора

Минулого року Антон Гановський їздив дивитися та вивчати досвід до фермера у Білу Церкву. Для розведення придбав там три кілограми мальків. З них виростив понад 500 кілограмів дорослих равликів. За його словами, у нас живе середземноморський вид «Helix Aspersa

Костянтин МОРОЗ

ЗА СМАКОМ НАГАДУЮТЬ ГРИБИ

— Ідея полягає в тому, що равлики — це основа французької кухні, а відповідно — європейський товар, оскільки в Україні ще не настільки популярне їх споживання, — починає розповідь про секрети вирощування дивовижних для наших країв молюсків Антон Цезарович. — М'ясо слимаків — це справжній гастрономічний делікатес із ніжною структурою і з вишуканим тонким смаком, що складається з високоякісного і ко-

рисного білка, води і жирів. За смаком нагадує гриби. Процес приготування досить складний і клопіткий. Він потребує чимало часу — понад 2 години і включає декілька технологічних процесів. Окрім цього, собівартість і поживна цінність равликової ікри стоїть на другому місці після риби білуги, яка водиться у Каспійському морі. Я зацікавився цією темою, почав детальніше збирати та аналізувати інформацію, обговорив ідею з родиною, порадив усі плюси й мінуси і вирішив розпочати власну справу.

Процес їх приготування досить складний і клопіткий. Він потребує чимало часу — понад 2 години і включає декілька технологічних процесів.

Махіма». В Україні є також небагато виноградних равликів, яких називають «Helix pomatia». Але для промислового розвитку «Махіма» найбільш придатні. Вони виростають за сезон до товарного розміру, на відміну від виноградних.



Ікра на вигляд, як невеличкі намистинки.

“
**Ікра на вигляд,
 як невеличкі
 намистинки,
 тому її і називають
 «перлинами
 Афродіти».**

Засновник господарства не боїться конкуренції, а готовий навчати всіх охочих цієї справи.

МОРКВА — НАЙКРАЩИЙ АФРОДИЗИАК

Усередині ферми волого й тепло. Тут ще багато роботи. На тринадцяти спеціально обладнаних стелажах розташовані молюски, майже по три тисячі на кожному. По краях розкладено кубики солі — це огорожа, щоб вони не розповзалися, а трималися купи. Равлики на осінь–зиму впадають у сплячку. Господар для цього у себе на обійсті обладнав спеціальний холодильник, у якому витримується температурний режим і вологість 60–65 відсотків. На початку березня равлики прокидаються від анабіозу, паруються і відкладають ікру. Для цього їм готують горщечки зі спеціальною ґрунтово–торф’яною сумішшю, близькою до природного середовища. Головне, щоб вона була потрібної кислотності. Ікра на вигляд, як невеличкі намистинки, тому її і називають «перлинами Афродіти». Вони — молочного ко-

льору, мають унікальний та ніжний смак. Найбільшим попитом ікра равликів користується у гурманів Франції, Японії та США.

Догляд за равликами — щоденна клопітка праця. Вдень вони сплять, а вночі харчуються.

— Дехто думає, що це такий «ледачий» бізнес. Я вас запевняю — це дуже непростий процес. Для того, щоб равлики росли як слід, їх годують спеціальним комбікормом, насиченим мікро- і макроелементами, а також корисними вітамінами, тому деякі добавки доводиться замовляти в Польщі, — пояснює господар.

А ще дає їм моркву, яка для них найкращий афродизіак. Обов’язково усіх слимаків зрошують теплою відстоюною водою. Такі процедури їм до вподоби, адже вони вологолюбні істоти.

Одна невелика ферма не може забезпечити вигідної партії виро-

щеної продукції для експорту за кордон. Чим вона більша, тим вигідніша ціна. За дрібні поставки й плата менша. Тому Антон Гановський не боїться конкуренції, а навпаки, зацікавлений, щоб ставало більше равликових господарств. Для цього готовий навчати всіх охочих цієї справи, а також забезпечити маточним поголів’ям.

Наразі ситуація із коронавірусом внесла корективи й у їхню роботу. Співпраця із закладами харчування, тобто ресторанами і кав’ярнями, на яку розраховували власники ферми, не відбулася. Але вони наразі планують реалізовувати виготовлені власноруч напівфабрикати, а також живих молюсків. Хорошівська ферма тільки набирає обертів. І хоча культура споживання у нас ще не настільки розвинена у порівнянні з європейськими країнами, проте пан Антон упевнений, що ця галузь може стати альтернативою звичному тваринництву, дати нові робочі місця селянам і хороші прибутки.

**За матеріалами
 газети «Прапор».**



● СІМЕЙНА ШПАРГАЛКА

«Помийте руки батькові»

Якось молодий чоловік проходив співбесіду на високооплачувану посаду у поважну компанію. Директор, переглянувши його резюме, запитав:

- Ви отримували стипендію?
- Ні, — прозвучала відповідь.
- А хто платив за навчання?
- Тато.
- Де працює ваш батько?
- Він коваль.

Директор попросив хлопця показати свої руки. Вони були дуже доглянутими.

— Ви допомагали своїм батькам?

— Ні, вони завжди хотіли, щоб я навчався і більше читав. Крім того, тато працює краще за мене.

— У мене є прохання. Повернувшись додому сьогодні, помийте

прибирати його майстерню. Тієї ночі вони довго розмовляли.

Наступного ранку хлопець вирушив на зустріч із директором. Той запитав:

— Що ви можете розповісти мені про минулу добу?

— За вашою порадою я помив руки батькові, а потім прибрав його майстерню, — мовив молодик. — Тепер знаю, що без моїх батьків я не був би тим, ким є сьогодні. Я зрозумів, як непросто робити все самому, й усвідомив, наскільки важливо допомагати своїй родині.

— Це те, що я шукаю в людях. Мені потрібні працівники, які вміють цінувати допомогу і працю інших, для яких гроші — не єдина мета в житті. Ви прийняті.

У дитини, якій дається все, чого вона хоче, розвивається



Мені потрібні працівники, які вміють цінувати допомогу і працю інших, для яких гроші — не єдина мета в житті.

руки батькові, а потім приходьте до мене. Чекаю вас завтра вранці, — мовив роботодавець.

Молодий чоловік відчував, що у нього високі шанси. Тож, повернувшись додому, він запитав у батька дозволу помити йому руки. Той здивувався, але погодився. Юнак узявся до справи. Раніше він не помічав, що татові руки у зморшках і шрамах. Деякі синці були настільки болючі, що батько здригався, коли син торкався до них. Тоді до хлопця вперше прийшло розуміння, що означає для цих рук працювати щодня, щоб оплачувати його навчання. Синці на руках були ціною, яку його батько платив за освіту і майбутнє своєї дитини.

Помивши руки батька та постоявши трохи в тиші, юнак почав

почуття егоїзму. Вона ігнорує батьків, ставлячи себе на перше місце. Чи правильно бути такими батьками? А може, ми подібною любов'ю лише псуємо своїх дітей?

Ви можете дати вашій дитині комфортне житло, смачну і якісну їжу, хорошу освіту. Але коли ви миєте підлогу або фарбуєте стіну, дайте їй зробити те ж саме. Не тому, що ви не спроможні заплатити майстрові, а щоб навчити сина чи доньку працювати. Щоб виховати їх правильно. І незалежно від того, наскільки ви багаті, потрібно, щоб вони це розуміли.

Найголовніше, щоб ваша дитина навчилася цінувати працю та долати труднощі для досягнення успіху в будь-якій справі.

Джерело:
tineidger.blogspot.com



На створення однієї такої композиції потрібно півтори години.

Фото з особистого архіву Людмили СИНІЦЬ.

Волинянка пошту сортує і... букети майструє

● **СВІТ ЗАХОПЛЕНЬ** Воістину, незвідані шляхи Господні. Здобуваючи одну професію, людина не завжди знає, що працюватиме у зовсім іншій сфері. Лучанка Людмила Синиця, яка народилася на Горохівщині, свого часу вивчилася на бухгалтера, але за фахом трудитися не довелося

Світлана ЗОЗУЛЯ

Майже дев'ять років пані Людмила віддала Луцькій кондитерській фабриці, пройшовши там усі виробничі щаблі. Тепер же більше двох літ працює сортувальником у відділенні поштового зв'язку №20 обласного центру Волині. Стільки ж часу (до першої декретної відпустки) була тут листоношею.

Звісно, жінка живе не тільки ро-

ботою, а й сім'єю: чоловік Віктор, син-другокласник Віталій і п'ятирічна донечка Оля. Вони ж час від часу допомагають їй займатися улюбленою справою — виготовленням букетів із паперу, цукерок, фруктів, овочів... Три роки тому вирішила власноруч зробити оригінальний подарунок подрузі. А згодом уже знайомі стали замовляти в неї букети й композиції. Тепер має чимало постійних клієнтів не тільки в Украї-

ні, а й у Польщі та Італії, де мешкають її подруги.

За цей час встановила й своєрідний творчий рекорд: якось до Дня знань за п'ять днів Людмила зробила... 65 букетів. Нині ж узяла паузу:





Діти переймають секрети маминого рукоділля.

Фото Світлани ЗОЗУЛІ.



Під час карантину Людмила взялася шити підбадьорливі різнокольорові маски.

Якось до Дня знань за п'ять днів Людмила зробила... 65 букетів.

мало хто ходить у гості, як і вона сама. Реалії спонукали до нового заняття у вільний час — пошиття масок для рідних, друзів, колег-поштовиків.

До слова, наша героїня ніколи не ставила за мету лише матеріальну вигоду. Звісно, певне грошове заохочення за своє хобі таки отримує від замовників — аби придбати матеріали для виготовлення нових композицій. На вагу золота для неї вільний час, адже після повернення з основної роботи — домашні клопоти, спілкування з рідними... А на створення однієї композиції треба щонайменше півтори години. Багато своїх робіт вона передала на бла-

годійний ярмарок у дитячий садок, який відвідує її донька.

— Мрію, щоб мої діти були здорові, аби криза в країні закінчилася. Роботу маю, чоловік також працює. Нам ще трохи допомагають батьки. Гроші заробимо, то вдасться дозволити собі й відпочинок невеличкий. Взагалі, мріяти про різне можна, але треба цінувати те, що маємо, — така життєва філософія Людмили Синиці, творчої працівниці поштової галузі.

Творча фантазія волинської листоноші не має меж.



Квітучий первоцвіт гідний уваги королеви

● **КВІТКОВА ГАЛЕРЕЯ** Адже не дарма в Англії щороку проводять виставки цих рослин, і там завжди є на що подивитися. Як і в наших садках та на клумбах, особливо в травні, коли ще не так багато квітів

Софія В'ЯДАЧ

Примула, або первоцвіт, — трав'янистий багаторічник із родини первоцвітих. Відома величезна кількість видів цих рослин. Завдяки тому, що примули надзвичайно різноманітні за забарвленням, часом зацвітання і його тривалості, можна підібрати сорти таким чином, що у вашому саду вони будуть квітнути досить довго. У деяких видів листя зморшкувате, в інших — шкірясте, щільне, сірувато-зеленого відтінку, ніби восковане. Квіти — на довгих квітконосах, одинокі або зібрані в суцвіття. Однак, незважаючи на красу й різноманітність, первоцвіти не є примхливими.

Посадка примул-другорічок у квітник здійснюється навесні — в кінці травня. Найкраще місце — у затінку садових дерев, куди не проникають прямі сонячні промені. Ґрунт підійде вологоємний, пухкий, легкий і добре дренований, у якому вода не буде довго застоюватися. Гарно ростуть примули на глинистій землі. Якщо вона занадто важка, зробити легшою її можна за рахунок внесення під час перекопування на 1 м² ділянки відра піску, 2 кг гною, вермикуліту і рубаного моху-сфагну. Дрібні види висаджують на відстані 10–15 см один від одного, а великі — 20–30 см, щоб рослини, коли виростуть, зімкнулися. Після щотижневого (у спекотну пору — двічі на тиждень) рясного поливання (приблизно 3 літри на м²) обов'язково розпушують землю і вивівають бур'яни.

Квіти підживляють слабким розчином комплексних мінеральних добрив — концентрація повинна бути вдвічі меншою, ніж передбачає інструкція, а частота внесення — щотижнева з моменту появи перших листочків і до кінця цвітіння. Однак не слід зловживати азотною складовою, оскільки наступного року за-



Фото flo.discus-club.ru.

Примулу можна вирощувати і як садову, і як кімнатну рослину.

Завдяки тому, що примули надзвичайно різноманітні за забарвленням, часом зацвітання і його тривалості, можна підібрати сорти таким чином, що у вашому саду вони будуть квітнути досить довго.

мість квіток побачите тільки пишну зелень. Щоб цього не сталося, через раз вносьте тільки фосфорні та калійні добрива.

Найкраще розмножувати примули поділом куща. На 4-й чи 5-й рік первоцвіти, що розрослися, в серпні або на початку вересня поливають, потім викопують, обтрушують із коренів землю, промивають у відрі з водою, ділять ножом на кілька частин, присипають зрізи золою і відразу ж висаджують на нове місце та поливають. Це не тільки омолоджує рослину, а й дає безкоштовний посадковий матеріал. Якщо коренева система слабка або лише одна розетка, то примулу розмножують пазушними пагонами. Листок первоцвіту (наполовину обрізаний) з черешком, брунькою та частиною пагона відокремлюють і висаджують у ґрунтову суміш. Тримають живці у світлому, але захищеному від пря-

мих променів сонця місці при температурі 16–18 градусів у помірно вологому субстраті. Коли з'являться пагони із 3–4 листочками, їх висаджують у маленькі горщики, а навесні — у відкритий ґрунт.

Після того, як примула відцвіла, потрібно прополоти та розпушити ґрунт — у цей час починає відростати листя, яке взимку служитиме укриттям. Якщо ви обріжете його, рослина здрибніє, квітвання ослабне, і первоцвіт втратить свою декоративність. А ось навесні старе листя краще видалити. У районах із холодними зимами примули слід укривати сухим листям, соломкою або ялиновим гіллям (7–10 см). В інших — достатньо буде снігового покриву. Однак навесні спостерігайте, як проходить танення снігу. Первоцвіт не повинен випріти під крижаною кіркою — її треба зруйнувати.

Джерело: floristics.info/ua.



Такою була наша героїня на початку квітня 2005 року.

Фото Богдана ГОНЧАРУКА.

Із 650-грамової крихітки виросла ось така красуня!

● **ІСТОРІЯ НОМЕРА** У 2005 році ми вперше розповіли про унікальний на той час випадок в історії волинської медицини — порятунок передчасно народженої дитини з екстремально низькою вагою. Настю Альохіну, яка з'явилася на світ у Нововолинську, зуміли виходити в обласній дитячій лікарні. Нині їй уже 15

Галина СВІТЛІКОВСЬКА

«АЛЕ Ж ВОНА ЖИВА: ДИХАЄ І СЕРДЕНЬКО Б'ЄТЬСЯ»

— Священника привели рідні, коли дитина перебувала в «інкубаторі» на межі життя... Було не до кумів. Але хресними батьками нашої доньки можна з повним правом

назвати Оксану Іванівну Чопко, яка тоді завідувала відділенням реанімації для недоношених, і Олега Володимировича Селедця з Нововолинська, котрий опікувався Настею ще до її народження, — розповідала мама дівчини Інна Альохіна.

Її досвід тепер додає впевненості іншим батькам «ранніх пташенят». У Центрі катамнестичного спостере-

“ **Чимало врятованих лікарями-неонатологами «поспішайок» важили менше кілограма.**

ження за передчасно народженими хлопчиками й дівчатками Волинського обласного дитячого територіального медичного об'єднання на обліку до 300 пацієнтів. Чимало врятованих лікарями-неонатологами «поспішайок» важили менше кілограма. Рекордсменкою серед них є семирічна лучанка Юля Неділько, яка з'явилася на світ 530-грамовою.

Продовження на с. 18





Радіють за «дюймовочку», яка сьогодні нічим не відрізняється від ровесників, її мама Інна Альохіна та лікарка-рятувальниця Оксана Чопко.

Фото Олександра ПІЛЮКА.



Початок на с. 17

Ну а ми вдруге знайомимось з уже майже дорослою Настею Альохіною. Аж не віриться, що це та сама героїня давньої публікації. Збереглося фото крихітки-дюймовочки в спеціальному інкубаторі. Новонароджена була зовсім безпомічною, складна апаратура допомагала підтримувати її життя. Але вона боролася. І лікарі докладали всіх зусиль, щоб дати особливий пацієнтці шанс.

Тепер дівчина-дев'ятикласниця з усмішкою каже, що бойовий характер у неї від тата. У крові прагнення ніколи не здаватися. Змалку хлопцям, з якими приятелювала, могла дати здачі, хоч і була маленькою на зріст. Навіть у карате свої сили пробувала...

— Ми з чоловіком дуже мріяли мати дитину, а виносити її я ніяк

не могла, це вже була 5-та вагітність. Працювала продавцем у магазині, якось стало погано під час роботи, пішла відпрошуватися до власника закладу. Це був лікар-гінеколог, який тільки починав тоді свій бізнес. Олег Володимирович Селедець знав про нашу біду, сам відвіз до лікарні, зробив УЗД і сказав: «Вітаю, ти вагітна, на роботу не виходь, бережи дитину». Консультував, підказував, допомагав, коли була загроза зриву, а згодом навіть перераховував гроші на лікування Насті, — з вдячністю згадувала Інна Василівна.

Донечка з'явилася на світ на 23-му тижні з вагою 650 грамів. Зробили кесарів розтин, бо стан породилі й плоду вимагав екстреного хірургічного втручання. На операційному столі жінка благала лікарів: «Рятуйте не мене, а дитину! Маленька, але ж вона жива: дихає і серденько б'ється! Викликайте



Рятуйте не мене, а дитину! Маленька, але ж вона жива: дихає і серденько б'ється!

спеціалістів з Луцька!». У 2005 році таких глибоко недоношених новонароджених офіційно не вимагали реєструвати, їх не враховували, коли йшлося про показники смертності, мовляв, це просто «плід». Але не все залежить від циркулярів і вимог МОЗ. Значно більше важили професійна відповідальність і сумління медиків.

— Саме Оксана Іванівна Чопко приїхала за нашою донечкою реанімобілем. Її ми вважаємо хресною мамою Насті, — не може приховати хвилювання Інна Альохіна. — Вона не відходила від «інкубато-

ра» вдень і вночі, призначала ліки і вселяла в мене впевненість, що все може бути добре. Хоча я чула від медсестричок і лікарів: «Ми з такими випадками ще не стикалися», але у моєму серці не згасала надія. Черепна коробка у дитини ще не була повністю сформована, пальчики на ручках — тонші від сірників, долонька — наче одна копійка. Не було ні вій, ні брівок. Всі судинки у неї просвічувалися, їх запросто можна було порухувати. Тільки через 2 тижні після народження дівчинка почала розплющувати оченята. Вона не плакала, а просто пищала — легені були надто слабкими. І ми з чоловіком просили Бога, щоб наша кровиночка вижила.

«ХОЧ ІНОДІ В МЕНЕ СЕРЦЕ ВІД СТРАХУ СИНІЛО...»

— Наші маленькі пацієнти можуть мати віддалені проблеми, а тому вони потребують уваги, тривалого спостереження. Саме для цього й було створено у Волинському обласному дитячому територіальному медичному об'єднанні катamnестичний центр, — розповідала Оксана Чопко, нині медичний директор з неонатології ВОДТМО.

Альохіним було важче, у них така можливість була не завжди. Виходжували Настю в обласній дитячій лікарні майже пів року, потім маленьку періодично привозили на обстеження й лікування з Нововолинська. А далі обов'язки реабілітолога взяла на себе мама. Згадує, що спочатку вночі практично не спала, все прислухалась, як там донечка. Бо дівчинка часто «забувала» дихати. В такі моменти жінка рахувала до п'яти і починала легенько смикати її за носик, тоді Настуня знов починала схоплювати повітря.

— Мене попередили, що в дитини слабенькі легені, а тому високий ризик пневмоній. Було дуже страшно за донечку, але пересиливала себе. Ми її не кутали, загартовували, хоч іноді в самої серце синіло, коли купала малу в прохолодній кімнаті, не доливаючи гарячої води. Звісно, вона спочатку трішки відставала у розвитку. Впевнено почала ходити більш як у півтора року. Кожне її досягнення було для нас справжнім святом, — згадує пані Інна.

Лікарі у Нововолинську радили жінці оформити дитині групу інва-

лідності. Однак вона категорично відмовилася, була впевненою: з донечкою буде все гаразд. Навчилася робити масажі. Шукала літературу про особливості догляду, про психологічні аспекти виховання таких малят, які часто бувають гіперактивними. Виявилось, що у Насті прекрасна пам'ять. У початкових класах могла вивчити вірш за 5 — 10 хвилин. Мама робила все, аби її донечка не росла «теплиною». Не забороняла «вимірювати» калюжі, гуляючи в дощ, не ховала від протягів, не сварила, коли мала ганяла босоніж. І такий підхід зміцнював дитячий організм. Настя росла активною, жвавою, допитливою, товариською.

— Чим я тільки не займалася: і на малювання ходила, і на танці, і в різні гуртки й секції. Потім мрія-

ла навчитися робити татуювання й бути справжнім тату-майстром. Цікавить професія дизайнера, але ким хочу стати в майбутньому — остаточно ще не визначилася, — давала інтерв'ю дівчина.

Настя сприймає інтерес журналістів тепер з усмішкою. Згадує, що колись така увага їй дуже подобалася:

— Приходили кореспонденти в садочок, всі дивляться: вчителі, вихователі, діти. А я біжу така радісна. Казала мамі, що я — зірка. В мене є вдома книга рекордів 2005 року, то там про мене написано, що я така малесенька народилася.

Нині із «звання дюймовочки» Анастасія вже встигла вирости. Дівчина дякує лікарям і бажає всім «поспішайкам» рости здоровими.

Інна Альохіна з гордістю розповідала про свою донечку.



**Увага:
конкурс!**

«Так на нараду спішила «Бабського радіо» рідколегія, що в метушні і масок не наділа...»

» Початок на с. 3

* * *

Дівчата, коронавірус — коронавірусом, а дощ маємо начаклувати.

* * *

Чекаємо на Діджиталізацію: приїде зараз дід Петрович і покрутить нас, як було у молодості.

**(Олена ПРИСЯЖНЮК,
сmt. Млинів Рівненської області).**

* * *

*Ми створили Центр Сили
З диджиталізації —
Й комуналку проплатили
Шляхом медитації.*

**(Микола ШОСТАК,
м. Луцьк).**

* * *

*Мої голубки сизокрили,
хоч разом помрійте про щастя.
Але в час лихого коронавірусу
Виходити на вулицю без масок —
баста.*

**(Валентина ЧЕРЕНЮК,
м. Володимир-Волинський
Волинської області).**

* * *

*Хоч комфорт на каруселі,
Та розмови невеселі:
«Гвалт! У кожної невєстка —
наче в горлі гостра кістка...».*

* * *

*Хай не підходящі крісла
(Не нардепа й не міністра!),
Голови — ясні, на диво,
І нарада надважлива:
Напрацьовують поради
Для найвищих рівнів влади.*

**(Олеся КОВАЛЬЧУК,
с. Жидичин
Ківерцівського району Волині).**

* * *

*Хай почують депутати,
Як потрібно керувати.*

* * *

*Шок! Зібрались на дебати:
як то Ємцю* дати по дупі,
щоб навчився відрізняти*



Фото opentv.media.

ТУР № 4

Сьогодні пропонуємо помізкувати над підписами до цієї світлини, але одразу зауважуємо: торгових марок алкоголю не рекламувати. ☺

Кожен учасник може запропонувати **до 23 травня** будь-яку кількість варіантів і надіслати їх 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.
Хай щастить!**

нас, живих, від явних трупів.

*** Ілля Ємець — ексміністр охорони здоров'я України, який заявляв, що всі пенсіонери, старші 65 років, помруть від коронавірусу.**

**(Ольга МОЗОЛЮК,
м. Луцьк).**

ПІДСУМКИ «СТОПКАДРУ» № 3 (2020)

III МІСЦЕ, 50 ГРИВЕНЬ ПРИЗОВИХ:

*Так на нараду спішила
«Бабського радіо» рідколегія,
Що в метушні і масок не наділа,
А кругом же коронавірус —*

пандемія...

**(Павло ОЛЕХ,
м. Любомль
Волинської області).**

**Одразу зауважуємо:
торгових марок алкоголю
не рекламувати.**

II МІСЦЕ, 75 ГРИВЕНЬ ПРИЗОВИХ:

*Все зуміли: натрудилися,
накохались, намолились,
нараділись, нахворілись,
ще й під старість покатались,
але... не наговорились!*

**(Ольга МОЗОЛЮК,
м. Луцьк).**

I МІСЦЕ, 150 ГРИВЕНЬ ПРИЗОВИХ:

*Поки всі сиділи дома,
Ми розкрили код генома:
Це 5 баб на супертроні,
Разом — Вірус у Короні!*

**(Микола ШОСТАК,
м. Луцьк).**

**«ЧИТАНКУ ДЛЯ ВСІХ» можна передплатити
у будь-якому поштовому відділенні України (індекс — 60 780).**





Катерина і Валерій — прихильники здорового способу життя, тому пропонують клієнтам тільки натуральні продукти.

Фото Сергія НАУМУКА.

Локачинська моцарела поїхала навіть у Маріуполь

● **ЗНАЙ НАШИХ!** Катерина та Валерій Макаруки із селища Локачі Волинської області самостійно навчилися варити сир і здобувають щораз більше прихильності покупців

Сергій НАУМУК

Якось, коли Валерій захотів потішити чимось дружину на день народження, то вирішив зварити моцарелу — італійський молодий м'який сир. Робити свій продукт мріяли вже давно. Навіть закваски закупили. Але все руки не доходили.

— Моцарела вийшла ідеальна. Готував із любов'ю, з душею, старав-

ся, — каже чоловік. — Навіть пізніше не завжди такою виходила, допоки руку не набив.

Катерина скуштувала і була у захваті. Наступними пробували плоди роботи Макаруків їхні друзі. Їм теж сподобалося, і вони пообіцяли стати першими клієнтами. Мовляв, такі класні сири, робіть, а ми купуватимемо. Так почався сироварний шлях молодого подружжя. Не все одразу вдавалося.

“ У сироварінні надважливий температурний режим. Перегрієш сировину на градус — нічого не вийде.

Потрохи освоювали тонкощі виробництва.

— У сироварінні надважливий температурний режим. Перегрієш сировину на градус — нічого не вийде, — розповідає Катя. — Або вихід готового продукту буде менший.

Продовження на с. 22





Під час готування Валерій — сама серйозність.

Фото Сергія НАУМКА.



Початок на с. 21

— Я кось почав дрібніше різати сирний згусток. Сироватка з нього виходила. Сирні зерна почали робити менші. І моцарела стала тугуватою. А спочатку була така ніжна. Споживачі кажуть: «Не така смачна, як була». Мені вже аж плакати хотілося, — зізнається Валерій. — Усе роблю, як і раніше. Що ж не так? Переглянув відео, з якого звився. Перечитав переписку. І знайшов помилку: задрібно різали сирний згусток. Така, здавалося б, маленька деталь, а настільки важлива.

Окрім моцарели, Макаруки освоїли виготовлення рикоти, сулугуні, адигейського. Затим пішли халумі та інші сорти. Крім коров'ячого молока, стали працювати і з козячим, сири вийшли дещо інакші. Адже споживач хоче щоразу щось нове.

— Одна клієнтка розповіла, що додає в сир чорнослив та горішки. Я подумав, чому б одразу не виготовляти сир із такими смачними добавками? Рикота з корицею, курагою та родзинками споживачам сподобалася, — каже Валерій.

Сировину закупають у місцевих локачинських господинь. Спочатку спілкуються з хазяйками, оглядають худобу, хлів. «Я одразу попередив, щоб не продавали молоко від корів, яких лікують антибіотиками. Бо з такої сировини сиру не виготовиш. Колись одна жінка продала таке молоко — і зіпсувала всю партію», — Валерій помішує дерев'яною лопаткою молоко, яке підігріває на плиті. Затим добавляє закваску, і воно на очах згортається, з'являються крупинки. Коли стікає сироватка, виходить м'яка і приємна рикота.

Катерина і Валерій пропонують покупцям лише той продукт, який і самі із задоволенням споживають. Оскільки дружина — вегетаріанка, то навіть сичужний фермент (його роблять зі шлунка молодих телят) для виготовлення сирів не використовують. Прихильники здорового способу життя, Макаруки вже думають, як перейти на скляну тару. Адже вона більш екологічна, ніж пластикова. Миють посуд тільки харчовою содою.

Треба сказати, що їхня невеличка сироварня добре обладнана. Замо-

вили столи з нержавійки, прикупили сироварку на 40 літрів, холодильник, посуд.

Поки розмовляємо, господар не байдикує: перевертає заготовки під сулугуні, виготовляє рикоту. Затим вливає закваску в молоко на моцарелу і відставляє його вбік. Трохи часу — молоко стужавіло та набуло густоти домашнього кисляка. Валерій ріже його спеціальною лопаткою на кубики, а тоді відкидає на друшляк.



І от важливий момент (лише для автора, не для господарів): мене запрошують спробувати робити моцарелу самому.

І от важливий момент (лише для автора, не для господарів): мене запрошують спробувати робити моцарелу самому. Одягаю товсті фетрові рукавиці, поверх них — гумові. У сироватку, що підігріта до певної тем-



Так виглядає заготовка під сулугуні.



Сирний шлях: від сироварки до тарілки.

ператури, опускаю друшляк. У нього кладу сирні згустки (здається, так їх називав Валерій?), потроху розминаю, і сир набуває тягучості. Виймаю, складаю вдвоє–вчетверо і знову опускаю в рідину. Так кілька разів. А тоді починаю поміж пальцями лівої руки випхати кульку. Оп ля! Моцарела готова. Господар хвалить мене, але я то бачу, що в нього виходить куди вправніше.

До речі, Катерина і Валерій зізналися, що подумують про «зелений» туризм у рідних Локачах. Адже можуть запропонувати охочим чимало для відпочинку: і лазню, і ловлю риби у ставку, і масаж, і йогу, і майстер–клас із виготовлення сирів.

— Хочеться робити те, до чого душа лежить. І пропонувати людям справді корисні продукти, — зізнається Валерій.

Перевагою, окрім якості продукції, стало те, що споживачам у Луцьку пропонували доставку просто до дверей. Це справді зручно. Тож не раз доводилося бачити

Валерія, який вулицями обласного центру крутив педалі. Така опція стала вельми актуальною у час карантину. Нічого нового запроваджувати не довелося, адже сири споживачам і раніше доставляли додому.

Локачинські сировари стали відправляти свою продукцію поштою по всій Україні. Для цього згодилася вакуумна упаковка, яку придбали вже давно.

— На місці моцарелу ми продаємо в розсолі. А для доставки підсолюємо трохи і поміщаємо у вакуум, — розповів Валерій.

Відтак волинські сири замовляють вже й у Києві, Львові, Івано–Франківську, Вінницькій області. Найдалі їхня продукція їхала аж у Маріуполь. Макаруки не стоять на місці, вони почали робити вже й тверді сири (правда, поки що невеликої витримки). І на цьому не зупиняються.

Переглянути відео, як народжуються локачинські сири, можна на нашому Youtube-каналі.



● **СПРОБУЙТЕ — НЕ ПОШКОДУЄТЕ!**

Готуємо з моцарелою

КАПРЕЗЕ

Це класичний італійський салат і одна з найпростіших страв італійської кухні

Інгредієнти: 4 великі стиглі помідори, 4 кульки моцарели, свіжий базилік, сіль та перець за смаком, оливкова олія, бальзамічний оцет.

Приготування. Томати (можна брати звичайні або чері) добре вимийте, просушіть та покрайте кружальцями завтовшки не більше 1 см. Візьміть моцарелу, злийте розсіл і також наріжте кружальцями. Базилік вимийте, пообривайте листя і просушіть. Викладіть на сервіровочну тарілку скибочки томатів та сиру. Прикрасьте салат базиліком, посоліть, поперчіть, збризніть оливковою олією і бальзамічним оцтом (за бажанням).

МАКАРОННА ЗАПІКАНКА З ТРЬОМА ВИДАМИ СИРУ

Коли немає часу готувати складні кулінарні шедеври, виручить рецепт макаронів із сиром

Інгредієнти: 400 г макаронів (крупних), 3,5 скл. соусу для спагеті (краще на основі помідорів), 2 скл. сиру рікота або будь–якого іншого м'якого сиру (кисломолочного, бринзи чи адигейського), 2 скл. подрібненої на тертці моцарели, петрушка, 1 яйце, дрібка орегано або базиліку, часник та чорний перець за смаком, 1 ст. л. тертого пармезану або будь–якого іншого твердого сиру.

Приготування. Макарони відваріть до готовності. У мисці змішайте їх із соусом (2 скл.), м'яким сиром, моцарелою, зеленню, збитим яйцем, приправами. Все добре вимішайте. У форму для запікання влийте на дно трохи соусу, поверх нього розподіліть суміш із макаронів та сиру. Зверху вилийте решту соусу, посипте пармезаном і (за бажанням) моцарелою. Запікайте в духовці, поки не розплавиться сир (в середньому 30 хвилин).



«Тарілка здорового харчування»

Овочі та фрукти

Що більше різних овочів та фруктів ви їсте, то краще. Картоплю не беремо до уваги, оскільки вона містить мало клітковини та має високий вміст крохмалю.

Напої

Пийте воду, чай, молоко, несолодкі компоти, кисломолочні напої, уникайте солодких, газованих напоїв, пийте не більше однієї склянки соку або смузі на день.

Підготовлено на основі рекомендацій «Тарілка здорового харчування» Гарвардської школи громадського здоров'я. Видано благодійним фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» в рамках виконання шкільного компоненту спільного Проєкту МОЗ та Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «Неінфекційні захворювання: профілактика та зміцнення здоров'я в Україні» за підтримки Швейцарської агенції з розвитку та співробітництва.
Дизайн і фото: Андрій Соловйов

Здорові олії

Вживайте соняшникову, оливкову, кукурудзяну олію. Обмежте вживання вершкового масла, тваринних жирів, уникайте трансжирів.

Продукти з цільного зерна

Їжте хліб з цільнозернової пшениці та висівки, каші. Обмежте вживання білого хліба, білого рису, випічки.

Білки

Обирайте рибу, м'ясо птиці, бобові та горіхи, яйця, сир, несолодкі кисломолочні продукти. Іноді споживайте червоне м'ясо.

Сіль і цукор

Споживайте не більше 5 грамів солі та до 50 грамів цукру на добу.

 **Більше рухайтесь!**



«Тарілка здорового харчування»

● **КОРИСНО ЗНАТИ** Експерти з харчування Гарвардської школи громадського здоров'я розробили принципи збалансованого прийому їжі

Лія ЛІС

Отож, «Тарілка здорового харчування» — це умовне визначення всього, що ви споживаєте за день вдома, на офісі чи за горнятком кави. Головні її складові за розрахунками вчених такі:

1. Овочі і фрукти повинні складати основну частину від усього прийому їжі — 1/2 вашої «тарілки».

При виборі овочів використовуйте правило світлофора — не менше трьох кольорів для прийому їжі.

Запам'ятайте: картопля не вважається овочем в «Тарілці здорового харчування» через негативну дію на рівень цукру в крові.

2. Цільнозернові продукти — 1/4 «тарілки».

Цілі і неочищені зернові, зокрема цільна пшениця, ячмінь, кіноа, вівсянка, гречка, неочищений рис і продукти, виготовленні з них — макарони з цільної пшениці, — менше впливають на рівень цукру та інсуліну в крові.

Вони набагато поживніші, довше перетравлюються в шлунку та безпечніші для організму, ніж білий хліб, білий рис та інші очищені зерна.

3. Обов'язковий білок — 1/4 «тарілки».

Курка, риба, бобові, горіхи — це здорове, а головне різноманітне джерело білка. Їх можна і треба використовувати в салатах і вони смакують з овочами.

Обмежте вживання червоного м'яса та уникайте вживання перероблених м'ясних продуктів, таких, як бекон, сосиски та ковбаси.

«Тарілка здорового харчування» — це умовне визначення всього, що ви споживаєте за день вдома, на офісі чи за горнятком кави.

4. Корисні рослинні олії — в невеликій кількості.

Оливкова, рапсова, кукурудзяна, соняшникова, лляна та інші олії

— це смачне доповнення для ваших страв. Збризкуйте ними салати або вживайте по столовій ложці зранку і ввечері.

Уникайте гідрогенізованих олій — вони містять шкідливі транс-жири. Гідрогенізовані олії — це рослинні жири, які пройшли спеціальний процес насичення воднем задля підвищення їх стійкості до прогрітання та окислення.

5. Пийте воду, чай або каву.

Визначте добову норму води з розрахунку 30 мл/1кг вашої ваги.

Відмовтесь від солодких та газованих напоїв, обмежте вживання молока і молочних продуктів до 1 — 2 порцій на день, а соку — до маленької склянки на день.

6. Будьте активні!

Рух — це життя. Будь-які рекомендації по харчуванню для контролю ваги включають в себе рухову активність. Адже фізичні навантаження є важливим аспектом здорового тіла.

Якщо дотримуватиметеся такого поділу – житимете довго!



фото tribuna.pl.ua.

Передплатіть і ви!

Нас читає вся Україна!



МІСЯЧНИК

«Читанка для всіх»

Передплатний індекс: 60780



ТИЖНЕВИК

Передплатні індекси

«Цікавої газети на вихідні»:

- для Волині – 60304, ● для Рівненщини – 60312,
- для інших регіонів України – 60307.



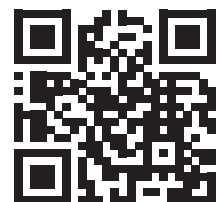
МІСЯЧНИК

«Так ніхто не кохав»

Передплатний індекс: 60779

Хто з нами — той знає більше!

... А в нас ще й крутий сайт — [volyn.com.ua!](http://volyn.com.ua)



Для зеленого борщу кисле листя посічу

- **СКУШТУЙТЕ!** Справді, для свіжої першої страви щавель використовують найчастіше, проте це не єдине його застосування – з цієї рослини можна приготувати ще чимало смачних наїдків. Щавель уже з'явився на наших грядках, тож, гадаємо, добірка рецептів цікавих і корисних страв із нього саме на часі



Фото poleznenko.com.

Салати зі щавлю

Цей доволі незвичний компонент і прикрасить страву, і додасть їй особливого смаку, і збагатить вітамінами

...З БЕКОНОМ І ГРИБАМИ

Фото patelnia.com.



Інгредієнти: 2 картоплини, 100 г бекону, 100 г консервованих грибів, 1 солодкий перець, невеликий пучок щавлю, кріп, сіль, оливкова олія, сухарики – за смаком.

Приготування. Обсмажити шматочки бекону на сухій сковорідці, зварити картоплю і нарізати кубиками. У миску покласти бекон, картоплю, покращений соломкою солодкий перчик, гриби, порізаний щавель. Посолити, заправити олією, вимішати і посипати сухариками – салат готовий.

...З ОГІРКОМ ТА ЯЙЦЯМИ

Інгредієнти: 2–3 варені картоплини, пучок зеленої цибулі, жменя щавлю, 3 яйця, 2 свіжі огірки, зелень, 2 ч. л. гірчиці, 2 ст. л. олії, перець, сіль.

Приготування: Щавель, цибулю та зелень ретельно перебрати, по-

мити і дрібно посікти, додати нарізані кубиками варені картоплю і яйця. Огірки пократяти напівкружальцями і також всипати до решти інгредієнтів. Для заправки змішати олію, гірчицю (кількість її можна регулювати на власний смак), сіль і перець. Перед подачею на стіл готовому салату треба трохи настоятися.

Фото cookery.com.



... З РЕДИСКОЮ І ЯБЛУКАМИ

Фото cook.net.ua.



Інгредієнти: пучок щавлю, 8–10 редисок, 2–3 зубки часнику, 2 яблука, зелена цибуля, сметана для заправки, сіль.

Приготування. Перебрані і помиті щавель та зелену цибулю дрібно посікти. Яблуко краще стерти на тертці – так буде смачніше. Редиску порізати тонкими кружальцями. Часник потовкти у ступці або пропустити через прес. Посолити салат, заправити сметаною і перемішати.

ЩАВЛЕВИЙ СОУС

Таке доповнення чудово смакуватиме до гарячих м'ясних і рибних страв

Фото gastronom.ru.

Інгредієнти: пучок щавлю, 4 ст. л. жирної сметани, 1 ч. л. борошна, 1 ч. л. цукру, 30 г вершкового масла, сіль та чорний мелений перець – за смаком.

Приготування. Листя перебрати, помити і дрібно порізати. Злегка обсмажити пшеничне борошно на маслі і додати до нього щавель, цукор із сіллю й перцем, заправити сметаною, перемішати і довести до кипіння.



ЗЕЛЕНИЙ БОРЩ

Фото google.com.



Інгредієнти: 0,5 кг м'яса (найкраще – реберця), 3 л води, 5–6 картоплин, пучок щавлю, 2–3 варені яйця, зелень, сіль, перець, сметана до смаку.

Приготування. М'ясо промити, зварити до готовності. У киплячий м'ясний бульйон вкинути нарізану чималою соломкою картоплю, посолити. Через 15–20 хвилин додати дрібно покраяні щавель і зелень, довести до кипіння, проварити ще 3–5 хвилин, за потреби досолити й поперчити до смаку. Перед подачею на стіл посипати подрібненим вареним яйцем і полити сметаною.

НАЧИНКА ДЛЯ ПИРІЖКІВ

Фото youtube.com.



Інгредієнти: 500 г щавлю, 100–150 г цукру.

Приготування. Щавель перебрати, ретельно вимити в кількох водах і тоненько нарізати. До подрібненого щавлю всипати цукор і добре перемішати.

СОЛОДКІ СЛОЙКИ

Фото smakotainfo.com.



Інгредієнти: 1 упаковка готового листового тіста, пучок щавлю, 3 ст. л. цукру, 2 ст. л. вершкового масла, 1 ст. л. меду, 1 жовток, лимонна цедра.

Приготування. Перебраний і помитий щавель поріжте й обсмажте на олії. Розкачайте тісто і поділіть його на прямокутники. На край кожного покладіть лимонну цедру і цукор, поверх щавель і ще трохи підсолідіть. Краї прямокутників

злегка змочіть, складіть їх навпіл і защипайте. Зверху змастіть збитими з медом жовтками. Випікайте при 180 С рівно 25 хвилин.

ОМЛЕТ ІЗ КИСЛИНКОЮ

Фото nutritek.com.



Інгредієнти: 4 яйця, пучок щавлю, 150 г домашнього сиру, 4 ст. л. оливкової олії, 60 г вершкового масла, сіль та чорний перець – за смаком.

Приготування. Зелень подрібнюємо. Збиваємо яйця, перчимо, солимо і перемішуємо з половиною нашаткованого щавлю. Розігріваємо на сковороді масло та олію, вливаємо суміш листя зі збитими яйцями, додаємо половину сиру і перемішуємо. Коли маса почне спікатися, нарізаємо скибочками сир, що залишився, і викладаємо поверх страви. Поливаємо омлет зі щавлем розтопленим маслом і ставимо в розігріту духовку на 3–5 хвилин.

ОКРОШКА

Фото google.com.



Інгредієнти: 2 картоплини, 300 г щавлевого листя (без хвостиків), 2 свіжі огірки, 150 г лікарської ковбаси, 4 великі редиски, пучок кропу, 2 варені яйця (+ окремо для подачі), 2,5 л води, сіль і сметана до смаку.

Приготування. Перебираємо, миємо і шаткуємо щавель, відварюємо 10 хвилин при закритій кришці. Відкидаємо на сито, відвар проціджуємо й охолоджуємо. Зварену «в мундирах» картоплю чистимо і ріжемо на кубики. Так само подрібнюємо варені яйця і ковбасу, а редиску й огірки – на тонкі скибочки, шаткуємо кріп. Змішуємо всі інгредієнти, заливаємо відваром і, заправивши сметаною, сіллю та перцем, знову все перемішуємо. Наливаємо окрошку в тарілки, в кожному кладемо трохи подрібненого вареного щавлю і половинку вареного яйця.

А ВИ ЗНА

◆ *Перша згадка про щавель як овочеву культуру сягає XII століття (Франція).*

◆ *На наших теренах впродовж тривалого часу він вважався бур'яном і для харчових цілей не використовувався. Лише в XX столітті став поширеною городньою культурою.*

◆ *В Україні культивують такі сорти щавлю: широколистий, бельвільський, одеський.*

◆ *Кисле листя використовується для зелених борщів, юшок, холодників, а щоб зменшити кислотність страв, додають листя кропиви глухої, щиріці, лободи білої, латуку, лутиги. Молоді листки та ніжні стебла збирають до початку цвітіння рослини.*

◆ *Щавель покращує травлення, функції печінки і жовчного міхура, заживляє рани і навіть зупиняє кровотечу. Він корисний при малокрів'ї і серцево-судинних хворобах.*

◆ *У Північній Європі щавель кучерявий (Rumex*



ЛИ, ЩО...

crispus) розводять як культурну рослину, вживаючи в їжу не лише листя, а й молоде коріння. З вареного листя роблять пюре і консервують. Так воно може зберігатися кілька років, не втрачаючи смакових та поживних якостей. Нерідко консервують про запас щавлеве листя цілим.

✦ З листя цієї рослини можна готувати навіть кисіль та квас.

✦ Щавель покращує травлення, функції печінки і жовчного міхура, заживляє рани і навіть зупиняє кровотечу. Він корисний при малокрів'ї і серцево-судинних хворобах.

✦ Навесні і на початку літа у щавлі переважають яблучна і лимонна кислоти, а у молодих листках – багато вітамінів, особливо С, мінеральних речовин, білків, цукру. Щоправда, спеціалісти на радять зловживати цим овочем – можуть постраждати нирки.

✦ Щавель для приготування перебирають, відривають стебла і промивають у декількох водах. Але не варто викидати корінці молодого щавлю – вони містять у собі багато соку, який додає кислуватого смаку.



Щавель на зиму



...КОНСЕРВОВАНИЙ

Погодьтеся, так хочеться зварити взимку зелений борщ і згадати літо. А крім першої страви, його можна використовувати як начинку для пиріжків

Інгредієнти: щавель, 1 л води.

Приготування. 4-літрову каструлю помитого і дрібно нарізаного щавлю залити водою, довести до кипіння, варити на середньому вогні 20–30 хвилин, розкласти у стерильні банки і закатати.

...ІЗ ЧАСНИКОВИМИ СТІЛКАМИ

Якщо вам до вподоби ароматний зелений борщ, подбайте про таку заготовку, щойно зимовий часник випустить стрілки

Інгредієнти: 800 г щавлю, 100 г стрілок часнику, 50 г петрушки та кропу, 1 ст. л. солі, 1 скл. води.

Приготування. Посічену зелень висипаємо в каструлю, додаємо сіль і воду, доводимо до кипіння, варимо 10 хвилин, розкладаємо у стерильні банки, закатуємо і перевертаємо.

... ЗАМОРОЖЕНИЙ

Щавель чудово зберігає свої смакові якості, а споживати його і зимової пори дуже важливо. Правильне заморожування дає змогу зберегти всі вітаміни й мікроелементи і не потребує багато часу та зусиль

Інгредієнти: щавель.

Приготування. Листя добре промити кілька разів і ретельно перебрати.

За бажанням відтяти хвостики, проте їх можна також подрібнити і використати, якщо любите кисліші страви. Щавель просушити на рушничку, нарізати якомога тонше, укласти щільно в пакети разовими порціями і, витискаючи повітря, закрити чи зав'язати торбинки. А щоб не переплутати взимку заморожену зелень, бажано наклеїти стікер із зазначенням назви продукту і дати. Можна помістити нарізаний щавель і в силіконові чи пластикові контейнери, а коли добре замерзне, вийняти з форм і загорнути в харчову плівку чи звичайні торбинки – такі брикети економлять місце в морозильній камері. Коли варитимете борщ, брикет можна, не розморозжуючи, класти в каструлю.

...ЗАМОРОЖЕНИЙ ІЗ ВЕРШКОВИМ МАСЛОМ ЧИ ОЛІЄЮ

Такий спосіб дає змогу зберегти не лише вітаміни в замороженому продукті, а і його смакові якості. При цьому борщ, зварений із такого щавлю, смачити вже не потрібно

Інгредієнти: щавель, олія або вершкове масло.

Приготування. Листя ретельно перебрати, відбракувати пошкоджене і пожовкле. Добре промити кілька разів, просушити, обрізати хвостики й подрібнити. Далі змішати порізаний щавель з маслом чи олією і розкласти у формочки для заморожування.

До речі. Якщо плануєте використовувати вершкове масло, дістаньте його з холодильника заздалегідь, аби воно стало м'яким при кімнатній температурі.



«Я більше не кохаю тебе. Прости... Велике кохання... воно... згорає...»

Фото onelove.su.

Сорок років тому



Початок на с. 36

Ольга ЧОРНА

...—**П**ригощайтесь кавою, Людочко. І цукерками. Зізнаюся вам у своєму «гріху»: я дуже люблю цукерки. Можливо, тому, що в дитинстві їх бачив рідко. До речі, ви ходите в театр?

— Також мушу сказати, що пишу про економіку, соціалку. Головна театралка нашої газети, ви її знаєте — Ірина — пішла у відпустку. Виникли невідкладні справи. От і попросив редактор взяти у вас «ювілейне» інтерв'ю. А в театр я ходжу. Зазвичай на прем'єри. До речі, чому ви вважаєте, що життя зіткане з болю?

Його погляд упав на підлогу і покотився смутком у минуле...

...Аврора, похресниця та племінниця викладача, закохалася в Назара. Вона часто приходила до дядька на роботу. Олександр Петрович своїх дітей не мав, тому Аврора була для нього справді зіркою. Про свою закоханість розповіла родичеві. І той вирішив діяти. Звів Назара із племінницею.

— Знаєш, хлопче, крім таланту, тре-

ба ще мати фортуна, — сказав. — Нею і є Аврора. Дівчина з поважної родини. Любить тебе. До того ж, в нашому



Велике кохання гратимеш на сцені. А в житті головне — вигода. Момент.

славному місті є театри. Якщо залишишся тут, матимеш шанс отримати роботу в одному з них. Та й я щось значу в цьому світі. Допоможу. Заради Аврори.

— У мене дівчина є, Олександр Петровичу.

— Велике кохання гратимеш на сцені. А в житті головне — вигода. Момент.

— Аврора... Вона ж на юриста вчиться. Ми зовсім різні.

— Твоя дівчина також актриса?

— Ні.

— От бачиш...

Назар здався. Тепер мав сказати Майї, що більше не любить її. Мовляв, таке трапляється. Велике кохання просто згорає. Так і сталося.

Приїхав додому, збирався на зустріч до Майї. Але почув сумну новину: на мотоциклі розбився її брат.

Майя ридала на його плечі. А він не міг зважитися сказати їй те, що хо-

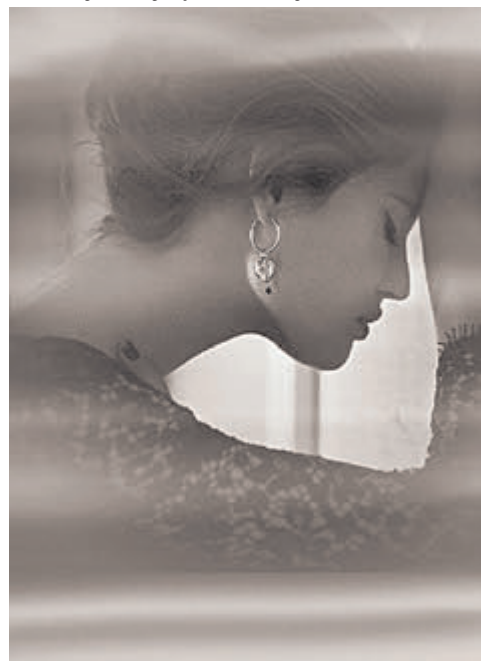
тів. Це буде її другою втратою. Подумки ляв себе. Зневажав. Виправдовував. Урешті видихнув:

— Я більше не кохаю тебе. Прости... Велике кохання... воно... згорає...

Подив застиг на її обличчі. Заплатані очі ще більше сполошилися. Плечі опустилися, наче крила пораненої пташки. Майя нічого не запитала. І не сказала. Повільно рушила за обрій його життя і їхнього кохання...

...Аврора завжди приходила в театр, коли грав Назар. Пишалася ним. Його талантом. Славою. Не ревнувала до шанувальниць, навпаки, була

«Коли щось залишається недомовленим, люди мусять зустрітись знову...»



рада, що вони в нього є. Аврора кохала Назара. А він постійно грав свою найтяжчу роль – люблячого чоловіка.

– Мені завжди здавалося, що актори – повелителі людських душ, – міркувала Люда-Людочка.

На мить замислився. Сховав пасмо сивого волосся під берет. Він умів гарно відповідати на запитання журналістів. А тут... Відчув себе руйнівником душі, яку так любив...

Його зрада стала виразом для Майї. Вона втратила дитину. Їхню дитину. Про це дізнався згодом. Навчання не закінчила. Обрала чернече життя. До нього дійшли чутки, що Майїна мати його проклала...

У нього з Авророю дітей не було. Вважав це своєю покарою. І з тугою спостерігав, як під вікнами їхньої квартири бавились чужі дітлахи...

– Назаре Матвійовичу, яка із зіграних вами ролей є для вас особливою? Такою, яку ви ніколи не відпустите зі свого серця?

Він знову сховав непокірне пасмо сивого волосся під берет. Розповідав про одну зі своїх ранніх ролей, коли відчув прихильність публіки, журналістів та смак слави. А поміж тим думав про інше. Про те, як читав вірші та монологи Майї. Вона сміялася, аплодувала. І пророкувала йому успіх на великій сцені...

Колись йому наснився дивний сон: Майя молилася за нього. Вона так і сказала:

– Молюся за тебе, Назаре.

Сон при кожній згадці віддавав

Фото bbc.com.

бодем. Можливо, Майя справді стала для нього земним ангелом-охоронцем, незважаючи на те, що він колись поранив її крила.

– Як ви ставитесь до своєї слави?

– Це – плід моєї роботи. Але славою треба вміти користуватися.

Він розповідав про майбутні гастролі, студентів, з якими проводить майстер-класи, про талановитих акторів, які вже відслужили театру, про культуру, яку перестали

**Аврора кохала Назара.
А він постійно грав
свою найтяжчу роль –
люблячого чоловіка.**

поважати... Міг би ще говорити й говорити. Товариство Люди-Людочки було для нього втіхою і болем. Він не вірив у співпадіння. Чомусь саме ця молода журналістка, схожа на Майю, прийшла брати в нього «ювілейне» інтерв'ю. Йому – шістдесят. Майї тоді було двадцять. І день їхньої розлуки, точніше, його зради... Завжди пам'ятав цю дату. Нині – це ж саме число. Це сталося рівно сорок років тому...

– Людочко, можна вас запросити на мій бенефіс?

– Звісно. Я обов'язково прийду.

Він спрезентував їй запрошення. І хотів сказати: «Я гратиму лише для вас». Але промовчав.

– Дякую за розмову, Назаре Матвійовичу. І за каву.

Звичним рухом знову заховав непокірне пасмо сивого волосся під берет. Гречно поцілував Людмилу руку. Побажав гарного дня.

Хотів сказати, що її руки пахнуть весною. Стримався, аби не подумала, що він підстаркуватий ловелас. Коли щось залишається недоумовленим, люди мусять зустрітися знову...

...Під час бенефісу в театрі не було жодного вільного місця. Публіка любила свого кумира. Йому аплодували. Викукували: «Браво!». Вітали...

– Як він грає! Боже, як він грає! – перешіптувалися глядачі. – Оце талант!

Аврора почувалася так, наче це вона була винуватицею торжества.

А він грав для жінки з третього ряду... Для Людмили...



Анекдоти

:)):):))

Зустрічаються дві приятельки:

— А ти чому не на роботі?

— Я на лікарняному, у мене виробнича травма.

— Яка може бути виробнича травма на карантині?

— Потягнула м'язи щелепи, коли позіхала.

:)):):))

На онлайн-уроці хімії Вовочка примудрився підірвати онлайн-школу.

:)):):))

Зустрічаються два кума:

– Знаєте, куме, я цього Мойшу терпіти не можу!

– Я теж, куме!

– А ви скільки йому винні?

:)):):))

– Чому ти носиш обручку не на тому пальці?

– Та тому, що я одружився не на тій жінці.

:)):):))

Дружина:

– Соточку тяпнеш?

Чоловік:

– Я і дві можу тяпнути, запросто!

– Вирішено, їдемо на дачу, візьми з сараю сапу.

:)):):))

Чоловік каже дружині:

– Той сліпий, якому ти дала монету, дійсно нічого не бачить.

– Чому ти так думаєш?

– Та тому, що він тобі сказав: «Спасибі, красуне».

ПІДКАЗКА: ВІДПОВІДІ НА СКАНВОРДІЗ С. 34

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



МУЛЬТЛЯНДІЯ



№ 4 (48)

Сторінка для наймолодших

«Лис Микита»

Іноді здається, що знайти вихід із ситуації неможливо. Але ніколи не треба опускати рук, адже вирішення будь-якої проблеми існує. Це точно знає Лис Микита, який завдяки розуму та кмітливості виплутається з найбільшої скрути

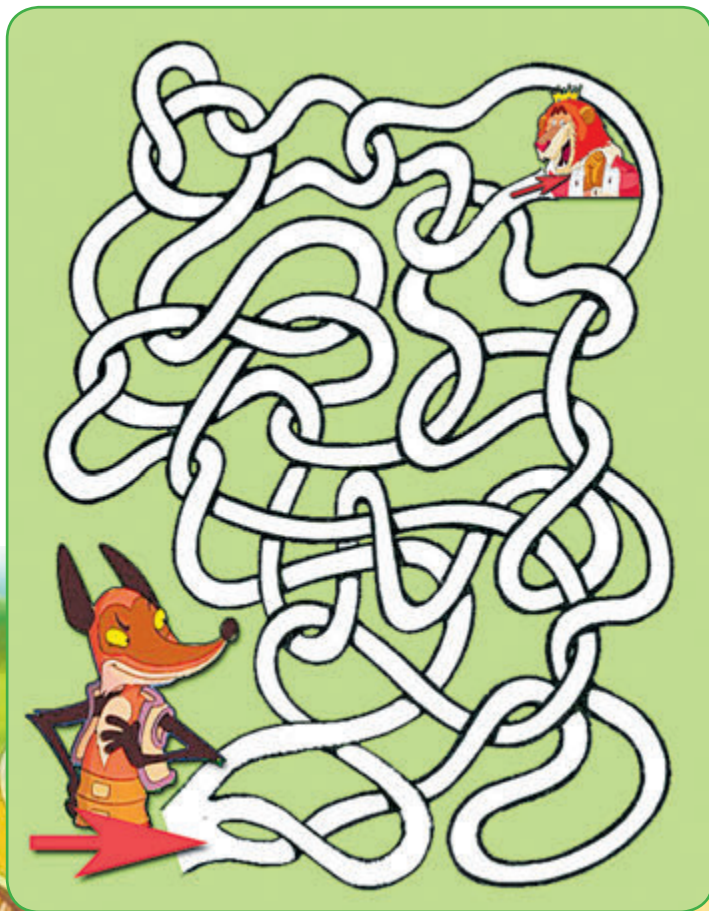
ВІЗИТІВКА

«ЛИС МИКИТА» – перший український багатосерійний анімаційний фільм (26 епізодів). Прем'єра відбулася у 2007 році. Мультфільм знято за мотивами однойменної сатиричної поеми-казки Івана Франка. У кожній серії – захопливі пригоди хитрого та розумного Лиса Микити.



Заплутані доріжки

Якою дорогою Лис Микита зможе дістатися до Царя Лева?

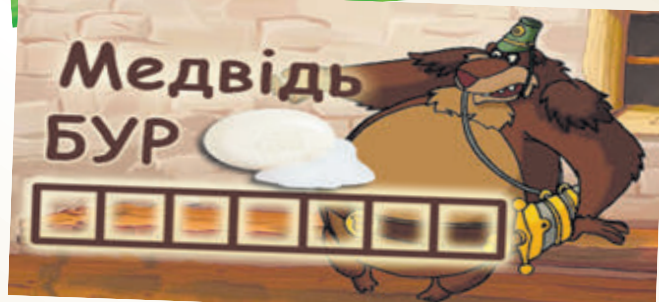


Яскрава палітра



Будьте уважні

Розгадайте ребуси – дізнайтеся імена героїв мультсеріалу.



Записник цікавинок



Друзі, до вашої уваги кілька фактів про автора «Лиса Микити» – **ІВАНА ФРАНКА**.

- ◆ 60 неповних років життя (з них 40 – активної творчої праці).
- ◆ У 30 одружився, у 37 захистив докторську дисертацію.
- ◆ 4 арешти через політичні переконання

(1877, 1880, 1889 і 1892 рр.).

- ◆ З великих кохання (до Ольги Рошкевич, Юзефи Дзвонковської, Целіни Журовської).
- ◆ 4 дітей (Андрій, Тарас, Петро, Анна).
- ◆ Володів 19 мовами, п'ятьма писав твори (більшість – українською, багато німецькою, польською, російською, болгарською).
- ◆ У п'ятому класі гімназії під час уроків, які вважав нецікавими, читав Шекспіра в німецькому перекладі.
- ◆ Став зачинателем нової моди, адже поєднав вишиванку із класичним європейським костюмом.
- ◆ Мав близько 100 псевдонімів (Джеджалик, Мирон, Руслан, Іван Живий, Невідомий, Не-Давид, Не-Теофраст, Non severus, Vivus та багато ін.).
- ◆ Написав понад 6 000 творів.
- ◆ Закликав населення Галичини називати себе українцями, а не русинами.
- ◆ Останні сім років писав лівою рукою, бо права була паралізована.

(За матеріалами «Дзеркало медіа», «ВСВІТІ»).




Домашнє завдання

Друзі, нині, у час цвітіння, додаймо краси нашій сторінці! Чекаємо ваших світлин або малюнків на тему «Діти і квіти». Наша адреса: 43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13, місячник «Читанка для всіх» з позначкою «Мультяндія», електронна скринька chytanka77@gmail.com, viber 0996634540.



Сторінку підготувала **Олеся БАНАДА**.

● РОЗУМОВА АТАКА

	Сплетене з соломи покрито-вало	Підсумок	Відскакування кулі від поверхні після удару	Столиця Мальдівів	Діюча модель виробу
Відомий князь Київської Русі	Римська кіннота	Модель «Фіату»	Склад працівників підприємства	Необхідна і достатня ...	Рух ногою при ходінні
Капля цього вбиває коня	Назва держави у Бірмі в 13-18 ст.	Порода великих собак	Українська акторка ... Вітовська	Зрошувальний канал в Азії	Автор «Тасмичий острів»
Одяг священика	Українське телеведуча Слава ...	Дорогоцінний камінь-печатка	Цитата перед текстом твору	Спортивна гра з м'ячем	Місто в Україні
	Український письменник Марко ...	Американський актор Бред ...	Тип архівних файлів	Штат в США	Пісня Івасюка «Черво́на ...»
Розділовий ... дорожній ...	Хлист для верхової їзди	Пакувальний матеріал	Креслення	Різка зміна вартості товару	Острів у Тірренському морі, курорт
Зброя турецьких яничар	Гам, шум	Вулканичні ...	Великі грабени	Руда міді та миш'яку	Англійська письменниця ... Крісті
Мусульманський закон	Хуліган, бандит у Франції	Щріт великого розміру для рушніці	«...-хау»	Невід'ємна властивість об'єкта	Англійський співак ... Ора
Актор	Точний переносний годинник	...-медіа	Співзвучність	Одиниця виміру електричної опору	Спортивний суддя
Артем ...				Швейцарський фізик 20 ст.	Вид спорту з пластиковим м'ячем
					

Виготовляємо садових лебедів

● **МАЙСТЕР-КЛАС** Який гарний вигляд має доглянута клумба, оздоблена різноманітними глиняними чи гіпсовими гномами, їжачками, зайченятами, птахами! Спеціалізовані магазини пропонують широкий асортимент подібних садових скульптур. Та, на жаль, вони далеко не всім по кишені. Однак, як твердить народна мудрість, не святі горшки (чи то пак фігурки) ліплять. Якщо маєте велике бажання і хоч трохи відчуваєте себе художником, спробуйте прикрасити свій сад чи газон самотужки



І матимете вдома таку красу!

Усі фото samotuzhky.com.ua.

Надія САВКА

Пропонуємо почати з виготовлення пари садових лебедів, які послужать і своєрідними кашпо. Для роботи знадобляться 2 великі пластикові пляшки, бинт (або смужки тканини), товстий дріт, 4 шматки тонкої арматурної сітки, шпаклівка.

У бутликах виріжте одну сторону, заповніть ємності піском або землею, щоб краще тримали форму. У кришках зробіть отвори і закріпіть дріт, зігнувши його у формі ший. Нанесіть шпаклівку на зовнішню частину пляшки.

Поки розчин остаточно не застиг, застроміть з обох боків пляшки-«тулуба» шматки сітки і трохи вигніть їх у формі крил, нанесіть шпаклівку.

Коли фігурка підсохне, можна братися до формування ший та голови. Для міцності і надійності потрібно обмотати її тканиною, поверх якої накласти шар

шпаклівки, надаючи відповідного вигляду голови та дзьоба.

Залиште лебедя до повного висихання. Потому ви-

Для роботи знадобляться 2 великі пластикові пляшки, бинт (або смужки тканини), товстий дріт, 4 шматки тонкої арматурної сітки, шпаклівка.

сипте пісок із ємності, просвердліть отвори для стікання зайвої води. За допомогою стійкої фарби чи лаку намалюйте очі і дзьоб. Садові скульптури готові до висадки квітів!



Фото Youtube.com.



“
Не пара тобі Назар. Закінчить навчання, осяде у великому місті. Йому ж театр потрібний, а не наш районний Будинок культури.”

«Він любив цілувати її волосся, що пахло травами».

Сорок років тому

● **ЖИТТЯ, ЯК СЕРІАЛ** «Життя зіткане з болю», – сказав Назар Матвійович. Молода журналістка здивовано глянула на відомого актора. У нього є все: звання, слава, найкращі ролі, шанувальниці... Він зрозумів її здивування. Поблажливо усміхнувся. Не міг зізнатися, що саме вона, кореспондент Людмила, – причина цієї фрази

Ольга ЧОРНА

— О тже, перше запитання, – увімкнувши диктофон, мовила Людмила. – Назаре Матвійовичу...

– Зачекайте, Людочко. Можна я буду так до вас звертатися? Дозвольте спершу приготувати для вас каву.

– Так, буду вдячна.

Він мусив дати лад своїм спогадам, упоратися з емоціями. Люда-Людочка... Як вона схожа на Майю. Його велике не-

забутнє кохання. Таке ж розкішне волосся. Карі очі. Навіть тембр голосу. Людочка, ця молода гарна жінка, повернула його на десятки років назад...

Назар був найуспішнішим студентом. Талановитим. Наполегливим. Вродливим.

– Таким, як ти, дістаються найкращі ролі, – казали одногрупники.

Він лише знизував плечима.

Сім'я Назара була простою. Всього довелось добиватися в житті самотужки. Його рідна сестра Ма-

рина два роки підлогу в районній лікарні мила, поки вступила в медучилище. Гадав: серйозних ролей йому не бачити. Хто за нього слово замовить?

Щастям для Назара була кохана Майя. Чарівний, тремтливий світ його почуттів. Він любив цілувати її волосся, що пахло травами. Її ніжні пальчики. Любив її ім'я з ароматом весни.

Майя навчалася заочно в педінституті. Мусила працювати, бо вдома мама-вдова і двоє молодших братиків.

– Не пара тобі Назар, – зітхала мама. – Закінчить навчання, осяде у великому місті. Йому ж театр потрібний, а не наш районний Будинок культури.

– Я також подамся з ним до великого міста. Буду там працювати, допомагати вам.

Галина мовчки хитала головою. Серце щось віщувало...

Продовження на с. 30–31

«ЧИТАНКУ ДЛЯ ВСІХ» можна передплатити у будь-якому поштовому відділенні України (індекс — 60 780).

