

НЕЙМОВІРНІ ІСТОРІЇ І ЛЮДСЬКІ ДОЛІ

# Читанка



№10 (20)  
Ціна договірна

ДЛЯ ВСІХ



Рецепти  
страв із  
волоського  
горіха  
с. 5-6



Поради:  
що робити під час  
ядерного вибуху?

с. 8 »

## ● УСІМ СМЕРТЯМ НА ЗЛО



Фото із сайту novyny.live.

«Я думав про людей у Харкові, на яких летіли бомби».

## «У мою машину влучило 30 куль і п'ять із них — у мене»

На початку березня, коли російські війська спробували захопити столицю Слобожанщини, багато волонтерів допомагало харків'янам

виїхати з міста. Одним із них був полтавець Сергій Іванчук. Чоловік щодня долав відстань з Полтави до Харкова, щоб привезти гуманітарну допомо-

гу: паливо, їжу, медикаменти. В одній із таких поїздок його обстріляли російські військові. Сергій отримав п'ять кульових поранень та впав у кому

Закінчення на с. 3 »

## ● БОЛИТЬ!

Фото із сайту youtube.com.



Вони були сонцесяйні: Наталя з донечкою Василиною та сином Іванком.

## Їх убив путін: навіть пес не переставє вити і плакати від горя

29 вересня у Дніпрі від ракетного удару загинула ціла родина — бабуся, мама та двоє дітей. Дідусь був на роботі в нічну зміну, а батько дітей зараз боронить Україну. Вжив старий пес на кличку Крим. Соцмережі облетіли фото та відео з місця трагедії: на місці приватного будинку лише величезна вирва від ракети, а на руїнах сидить старий контужений пес і плаче...

Читайте на с. 2 »

## ● НА ПОВОРОТАХ ДОЛІ

### Сонячний зайчик

#### «Я не хочу, щоб його судили...»

Сонячний зайчик застрибнув на підвіконня. Звідти поскакав по стіні. Ліна не знала, хто цей бешкетник із будинку навпроти, який дражниться з нею. Коли дні ставали похмурими, вона сумувала за сонячними зайчиками. Підїжджала в інвалідному візку до вікна, відкривала, дивилася у сірі небеса, випрошуючи краплинку просвітку

Ольга ЧОРНА

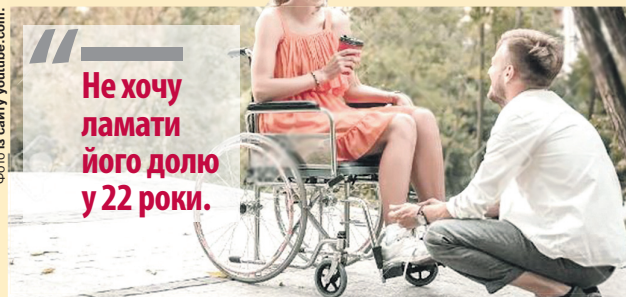
Вона любила вітер, який «забігав» через відчинене вікно до кімнати. Колись він бавився її довгим волоссям,

а Ромко клацав фотоапаратом. Недавні фото... Які вони гарні! А ці, «дощові», з ромашковим вінком на мокрому волоссі...

Тепер ні Ромка, ні нових фотографій... Все зали-

шилося у минулому. Вона дивиться на світ з висоти дев'ятого поверху. Після роботи та у вихідні батько бере її на руки і вони зїжджають ліфтом на перший поверх, де чекає з візком

Фото із сайту youtube.com.



«Не хочу ламати його долю у 22 роки.»

«Він ненавмисно...»

мама. І всі троє гуляють до пізнього вечора в парку...

...Хлопчисько, мототцикл якого «занесло» на узбіччя, де йшла Ліна, був на два роки старшим за неї. Дізналася про це в лікарні.

— Я не хочу, щоб його судили, — сказала батькам.

— Але ж твої ноги... Він травмував тебе, Ліно, — зітхнула матір.

— Він ненавмисно. Не хочу ламати його долю у двадцять два роки.

Продовження історії — на с. 4 »

## ● БОЛИТЬ!



Фото із сайту glavcom.ua.

Що таке любов і біль, знає старий пес Крим...

## Їх убив путін: навіть пес не перестає вити і плакати від горя

Марина ПЕТИК

Закінчення. Початок на с. 1

### ВІД БУДИНКУ ЗАЛИШИЛАСЯ ЛИШЕ ВИРВА

Ця трагедія вражає своєю жорстокістю. У ніч проти 29 вересня російська ракета влучила у приватний будинок, у якому мирно спала родина: бабуся Алла, мама Наталія, її діти — 8-річний Іван та 9-річна Василина.

Від вибуху на місці будинку залишилася лише величезна вирва. Рятувальники загблих збирали по частинах. Не одразу змогли знайти Івана, фрагменти його тіла виявили вже пізніше.

Цієї ночі дідусь був на роботі у нічну зміну, а чоловік Наталії — вій-

ськовий, він захищає Україну в районі Лиману.

Також дивом вижив старий пес на кличку Крим. Собака контужений, він довго сидів на руїнах будинку, вив і плакав від горя. Наразі його забрали ветеринари.

### МАЛЮВАЛА ТА БУЛА ПАТРІОТКОЮ

Знайомі сім'ї кажуть, що сама Наталія була дуже спокійною, приємною та мовчазною. Навіть у шкільних батьківських чатах вона писала рідко і лише по суті.

Дочка Василина навчалася у 4 класі, дуже мила, тиха та усміхнена дівчинка — такою вона запам'яталася однокласникам.

Іван молодший за сестру на рік. Обоє навчалися в одній із шкіл Дні-



Фото із сайту obozrevatel.com.

Як пережити татові-Герою загибель сім'ї?

**Ненавиджу всіх, хто каже, що це не війна. Тих, хто каже, що росія не напала на Україну, а Україна воює проти самої себе. Тих, хто не визнає, що ця війна йде вже восьмий рік.**

пра, жили неподалік від неї.

Наталія дуже добре малювала. За час карантину вона навчилася малювати картинки зі звірятами. Із початком широкомасштабної війни Наталія багато писала про це, підтримувала ЗСУ. У перший день війни вона зазначила: «Ненавиджу всіх, хто каже, що це не війна. Тих, хто каже, що росія не напала на Україну, а Україна воює проти самої себе. Тих, хто не визнає, що ця війна йде вже вось-

мий рік. Тих, хто прикривається своїм незнанням і навіть не відкриває рота, живучи в країні-агресорі. Ви кажете, що не заслуговуєте на той уряд, який маєте зараз. Але чи відрізняєтеся ви від нього? Хіба не ви зараз читите так, як ваш президент?»

Як пережити цю втрату татові-воїну, який приїхав із фронту, щоб попрощатися зі своїми найріднішими людьми?

Джерело: obozrevatel.com.

## ● ЦЬОГО ШЕ НАМ НЕ ВИСТАЧАЛО...

# У світі поширюється амеба, яка зжирає людський мозок

фото із сайту 24.tv.ua.

Американські вчені з університету Арізони б'ють на сполох і закликають особливо берегтися хлопчикам до 18 років

Ці амеби найкраще почуваються в теплих водах, за температури вище 30 градусів за Цельсієм, та витримують температуру до 46 градусів.

Захворювання, яке вони викликають, називається амебним менінгоенцефалітом. Воно трапляється відносно рідко — з 2012 по 2021 рік у США зареєстровано лише 31 такий випадок. Але летальність у хвороби висока. У період з 1962-го по 2020 рік тільки чотири особи зі 151 пережили інфекцію.

Дослідження 2021 року показало, що амеба переміщується з південних штатів до районів серед-



Naegleria fowleri неймовірно красива, але смертельно небезпечна.

Олександр БЕВЗА,  
24.tv.ua

Ці одноклітинні істоти — амеби *Naegleria fowleri* (на фото) — мешкають у прісній воді і можуть проникнути в тіло через ніс, а звідти — у мозок. Потім вони починають руйнувати його тканини.

нього заходу. Її знайшли на півночі аж до Міннесоти. Високі температури не лише сприяють виживанню та росту таких патогенів, як *Naegleria*, але й змушують людей частіше занурюватися у воду, що може підвищити ризик зараження.

Найбільше амебному менінгоенцефаліту піддаються хлопчики до 18 років. Наукових пояснень цьо-

му немає, але дослідники припускають, що це пов'язано з тим, що хлопчики частіше активно грають у воді та пірнають у водойми.

Кліматична криза посилює повені та посухи, і через це патогени поширюються швидше, ніж зазвичай. Як запобіжні заходи вчені рекомендують затискати ніс при пірнанні в теплі прісні водойми.



## ● УСІМ СМЕРТЯМ НА ЗЛО

Фото із сайту novyny.live.



«Коли сказали, що про вокал треба забути, була сильна депресія».

## «У мою машину влучило 30 куль і п'ять із них — у мене»

Олена ХАЛІЛОВА, novyny.live

Закінчення. Початок на с. 1

### «ВСЯ КРОВ У МОЄМУ ОРГАНІЗМІ ЗАМІНЕНА»

— У мирний час ви працювали оперним співаком. Скільки років присвятили цій справі? — *запитала журналістка видання «Новини. LIVE».*

— Мені — 29. Вокалом я займаюся вже 24 роки. Професійно академічним співом — близько десяти. Коли почалася війна, у мене була нагода поїхати з країни та працювати за кордоном. Мав запрошення від італійської академії та декількох театрів, але не став цього робити. Тому що це як бути змією, яка викручується — метод «звалити» від проблем... Мої дідусь і бабуся пройшли Колиму, у них було 15 років каторги, і я не міг собі дозволити бездіяльності. На генетичному рівні не міг навіть про таке думати. Одрозумів сказав мамі, що ми нікуди не поїдемо...

Оскільки в мене була машина, попросили поїхати до Харкова та відвезти гуманітарну допомогу в район, у який постійно прилітали бомби. На той час там не було палива, транспорту та їжі. Таксі навіть якщо туди й заїжджали, брали по 4–5 тисяч гривень, щоб довести до безпечних районів міста, звідки вже була евакуація.

### — Як ви отримали поранення?

— Для розуміння: за один раз я вивозив близько шести людей, бо було легкове авто і більше не вмещалося, а також давав 20 літрів палива на одну родину — це означало, що одна сім'я могла врятуватися і поїхати з міста. Тобто за один раз я допомагав близько 75 людям. Мій телефон скинули в загальні пабліки й телеграм-канали, і щодня приходили сотні повідомлень, де люди благали про поміч. Це дуже тяжко, бо ти розумієш, що комусь допоміг, а іншим не зумів.

Я відвіз пакунки й 300 літрів палива та мав повернутися. Цього дня мене попросили до-

помогти одній медичній клініці забрати своє обладнання. Ми завантажили все в причіп і вирушили. Коли їхали по Харкову (було близько шостої вечора, темніло), почули вибухи біля машини...

Ми зрозуміли, що єдине, що нас врятує, — це добратися до українського блокпоста. Я звернув з дороги, де нас почали обстрілювати. Ми їхали по гаражному кооперативу, було темно і ми не бачили, хто нас переслідував.

Вже в реанімації я дізнався, що наші військові знайшли цих людей і знешкодили. Ними виявилися російські ДРГ, вони стріляли по нас з автоматів Калашникова.

“**Мамі повідомили, що ситуація критична і шансів на життя немає. Всі, хто лежав зі мною в реанімації, померли. Я єдиний з палати вижив.**”

Поки ми тікали від них, 30 куль влучило в машину і п'ять із них — у мене. Мені одразу контузило ноги — вони були прострелені, я не міг натискати на педалі. Оскільки в мене стара машина, витягнув у машині «підсос», і вона поїхала далі. Бачив, як мені відстрілило два пальці на руці. А потім відчув, як кулі впиваються мені в спину, і розумію що це все. Я усвідомлював, що вночі під час війни мене ніхто не врятує. З простреленою легенею люди довго не живуть.

В машині була медик, яка вчасно закрила дірку в спині. Жінка вся була в моїй крові, але якби не вона, я б не довів нас до блокпоста — прострелені ноги, відірвані пальці рук, прострелена легена...

Коли ми доїжджали до блокпоста, залишалося метрів 500, росіяни почали від нас відставати, бо розуміли, що попереду українські військові. Я врізався у блокпост — не працювали

гальма і ноги були прострелені. Потім знепритомнів...

— Цікаво, що в машині, крім мене, ніхто не постраждав, — продовжує Сергій. — Коли мене дістали військові, вони здивувалися, що ми залишилися живі після такого. Вони перемотали мені всі рани і на своєму авто довели до лікарні. Там мене прооперували декілька хірургів одночасно. Два дні був у комі, за цей час мені влили 7,5 літра крові — від більш ніж 20 донорів. Тож вся кров у моєму організмі замінена.

Через два дні я прокинувся в реанімації та побачив маму, яка дивилася на мене згори. Їй сказали, що ситуація критична і шансів на життя немає. Поруч зі мною лежали люди, в яких було одне чи два кульові поранення, і вони помирали, а в мене — п'ять. Всі, хто лежав зі мною в реанімації, померли. Я єдиний з палати вижив.

«ЧАСТО ВИНИКАЛИ ДУМКИ, НАВІЩО Я ВЗАГАЛІ ВИЖИВ, ЯКЩО НЕ ЗМОЖУ СПІВАТИ...»

— **Розкажіть, хто допоміг потрапити до Німеччини?**

— Після 16 днів реанімації та декількох операцій мене евакуювали до Полтави, там зробили ще три операції. Потім лікувався у Дніпрі в Олександра Кутового. Він один із найсильніших спеціалістів у світі. Я мав би все життя ходити із трубками в печінці, яка виводить жовч, — він врятував мені печінку. Потім врятували легенею, бо там було півлітра згущеної крові.

Далі мене обрали за програмою Міністерства охорони здоров'я і відправили на довготривале лікування. Довезли до Польщі, а вже звідти військовим літаком до Німеччини. Тут мені провели кілька операцій, та попереду чекає ще декілька.

— **Як ви зараз почуваєтеся?**

— Перший час було дуже складно. Ти себе відчуваєш молодим, але не можеш встати і пройти навіть кілометр. Зараз прогулянка в декілька годин — це вже норма. Багато гормональних препаратів, фізіотерапія, ерготерапія, яка потроху стабілізує мій стан. Я вже навіть купив собі шосейний ровер і катаюся по 50 кілометрів за раз. Це все диво, бо прогнозували інвалідність на все життя або смерть. А у вересні я дав три благодійні концерти на підтримку України. Я вже співаю оперу, і мені пропонують контракти.

— **Якби ви не змогли співати, чим би займалися?**

— Мені сказали, що про вокал треба забути. Було важко, бо я не бачив сенсу життя без музики... Часто виникали думки: навіщо я взагалі вижив, якщо не зможу співати? Депресія була досить сильна. Ти наче вижив, але не розумієш, для чого...

Але коли я виписувався з лікарні в Німеччині, один лікар пожартував і сказав: «Якщо захочеш, даси концерт». Я тоді серйозно це сприйняв, запросив Антуанетту Міщенко — це піаністка, яка грала на Майдані, і коли вона заграла на роялі, я заспівав, попри застереження лікарів, що шви всередині можуть розійтись.

Коли я відчув, що можу знову співати, одразу зрадів, невдовзі мене запросили на мітинг на підтримку України. Після цього місцеві політики почали просити, щоб я співав на різних фестивалях і в театрах, пропонувати різні ролі та контракти. Я вдячний тутешнім людям, що допомогли з легким стартом...

## ● НА ПОВОРОТАХ ДОЛІ

## Сонячний зайчик

## «Я не хочу, щоб його судили...»

Ольга ЧОРНА

Закінчення. Початок на с.1

...І кривдник згодом прийшов у лікарню з букетом айстр і кумедним ведмедиком. Переминався з ноги на ногу, тримаючи іграшку за вухо.

— Я пробачила, — мовила тихо. Айстри пахли сонцем і терпкуватим медом, який не встигли спити втомлені від спеки бджоли.

— Це мої улюблені квіти.  
— Тобі дуже боляче?  
— Я не знаю, чи буду ходити.  
— Ти справді на мене не сердитися?

— Хіба від цього стане легше?  
— Як тебе звати?  
— Сашко...  
...Ромко, її коханий, зателефонував, запитав, як здоров'я, поспівав на зайнятість. До лікарні не прийшов. Потім телефонував ще.

— Ромку, не змушуй себе спілкуватися зі мною. Я все розумію... Він промовчав. І більше не дався чути.

...Вона не могла звикнути до своїх чужих ніг. Лікарі обнадіяли: шанс є, але потрібна ще одна операція. А може, й не одна.

Батьки збирали гроші. Леся, найкраща подруга, почала волонтерити: просила допомоги у знайомих, Лініних і своїх однокурсників. І віддала всю свою заначку. А ще друзі стали приносити Ліні тексти для перекладів. І гріш якийсь капне, і поганим думкам у голову лізти ніколи. Та й англійську тепер треба вчити самотужки — у вузі взяла академку...

...Сонячний зайчик стрибав по кімнаті. Ліна помахала рукою через вікно незнайомому бешкетнику...

...Батьки про щось тихо розмовляли в кухні. Коли Ліна підійшла до дверей, замовкли. Запитально глянула на обох.

— Доню, готуйся до операції, — сказала мати. — Лікарі мають призначити дату.

— Дорого?  
— Не хвилюйся, гроші є, — заспокоїв доньку батько.



«Як ти дізнався, що я тут?»

— Позичили?  
— Ні, трохи своїх маємо і добрі люди допомогли.

...Її кривдник знову прийшов до лікарні. З букетом блідо-рожевих троянд і з ведмедиком.

Ліна усміхнулася:

— Ще один ведмідь.  
— Це — ведмедиця. Ніка.  
— А чому Ніка?  
— Бо Ніка — означає «перемога». Ти ж переможеш?

**Той зайчик... він був для мене чимось таким... Коли він з'являвся, ставало світліше на душі. Він був, наче щось живе, містичне...**

— Як ти дізнався, що я тут?

Сашко усміхнувся у відповідь.

...Коли Ліна повернулася додому, в кімнату знову застрибнув сонячний зайчик...

Її ноги ставали слухнянішими. Лікар під час чергового огляду пожартував:

— Скоро, красуне, будеш ходити на чотирьох ногах. Я про милиці. А на своєму весіллі танцюватимеш на двох.

Весілля... Днями Леся сказала, що Ромко збирається одружуватися. Ця новина боляче досі.

— Не сумуй, — втішала подруга. — Ненадійний він. Справжні хлопці й чоловіки від коханих не відмовляються, коли скрутно. А Ромко

просто втік. Навіть у лікарні не провідав тебе. Здається, в сімейному житті він буде таким же. Тікатиме від найменшої проблемки.

...Нарешті Ліна зайшла в ліфт, як казав лікар, на чотирьох ногах. Батько з матір'ю хвилювалися, підтримували. Кожен крок болить. Але вона ходить! Ходить! Незручні милиці видавалися крилами.

Тепер вона сиділа на лавці разом із місцевими «всезнайками». Слухала плітки про всіх і вся. А ще «всезнайки» переймалися її здоров'ям і раділи, коли Ліна почала виходити з будинку без допомоги батьків.

... — Привіт! — почувла позаду себе.

— О, Сашко! Що ти тут робиш?

— Ішов мимо. Що ноги?

— Поки що ходжу на чотирьох.

— Я маю час, давай, підемо до парку. Зможеш?

— Спробую. Не знаю тільки, чи встигнемо дорогу перейти, поки горітиме світлофор.

Перед світлофором Сашко сказав:

— Тримай милиці, я перенесу тебе.

— Ні-ні, не...

Він обережно узяв Ліну на руки і поніс через дорогу. Їм усміхалися перехожі.

Сашко почав часто з'являтися у їхньому дворі. «Всезнайки» ні про що Ліну не запитували. Проте поміж себе вирішили: він любить її, вона його, певно, також.

...Ліна розповіла Сашкові про сонячного зайчика. Як сумувала за ним у похмурі дні.

— Справді?

— Той зайчик... він був для мене чимось таким... Коли він з'являвся, ставало світліше на душі. Він був, наче щось живе, містичне...

...Лініні батьки гадали: зізнатися доньці, чи ні, що Сашко — їхній сусід, живе у новому будинку навпроти. І що це він та його батько, який має власну справу, допомогли з грішми на операцію. Порадившись, вирішили поки нічого не розповідати. Зрештою, хлопець просив їх про це.

... Ліна змінила милиці на паличку.

— Ще трохи терпіння і будеш бігати на побачення, — жартував лікар.

...Літо купалося в серпневому дощі. Нарешті виглянуло сонце. Ліна чекала: ось-ось до кімнати застрибне сонячний зайчик. Але його не було. І Сашка майже тиждень не було.

— Ліно, ти закохалася! — сплеснула у долоні Леся. — Якщо чесно, він набагато ліпший за Ромка.

— Сашко просто шкодував мене. Провину відчував. Мабуть, у нього є дівчина, а він тратив на мене багато часу.

— Не обманюй себе, подруго. Бачу ж, закохалася...

...Припарило полудневе сонце і розігнало «всезнайок» додому. Ліна любила спеку, тому залишилася сидіти на лавці.

Хтось пустив сонячного зайчика їй в очі. Зажмурилась. Аж сльози потекли.

— Привіт!

Сашко стояв з маленьким дзеркальцем, з якого вистрибували сонячні зайчики, і з букетом різнокольорових айстр.

— То це ти... то був твій зайчик?

— Мій, — усміхався хлопець. — Я живу у будинку навпроти. Ліно, ти... подобаєшся мені. Ще тоді, в лікарні, я...

Ліна однією рукою спиралася на паличку, а іншою обійняла Сашка.

З чийогось вікна полинула повільна музика.

— Запрошую вас до танцю, — мовив. — Раз-два-три, раз...

**Вони танцювали. Ліна з паличкою. Сашко однією рукою підтримував дівчину, а в іншій тримав букет, від хвилювання забувши його віддати.**

**«Всезнайки» визирали з вікон. Зворушено зітхали... Не терпілося поділитися новиною, яку знала кожна.**





● СПРОБУЙТЕ – НЕ ПОШКОДУЄТЕ!

# Зверху – камінь, всередині – смакота



Волоський горіх – справжній скарб і лідер серед усіх горіхів за популярністю і корисними властивостями, адже його білок рівноцінний білку молока і м'яса, а засвоюється значно легше завдяки високому вмісту лізину. Зрілі горіхи містять більше 20 незамінних амінокислот, вітаміни В1, В2, С, РР, йод, каротин, залізо, ефірні олії, кобальт, дубильні речовини і дуже цінну фітонцидну речовину – юглон. Завдяки великій кількості біоактивних речовин і лецитину ці плоди зміцнюють пам'ять, знімають нервову напругу й поліпшують роботу мозку. Амінокислота аргінін стимулює розширення кровоносних судин, а багатий вміст вітаміну Е допомагає зберегти красу шкіри, волосся і нігтів. Не дивно, що такий корисний продукт широко використовують у кулінарії, причому не лише в десертах, як

Фото із сайту karapuz.net.ua



“**Стигли горіхи містять значно більше калорій, ніж білий хліб. Саме тому рекомендується з'їдати щодня не більше 4–7 плодів.**”

## ТОМАТНО-ГОРІХОВИЙ СУП

**Інгредієнти:** 1 кг томатів, 5 зубчиків часнику, 0,5 скл. волоських горіхів, 1 болгарський перець, зелень кропу і петрушки, сіль і перець – за смаком.

**Приготування.** Помідори добре помийте, наріжте невеликими шматочками. Ядра волоських горіхів подрібніть ножом і всипте до помідорів. Отримані інгредієнти залийте невеликою кількістю води і варіть на середньому вогні. Часник подрібніть і додайте до помідорів. Томати з горіхами і часником посоліть і поперчіть за смаком. При бажанні можна збільшити кількість часнику і перцю, щоб зробити суп гострішим. Варіть, доки помідори не стануть м'якими. Болгарський перець наріжте тонкою соломкою, а зелень дрібно посічіть, всипте в кастрюлю і наливайте томатний суп у тарілки.

## САЦИВИ З КУРКОЮ

**Інгредієнти:** 0,5 кг курячих стегон, 2 цибулини, 1 морквина, 100 г волоських горіхів, 15 гілочок кінзи, 5–6 зубчиків часнику, 50 г вершкового масла, 2 ст. л. соняшникової олії, сік половини лимона, 1 ч. л. хмелі-сунелі, по дрібці меле-

ного червоного і чорного перцю, 1 ч. л. меленої кориці, 2 лаврові листки, 0,5 ч. л. коріандру, 3 горошини духмяного перцю, 100 г кореня селери, лаваш для подачі, сіль до смаку.

**Приготування.** Ця традиційна грузинська страва являє собою соус, який доповнюється різними видами м'яса. Курячі стегна відваріть до готовності у підсоленій

воді з додаванням лаврових листків, духмяного перцю, шматка кореня селери, однієї моркви і однієї цибулини, нарізаних довільно. Тоді вийміть із бульйону, обсушіть паперовим рушником. Бульйон знадобиться трохи пізніше. Другу цибулину наріжте невеликими кубиками, обсмажте на пательні у суміші 50 г масла і 2 ст. л. олії до м'якості та прозорості. Додайте відварені курячі стегна до цибулі та підрум'яньте з обох боків.

Тим часом приготуйте соус. У чашу блендера покладіть волоські горіхи і часник. Додайте відокремлене від гілочок листя кінзи, хмелі-сунелі, сік половини лимона, корицю, коріандр, по дрібці чорного і червоного меленого перцю і сіль за смаком. Влийте трохи бульйону, в якому варилася м'ясо з овочами. Все перебийте на пюре, регулюючи консистенцію бульйоном (має бути як густа сметана). Полийте отриманим соусом курку на пательні та злегка прогрійте протягом 2–3 хвилин. Цю ароматну грузинську страву подають до столу холодною і доповнюють тонким лавашем.

## САЛАТ «ДИВОВИЖА»

**Інгредієнти:** 100 г очищених волоських горіхів, 500 г курячого філе, 200 г твердого сиру, 300 г печериць, 2 зубчики часнику, вершкове масло, майонез, сіль та перець – до смаку.

**Приготування.** Куряче філе відваріть до готовності в підсоленій воді, додавши по декілька лаврових листків і горошин за-

пашного перцю. Охолоджене м'ясо покрайте дрібними кубиками. Твердий сир натріть на крупній тертці. Печериці промийте, подрібніть на шматочки. Розігрійте сковороду, розтопіть вершкове масло й обсмажте гриби до золотистого кольору. Волоські горіхи очистіть і дрібно посічіть. Часник пропустіть через прес. Отримані інгредієнти змішайте, направте необхідну кількість майонезу, поперчіть і посоліть за смаком. Потримайте в холодильнику 10–15 хвилин.

## ГОРІХОВИЙ ПАШТЕТ

**Інгредієнти:** 300 мл води, 200 г волоських горіхів, 3 маленькі зубчики часнику, 2 ст. л. вершкового масла або олії, кілька крапель лимонного соку.

**Приготування:** Блендером перебити очищені горіхи на порошок. Влити до них гарячу воду, дати перетертій до стану пюре часник і масло, а також за бажанням трохи соку лимона, сіль та улюблені спеції. Варити суміш на повільному вогні до загустіння, а тоді збити блендером до однорідної консистенції та охолодити. Подавати можна із салатами, як намазку на хліб чи в якості соусу до м'яса.

## СИРНО-ГОРІХОВА БУТЕРБРОДНА НАМАЗКА

**Інгредієнти:** 350 г жирного сиру, 50 г очищених волоських горіхів, 2 ст. л. вершкового масла, часник, перець, сіль – до смаку.

**Приготування.** Горіхи потовкти, розтерти з сіллю часник. Поперчити сир, додати розтоплене масло, горіхи, часник, все добре перемішати до однорідності. Таку закуску краще намазати на тости чи грінки з білого хліба.

Закінчення на с. 6

## Цікаво знати



- Батьківщина волоських (грецьких) горіхів – не Греція, а Мала Азія. У нас вони отримали таку назву, тому що в давні часи їх привозили на наші ринки грецькі купці.
- В Ірані жодна страва не обходиться без цих плодів – від супів до національних десертів. А в Північній Кореї їх живлять солоними, маринуваними, сирими і навіть зеленими.
- Стигли горіхи містять значно більше калорій, ніж білий хліб. Саме тому рекомендується з'їдати щодня не більше 4–7 плодів.
- Гіппократ рекомендував використовувати їх у лікувальних цілях. А Платон вважав, що вони володіють не тільки здатністю пересуватися, стрибаючи з гілки на гілку, але й... мислити, адже їхні ядра нагадують формою людський мозок.
- Волоські горіхи містять вітаміни (Е, РР, К, С, групи В, каротин), мінеральні речовини (залізо, кобальт, цинк, калій, магній, кальцій, йод, фосфор), органічні кислоти. У них багато білка (18–25%) і жирів (до 76%).
- Щоб легше було зняти тонке лушпиння з ядра, потримайте горіхи в підсоленій воді, потім промийте і висушіть. Якщо прожарити горіхи в гарячій духовці, їх легше буде очистити від шкаралупи.
- Волоські горіхи потрібно зберігати в сухому прохолодному темному місці, щоб вони не прогіркли.

Foto is сайту youtube.com.



Горіхи у шкаралупі зберігаються довше.

Закінчення. Початок на с. 5

#### ПІЦЦА З КОЗЯЧИМ СИРОМ, РУКОЛОЮ І ВОЛОСЬКИМИ ГОРІХАМИ

**Інгредієнти:** 0,5 скл. волоських горіхів, 0,5 кг тіста для піци, 1 ст. л. олії волоського горіха, 2 скл. листя руколи, 120 г козячого сиру, перець, оцет бальзамічний – за смаком.

**Приготування.** Духовку попередньо розігрійте до 200 – 220 градусів і поставте круглу форму для піци, щоб розігрілася. Насипте в неї горіхи і обсмажте до золотистого кольору, періодично помішуючи, щоб не пригоріли. Викладіть їх у тарілку, а форму для піци поверніть у духовку. Горіхи подрібніть, якщо шматочки надто великі. Тісто розкачайте за розміром форми, змастіть корж олією, викладіть горіхи, шматочки козячого сиру і листя руколи. Зверху скропіть залишками горіхової олії і трохи поперчіть. Тісто з начинкою перекладіть у форму і випікайте 12–16 хвилин до до золотистого кольору. Готову піцу наріжте на шматочки, трохи збризніть бальзамічним оцтом і відразу ж подавайте.

#### ПЕЧИВО «ГОСТИНЕЦЬ ОСЕНІ»

**Інгредієнти:** 100 г волоських горіхів, 1,5 скл. борошна, 1 яйце, 0,5 скл. цукру, 60 г вершкового масла.

**Приготування.** На сухій розігрітій сковороді підсушити половинки горіхів до приємного аромату, дати охолонуть, очистити від шкірки, потерши їх пальцями, потім подрібнити практично на порошок. Розм'якшити масло, розтерти з цукром, не припиняючи вимішування, всипати борошно, вибити яйце і всипати горіхи, замісити тісто і скачати його в кулю. Обгорнути тісто плівкою, на годину покласти в холод. Розкачати тісто в пласт не більше 0,5 см завтовшки, вирізати печиво за

допомогою формочок. Викласти його на змащене маслом деко, залишаючи відстань у 3 см з кожного боку. Випікати в розігрітій до 180 градусів духовці 15 хвилин, остудити на бляшці, бо гаряче печиво дуже крихке. Якщо додасте в тісто корицю – печиво вийде ароматнішим і ще смачнішим.

#### ШОКОЛАДНА ПАСТА З ВОЛОСЬКИМИ ГОРІХАМИ

**Інгредієнти:** 3 скл цукру, 2 яйця, 4 ст. л. пшеничного борошна, 2 ст. л. какао, 130 г волоських горіхів, 1 ст. л. вершкового масла, 2 скл. молока, щіпка ванілі.

**Приготування.** Магазинні аналоги дорогі, та й не завжди корисні, адже містять консерванти. А зробити власноруч таку намазку зовсім не складно. Розітріть цукор з яйцями і додайте какао, борошно, подрібнені горіхи, ванілін і вершкове масло. Добре вимішайте і додайте молоко. Знову ретельно перемішайте і варіть на маленькому вогні до загустіння.

#### ЧОРНОСЛИВ ІЗ ГОРІХАМИ У СМЕТАНІ

**Інгредієнти:** 200 г чорносливу, 100 г горіхів, 600 мл сметани

низької жирності, 5 ст. л. цукрової пудри, 1 пакетик ванільного цукру, пів плиточки чорного шоколаду.

**Приготування.** У 1980–1990-х роках це був чи не найпопулярніший десерт. Чом би не згадати смаколики за рецептом наших матусь? Чорнослив промити та замочити на 10 хвилин у гарячій воді, тоді відцідити й просушити на рушничку. Горіхи підсушити на сковорідці і нафарширувати ними чорнослив. Добре збити сметану

### Волоські горіхи містять до 80% олії. Саме тому їх вважають природними антиоксидантами.

з цукровою пудрою та ванільним цукром. Половину крему розподілити в порційні креманки, викласти в них чорнослив з горіхами, залити другою частиною сметани та посипати зверху тертим шоколадом. Перед подачею на стіл десерт бажано на 2–3 години поставити в холодильник.

#### ШОКОЛАДНО-ГОРІХОВА КОВБАСКА

**Інгредієнти:** 200 г вершкового масла, 400 г печива, 1 яйце, 4 ст. л. молока, 200 г цукру, 10 волоських горіхів, 50 г коньяку, 50 г какао, ванілін за смаком.

**Приготування.** Какао і цукор змішайте. Яйце збийте і додайте до цукру і какао. Масу розітріть до однорідного стану. Влийте молоко, покладіть розм'якле вершкове масло, поставте каструлю на плиту і розтопіть масу на слабкому вогні. Зніміть, додайте ванілін, горіхи і коньяк. Печиво дрібно покришіть і також висипте в масу. Добре вимішайте її й остудіть, викладіть на фольгу і сформуєте ковбаску. Покладіть десерт у холодильник на 10–12 годин, а перед подачею наріжте порційними шматочками.

#### КАРТОПЛЯНИЙ САЛАТ З ВОЛОСЬКИМИ ГОРІХАМИ ТА ЕСТРАГОНОМ

**Інгредієнти:** 2 ст. л. волоських горіхів, 1 ст. л. яблучного оцту, 2 ч. л. діжонської гірчиці, 2 ст. л. оливкової олії, 2 ст. л. олії волоських горіхів, 1 ч. л. меду, 900 г молодого картоплі, 1 ст. л. подрібненого листя естрагону, 1 цибулина-шалот, 3 корнішони, сіль та перець – за смаком.

**Приготування.** Горіхи очистіть і викладіть на деко. Духовку розігрійте до 190 – 200 градусів, запікайте горіхи до золотистого кольору. Остудіть їх і ретельно подрібніть. За допомогою блендера змішайте оцет, гірчицю, олію волоського горіха, мед, оливкову олію, перець та сіль до утворення однорідної маси. Якщо необхідно, то додайте ще солі і перцю. Молоду картоплю добре промийте і відваріть до готовності в підсоленій воді, охолодіть і розріжте на четвертинки. Шматочки бульби перекладіть у глибоку миску, посипте їх естрагоном і горіхами. Цибулю-шалот і корнішони також дрібно наріжте і додайте до картоплі. Всі інгредієнти полийте збитою у блендері заправкою й акуратно перемішайте. Салат подавайте теплим.

## Секрети зберігання

**У горіхів у помешканні три проблеми: міль, цвіль та гіркота. Як же запобігти швидкому псуванню такого цінного продукту?**

**П**роти молі ефективні спеціальні пластинки, що випускаються для кухні. Вони не мають запаху і не псують продукти. Із народних методів рекомендують олію м'яти (кілька крапель на ватний диск), утім слід пам'ятати, за тиждень вона повністю випарується.

- Оптимальна вологість повітря для тривалого зберігання горіхів 30–40%, тому у квартирі, де воло-

гість сягає 60–70%, вони можуть вкритися пліснявою. Особливо схильні до цього недостатньо висушені горіхи, тому перш ніж покласти їх на зберігання – варто потримати кілька днів біля гарячої батареї.

- Волоські горіхи містять до 80% олії. Саме тому їх вважають природними антиоксидантами. Однак у теплі ця олія здатна окислюватися, відтак смак горіхів змінюється, вони стають гіркими вже через 2–3 місяці у теплій квартирі.

- Купуйте горіхи про запас у листопаді-грудні – тоді більші шанси купити із нового врожаю. Свіжий горіх корисніший.

- Горіхи у шкаралупі зберігаються довше. Продовжити термін зберігання лущених горіхів можна у морозилці.



## ● СОН У РУКУ

# Якщо побачите якийсь із цих 10 снів — чекайте поповнення!

Кажуть, одна жінка дуже хотіла дитину, але довго не могла завагітніти. І ось якось їй наснилося, що вона плаває в кришталево чистій воді, а поруч грається маленька рибка. І яким же було її здивування, коли за кілька днів тест показав довгоочікувані дві смужки! А що ще може наснитися до вагітності? Ці 10 снів найчастіше бачать майбутні мами

## РИБА

Найкраще, якщо ви ловите рибу у чистій прозорій воді голими руками. А якщо зловили і міцно тримаєте – це практично 100% вагітність.

Те ж саме, якщо уві сні ви купуєте рибу. До речі, запам'ятайте, хто був продавцем – чоловік чи жінка, тому що це з великою ймовірністю

**Щоб перевірити, збудеться чи не збудеться побачене уві сні, прокинувшись, прислухайтеся до своїх відчуттів.**

означає стать вашого майбутнього малюка. Варто звернути увагу й на породу рибки: якщо вона «жіночого роду» (щука, плотва, красно-



ФОТО КОЛАЖ volyn.com.ua

Варто звернути увагу й на «породу» рибки: якщо вона «жіночого роду» (щука, плотва, краснопірка), то народиться дівчинка, а якщо «чоловічого» (карась, короп, сом, окунь) – хлопчик.

пірка), то народиться дівчинка, а якщо «чоловічого» (карась, короп, сом, окунь) – хлопчик.

## ВОДА

Прозора вода уві сні – ще одна ознака майбутнього материнства. У ній можна плавати, хлюпатися, розкидати бризки чи мвмиватися. Плавали уві сні разом із чоловіком – вагітність вже настала або дуже скоро настане. Адже, згідно з усіма переказами, саме у воді зародилося життя.

## ТВАРИНИ

Кошенята, зайченята, каченята і курчата, а також решта малюків зі звіриного царства часто віщують, що у жінки скоро з'явиться своя дитинка. Якщо наснитися качка чи курка – народиться дівчинка, а якщо кіт, ведмідь чи вовк – хлоп-

чик. Якщо уві сні навколо вас обвиваються змії або на голову падає павук – ваш майбутній малюк матиме геніальні здібності.

## ЯЙЦЕ

Купувати яйце, отримати його в подарунок чи просто знайти – це добрий знак. Адже яйця – це ті самі зародки. А ось упустити, розбити або виявити, що яйце протухло, найчастіше означає переривання вагітності та втрату дитини.

## ЗБИРАТИ ГРИБИ ЧИ ПЛОДИ

Дозрілі соковиті фрукти або ягоди – символ родючості та майбутнього поповнення в сімействі. Ви можете зривати їх із дерев, купувати в магазині чи на ринку, вирощувати чи навіть красти. У всіх цих випадках вагітність вже існує або незабаром настане.

## КАВУНИ

Ви уві сні купуєте, розрізаєте або їсте кавун – обов'язково скоро станете мамою, особливо якщо при цьому з кавуна висипається дозріле насіння. Інші предмети круглої форми (м'яч або повітряна кулька), які схожі на великий живіт – теж до швидкої вагітності.

## ДІТИ

Бачити уві сні свого майбутнього малюка, тримати його на руках, баюкати або цілувати – ознаки, що скоро все це станеться наяву. Жінці, яка довго не може завагітніти, наснилося, що вона народжує, – як правило, такий сон виявляється віщим.

## СІМЕЙНА ГАРМОНІЯ

Сон, схожий на дивовижну казку, де головні герої – ви та ваш обранець, може означати, що незабаром у вашій родині буде поповнення. Особливо, якщо поряд із вами знаходиться маленьке дитя, звірятко або лялька.

## НЕВЕЛИКІ ПРЕДМЕТИ

Це може бути перлина в ракушці, квасоля в банці, намистина в скриньці. Будь-які предмети, що знаходяться всередині чогось, побачені уві сні, віщують зародження нового життя.

## ВІЩИЙ ГОЛОС

Звістку про швидку вагітність можна не тільки побачити уві сні, а й почути. Причому часто голос озвучує не просто факт майбутнього материнства, а й називає дату пологів, стать і навіть ім'я малюка. Щоб перевірити, збудеться чи не збудеться побачене уві сні, прокинувшись, прислухайтеся до своїх відчуттів. Якщо вони приємні та радісні – ваш сон віщий. І поповнення в сім'ї не за горами.

Джерело: [moieptashenia.com](http://moieptashenia.com).

## СМІХОТЕРАПІЯ

Жінка запізнюється з обідньою перерви, і тут, як на зло, дзвінок начальника на мобільний:

– Сидорова, ти де?

– Я?... Я на місці, просто в туалет виходила.

Начальник дивиться у вікно і питає:

– А що ти, Сидорова, з туалету у двох пакетах тягнеш?

:)):):))

Молитва для матусь школярів: «Господи, дай мені сили зробити уроки з дитиною! І при цьому залишитися люблячою матусею, культурною жінкою і адекватною

сусідкою».

:)):):))

Блондинка до блондинки:

– Виявляється, щоб зв'язати теплий светр, потрібні три вівці. Ти це знала?

– Ні, я навіть не здогадувалася, що вони можуть в'язати!

:)):):))

6-річний син запитує маму:

– Мамо, а коли діти виростають, вони живуть окремо від батьків?

– Так, синочку, окремо.

Малий подумав трохи:

– А ти куди підеш жити?

НЕЙМОВІРНІ ІСТОРІЇ І ЛЮДСЬКІ ДОЛІ

**Читанка**  
ДЛЯ ВСІХ

Місячник

«Читанка для всіх»

[www.volyn.com.ua](http://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:

43016, Луцьк, вул. Ковельська, 2.

E-mail: [chytanka77@gmail.com](mailto:chytanka77@gmail.com),  
[reklama.volyn@gmail.com](mailto:reklama.volyn@gmail.com)

Телефони редакції:

066 82 47 160, 096 77 31 037

ТЗОВ «Газета «Волинь» п/р UA2030344000002600805520122

КБ «ПриватБанк», МФО 303440 ЄДРПОУ 02471695

Друк офсетний. Обсяг – 8 сторінок формату В-4.

Передплатні індекси: 97847, 60313, 60780, 86772.

Реєстраційні номери: КВ №23544-13384Р від 31.08.2018 р., ЛВ №584-317Р від 16.02.2021 р., ЛВ №755/308-р від 19.02.2021 р.

Віддруковано: Поліграфічне видавництво

«А-Прінт» ТОВ «Дім», м. Тернопіль.

Тел.: (0352)52-27-37, (067) 352-18-51,

сайт [www.a-print.com.ua](http://www.a-print.com.ua)

Тираж згідно із замовленням. Замовлення № 1773



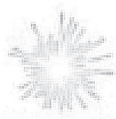
# ЯК МОЖНА ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ЯДЕРНОГО ВИБУХУ

Ядерні вибухи можуть призводити до значної шкоди та жертв унаслідок самого вибуху, високих температур і впливу радіації, але ви можете убезпечити себе і свою родину, якщо знатимете, що робити в разі ядерного вибуху, і будете до нього готові.

Ядерна зброя – це пристрій, який спричиняє вибух за допомоги ядерної реакції.

Ядерна зброя охоплює різні види зброї від незначних за розміром портативних пристроїв до ядерних ракет.

Ядерному вибуху може передувати коротке попередження (за кілька хвилин) або може відбутися без жодного попередження.



**ЯСКРАВІЙ СПАЛАХ**  
може спричинити тимчасове осліплення, яке триватиме менше хвилини.



**ВИБУХОВА ХВИЛЯ**  
може спричинити смерть, травми, пошкодити споруди на відстані 5–7 км від місця вибуху.



**РАДІАЦІЯ**  
може зашкодити клітинам тіла. Великі вибухи можуть викликати променеву хворобу.



**ВОГОНЬ І ВИСОКІ ТЕМПЕРАТУРИ**  
можуть спричинити смерть, опіки, пошкодити споруди за 5–7 км від місця вибуху.



**ЕЛЕКТРОМАГНІТНИЙ ІМПУЛЬС (ЕМІ)**  
може пошкодити електропристрої в радіусі 5–7 км від місця вибуху і спричинити перебої у їхньому функціонуванні навіть на великих відстанях.



**РАДІОАКТИВНІ ОПАДИ** – це радіоактивний бруд та уламки, які падають згори і можуть викликати променеву хворобу у тих, хто залишився назовні.

Радіоактивні опади є найнебезпечнішими в перші години після вибуху, коли вони випромінюють найвищу кількість радіації. Опади досягають рівня землі не відразу, на ділянках поблизу безпосереднього місця вибуху цей процес часто займає більше 15 хвилин. Цього часу достатньо для того, аби уникнути значного впливу радіації, якщо дотримуватися цих простих кроків:



## СХОВАЙТЕСЯ ВСЕРЕДИНІ



Сховайтеся у найближчій будівлі для уникнення радіації. Найкраще для цього підійдуть бетонні чи цегляні будівлі.



Якщо ви були назовні після появи радіоактивних опадів, зніміть із себе заражений одяг та промийте або протріть вологими серветками чи рушником відкриті ділянки шкіри.



Сховайтеся у підвальному приміщенні або центральній частині будівлі. Уникайте зовнішніх стін і даху.



## ЗАЛИШАЙТЕСЯ ВСЕРЕДИНІ



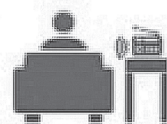
За відсутності інших розпоряджень від представників місцевої влади, залишайтеся всередині протягом наступних 24 годин.



Членам родин необхідно залишатися в тих укриттях, де вони опинилися після вибуху, щоб уникнути небезпечного радіаційного зараження. Ви матимете змогу побачити одне одного пізніше.



Не випускайте своїх домашніх улюбленців назовні.



## СТЕЖТЕ ЗА НОВИНАМИ



Стежте за будь-якими доступними джерелами інформації для отримання офіційних вказівок, наприклад щодо того, коли буде безпечно залишити приміщення і яким буде ваш подальший план дій.



Радіопристрої на батарейках і ручні рації працюватимуть навіть після ядерного вибуху.



Мобільний зв'язок, телебачення та інтернет-зв'язок можуть працювати нестабільно та з перебоями або ж не працювати взагалі.