



● ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШ!

24 РЕЦЕПТИ
суперсмачних страв
із малини і чорниці с. 11–18 »



Читанка

..... ДЛЯ ВСІХ

№7 (21)

Ціна 10 грн

КОРИСНІ ПОРАДИ

Фото zibrov.com.ua.



«Марина, Марина,
любов моя єдина!»

Павло ЗІБРОВ:

**«Півтора місяця я спав на кухні,
поки не відросли вуса»**

● **ІСТОРІЯ НОМЕРА** І хоч вони – тепер уже застрахований бренд співака, Павло Миколайович радить: «Чоловіки, заводьте вуса – це ж два в одному: і зацілюють, і залоскочуть!»

с. 7–10 »



Схема auroraten.gallery.ru.

● ЧАРІВНА ГОЛКА

«Сплітає літо маки у віночки...»



А в іншому нашому виданні — тижневику з телепрограмою
«ЦІКАВА ГАЗЕТА НА ВИХІДНІ» —
 схема вишивки друкується майже 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!**

«Наснилось нині, що матріархат настав, і я коханій плаття прасував...»

● СТОПКАДР

Від страшного марення чоловічого – до «Коли жінку любиш, то й праску голубиш!» – така тематика ваших сьогоднішніх підписів. І жодного – про політику! А це не може не радувати. Також ми зробили для себе висновок, що фото, пов'язані з натяком на алкоголь, не настільки популярні в нашому конкурсі, як світлини з риболовлі чи про тварин. Що теж не може не тішити, адже це означає: нас читають тверезомислячі люди, яким не навішаєш локшини на вуха безплатною гречкою. Будьте такими й надалі. І будьте з нами!

Подивіться на це диво:
він прасує білизну, а вона п'є пиво!

(Володимир ЩИБРЯ,
м. Луцьк).

Ой, що то за шум учинився,
Що «Комарик» та й на «Мусі» оженився.
Узяв собі жінку невеличку,
Що не вміє шити-прясти чоловічку.

(Надія БУДНІК,
с. Величце Ратнівського району Волинської області).

с. Величце Ратнівського району Волинської області).

Ми вдвох уболівальники завзяті –
футбол на першій місці в нашій хаті.
Ми перед матчами завжди парі вкладаєм:
той, хто рахунок відгадає –
той на дивані пиво попиває!
А хто програв – прасує, прибирає...
Такі умови. Звняйте, браття.
Знову програв – тре' прасувати плаття.

Знайшла у інтернеті сайт холостяків,
Що хочуть узами сімейними зв'язатись. Прийшов.
Наділа фартуха, роздівши до трусів,
І дала завдання вчитись сукні прасувати.

(Павло ОЛЕХ,
м. Любомль Волинської області).

Звела гендерна ця рівність
Наніц лицарів мандрівних:
Муж колись був мечник, лучник.
Нині ж – хатній підкаблучник!

(Микола ШОСТАК,
м. Луцьк).

Страшний сон нареченого у першу шлюбну ніч.

(Андрій СЕРГІЙЧУК,
с. Липини Луцького району
Волинської області).

Якщо чоловік кохає,
То і праску вміло тримає.

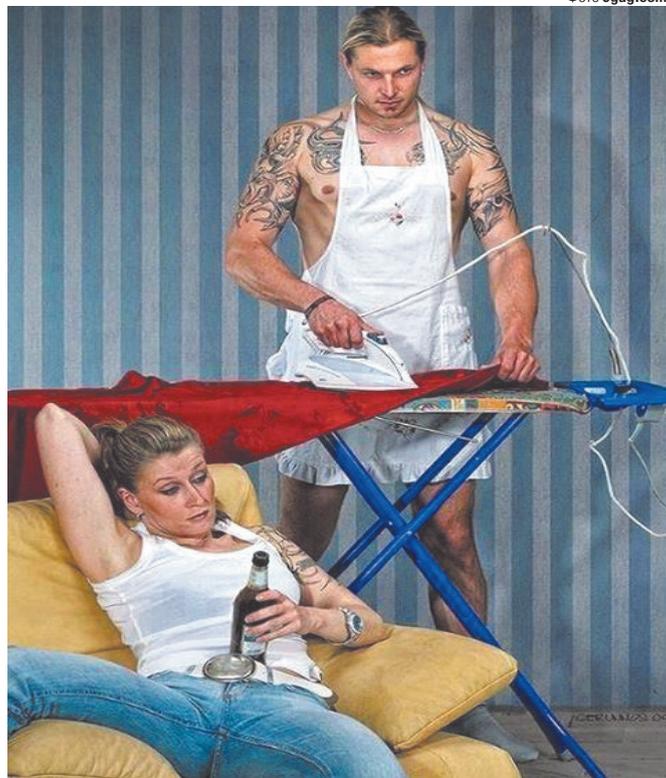


Фото 9gag.com.

Жінка ладна все робити.
Щоб чоловікові вгодити.
Навіть кляте пиво пити!

(Аркадій ЧАБАНЧУК,
с. Новий Мосир Ковельського району Волині).

У сім'ї в нас сталось чудо,
помінялось все повсюди:
у правиці в тата – праска,
а в лівиці в мами – пляшка.
Так надалі і тримати,
гендер треба зберігати,
і в роботі, і в сім'ї,
щоб запам'ятали всі!

(Марія ГАВРИЛЮК,
м. Луцьк).

Це – не 8 Березня! Це є карантин!
Самоізоляція: один плюс один!

Двоє з них не дуже раді

Жити в КАРАНТИНіаді!

Є надія – буде так: кануть в Лету маски!
Жінка буде без «бухла», чоловік – без праски!

(Валерій НЕКРАСОВ,
м. Луцьк).

А хто став переможцем конкурсу — читайте на с. 19

Коли сонячні поцілунки стають смертельними...

● **АКТУАЛЬНО** Літо у нас асоціюється з відпочинком на березі моря чи озера, гарячим піском на пляжі та бронзовим відтінком шкіри. Колись це вважали еталоном здоров'я. Нині ж тих, хто проводить відпустку під палючим сонцем, онкологи називають своїми потенційними пацієнтами. Чому засмагати тепер не модно? І як не прогледіти смертельну загрозу? За роз'ясненням ми звернулися до Лесі Василівни Карпюк — лікаря-дерматовенеролога, косметолога вищої кваліфікаційної категорії, т. в. о. директора Волинського обласного шкірвендиспансеру, члена президії Української асоціації лікарів дерматовенерологів і косметологів **(на фото)**



Фото volyn.com.ua.

Галина СВИТЛІКОВСЬКА

РОДИМКИ НА ШКІРІ — НЕ ЗАВЖДИ ДОБРА ОЗНАКА

— Відомо, що найбільш грізним злоякісним захворюванням шкіри є меланома. За даними ВООЗ, щорічно в світі від цієї недуги помирає близько 48 000 осіб. Деякі міжнародні джерела свідчать, що за останні десятиліття кількість зареєстрованих її випадків зросла у 6 разів. Тобто ризик почути такий діагноз збільшується?

— На жаль, так. Хочу лише уточнити, що ця злоякісна пухлина, яка переважно локалізується на шкірі, може розвинути в і в сітківці ока, і на слизових оболонках порожнини рота чи носа, вульвовагінальної ділянки тощо. Меланома розповсюджується через лімфу і кров майже в усі органи. Метастази спочатку поширюються в лімфатичні вузли, пізніше — в легені, печінку, кістки, головний мозок. У цьому і полягає її підступність.

Найбільший ризик підстерігає тих, у кого біла шкіра, голубі очі, світле волосся, на обличчі — веснянки. Важливо знати, що навіть ті сонячні опіки, які ви отримали в дитячому, підлітковому віці, можуть зіграти фатальну роль у розвитку пухлини в наступні роки. Тому засмагати потрібно з розумом. Стосується це і відвідування соляріїв. Потрібно пам'ятати, що загроза розвитку меланоми пов'язана із фототипом вашої шкіри.

— А як його визначити?

— Перший фототип: сонячний опік виникає навіть після короткочасного (до 30 хв.) перебування на сонці;

II — шкіра швидко страждає від опіків, засмагнути важко. Якщо належите до цих категорій, потрібно бути дуже обережними. III тип — після перебування на сонці можливі незначні ушкодження, розвивається рівний загар. IV — ніколи не буває сонячних опіків. V — смаглява від природи шкіра. У двох останніх випадках підстав для тривоги з приводу меланоми є менше.

— У якій віковій групі найбільше потерпілих? І звідки береться ця напасть на наші голови?

— Найчастіше меланома вражає людей, частіше жінок, молодого, працездатного віку. У дітей діагнос-

“ **Найбільший ризик підстерігає тих, у кого біла шкіра, голубі очі, світле волосся, на обличчі — веснянки.**

тується рідко. Фоном для її появи переважно слугують пігментні невуси, особливо ті, які повторно травмовані й часто піддаються ультрафіолетовому опроміненню. Однак пухлина може утворитися і з епідермальних меланоцитів нормальної шкіри.

— Як розпізнати родимку, що перероджується на меланому?

— Потрібно запам'ятати аббревіатуру «АКОРД», в якій кожна літера має своє значення.

А — асиметрія (якщо умовною лінією розділити здорову родимку нав-

піл, половинки повинні бути рівними, поява асиметрії може бути однією з перших ознак переродження.

К — край у здорової родимки він має бути рівним. Поява нерівностей чи рваного краю може свідчити про її переродження.

О — окрас повинен бути рівномірним. Інтенсивність кольору в різних родимках може відрізнитися. Про небезпечність буде свідчити поява крапель іншого кольору: сірого, білого, чорного, червоного, темно-коричневого...

Р — розмір: чим більша родимка, тим вищий ризик переродження. Але розмір може бути і сумарним, тобто багато маленьких родимок збільшують ймовірність мутації клітин однієї з них.

Д — динаміка. Про небезпеку іноді свідчать будь-які зміни: збільшення розміру, кровоточивість, поява кірочок.

Однією з найперших і найнебезпечніших ознак, які мають змусити прийти до лікаря, є зміна кольору родимки, поява крапель, прожилок іншого відтінку на її поверхні або часткове посвітління невуса.

ІНОДІ ДО ЛІКАРЯ ТРЕБА НЕ ЙТИ, А БІГТИ

— Кажуть, меланома розвивається дуже швидко й не дає часу на зволікання?

— Так, вона небезпечна активним метастазуванням, тобто розсіюванням пухлинних клітин по інших органах і тканинах, що призводить до порушення їхніх функцій і смерті пацієнта. Одна з форм меланоми

може метастазувати вже через пів року після появи першої пухлини.

— Як діяти, коли є підозри на злоякісне захворювання шкіри?

— Для встановлення попереднього діагнозу найчастіше достатньо клінічного огляду досвідченого спеціаліста та проведення діагностичної дерматоскопії. Обстеження

за допомогою дерматоскопа (епілюмінесцентного мікроскопа), який робить прозорим поверхневий шар шкіри-епідермісу, дає змогу запідозрити хворобу. Клінічно меланома переважно проявляється пухлиноподібним щільним вузликом чорного забарвлення, іноді з синім відтінком, від 0,5 см до 2–3 см у діаметрі. Часто

на його поверхні виникають ерозії чи виразки, які кровоточать, а також кірочки, лущення, іноді зустрічається так звана піднігтева меланома. Але для остаточного діагнозу необхідне хірургічне видалення пухлини з її наступною гістологічною діагностикою.

— Чи можна «успадкувати» меланому?

— Відомо, що схильність до її появи в сім'ях із цим діагнозом в анамнезі значно вища. Описані також випадки внутрішньоутробної передачі меланоми від матері новонародженому.

— Вона може з'явитися і без родимки, на здоровій шкірі?

— Так, меланома може виникнути як самостійна пухлина, схожа на змінену родимку. При цьому розмір її спочатку може бути достатньо маленьким — усього кілька міліметрів.

— Чим відрізняються меланома і рак шкіри?

— Типом клітин, із яких починається ріст пухлини. При меланомі вихідними є меланоцити (клітини, складовими яких є пігмент меланіну), а при раку шкіри — клітини епітелію (клітини тілесного кольору, які не мають пігменту). Крім того, рак шкіри має значно більш сприятливий перебіг, розвивається роками і дуже рідко метастазує.

— Чи допоможуть вберегтися від цих онкопатологій сонцезахисні креми?

— На жаль, вони не захищають родимки від переродження і не знижують ризик розвитку раку шкіри. Використання таких засобів рятує тільки від дії ультрачервоного спектру випромінювання. Людина може довше перебувати на сонці, не обгорівши. Але в той же час збільшується кількість ультрафіолету, який поглинається шкірою і є основним фактором розвитку меланоми.

— Як можна зменшити загрозу виникнення злоякісних захворювань шкіри?

— Необхідно зменшити ультрафіолетове навантаження на відкриті ділянки тіла. Одягайте влітку світле вбрання із натуральної бавовняної чи лляної тканини, носіть крилаті капелюхи, які затіняють обличчя. Уникайте контактів родимок із хімічними подразниками; не можна допускати їхнього травмування. Проводьте регулярне самообстеження шкіри. Дуже важливо бути уважним до свого здоров'я і вчасно звертатися до спеціалістів. Адже чим раніше видалена меланома, тим вища ймовірність відсутності метастазів.

ЯК ПЕРЕЕНЕСТИ СПЕКУ



Не виходьте на вулицю з **11:00 до 17:00**



Більше пийте - **1,5-3 літри**, невеликими ковтками, **негазовану і несолодку воду**



Вживайте їжу, що легко засвоюється - овочі та фрукти



Основний прийом їжі пересуньте на вечерю



Відмовтеся від **алкоголю і паління**

У транспорті намагайтеся стояти в середині салону



Приймайте душ **2-3 рази** на день



Фізичне навантаження перенесіть на ранок з **6:00 до 8:00** або після **20:00**



Одяг має бути легким і з натуральних тканин



Носіть головний убір



Проводьте частіше вологе прибирання

СИМПТОМИ ТЕПОВОГО УДАРУ

Нудота, запаморочення, почуття нерівноваги почервоніння обличчя, задишка, підвищення температури рясне потовиділення, носова кровотеча, судоми.



НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА

- Перенесіть хворого в тінь, прохолодне приміщення
- Вкладіть горизонтально та підніміть ноги
- Розстебніть одяг, брючний ремінь
- Побризкайте холодною водою на обличчя
- Охолодіть голову
- Обітріть мокрим рушником все тіло
- Напоїть холодною водою
- Покладіть на бік, якщо людина без свідомості 3-5 хв



Далай-лама: «Будьте добрішими, коли це можливо. А це можливо завжди»

- **ЗОЛОТІ СЛОВА** 85-річний Тенцзін Г'яцо (на фото) для буддистів – людина-бог, його вважають одним із найвизначніших на нашій планеті. Недарма ж Верховного вчителя-монаха тибетці іменують «Його Святість»

Якось Далай-ламу XIV запитали, що його найбільше дивує. І він відповів: «Людина. Спочатку вона жертвує здоров'ям, щоб заробити гроші. Потім витрачає їх, аби відновити здоров'я, при цьому настільки переймається своїм майбутнім, що ніколи не насолоджується теперішнім. У результаті не живе ні в теперішньому, ні в майбутньому. А так, ніби ніколи не умре, а помираючи, шкодує, що ніби й не жила».

ВДУМАЙМОСЯ І В ІНШІ МУДРІ СЛОВА ДАЛАЙ-ЛАМИ XIV:

◆ Щоранку, прокинувшись, розпочинай новий день із думки: «Сьогодні мені пощастило – я прокинувся. Я живий, у мене є це дорогоцінне людське життя, і я не повинен витрачати його на дурниці».

◆ **Люди створені для того, щоб їх любили, а речі – щоб ними користувалися. Світом опанував хаос тому, що в ньому все навпаки.**

◆ Пам'ятайте, що не завжди те, чого ви хочете, потрібне вам насправді.

◆ **Будьте добрішими, коли це можливо. А це можливо завжди.**

◆ Процвітання – результат дій, а не молитов.

**Якщо можеш допомогти – допоможи.
Не можеш допомогти – хоча б не перешкоджай.**

◆ **Якщо Бог хоче зробити тебе щасливим – він веде тебе найважчим шляхом, бо легких доріг до щастя не існує.**

◆ Зверхність ніколи не виправдана. Вона є наслідком низької самооцінки чи тимчасових досягнень.

◆ **Тема співчуття та співпереживання не має стосунку до релігії. Це загальнолюдське, єдина умова виживання людської раси.**

◆ Якщо можеш допомогти – допоможи. Не можеш допомогти – хоча б не перешкоджай.

◆ **Я не святкую дня народження. Для мене він нічим не відрізняється від інших. Адже у вас щодня – день народження. Ви прокидаєтеся зранку, навколо все свіже й нове, і головне – щоб цей день приніс вам щось важливе.**

◆ Зберігаючи позитивне ставлення до життя, можна бути щасливим навіть у найнесприятливіших умовах.

◆ **Наші вороги забезпечують нам гарну можливість практикувати терпіння, стійкість та співчуття.**

◆ Великі зміни починаються з окремих людей. Основними для миру в світі є спокій та мир у серці кожної людини. Кожен із нас робить у це свій внесок.

◆ **Ми маємо володіти технологіями, а не ставати їхніми рабами.**

◆ Кожен із нас відповідальний за все людство. У цьому полягає моя проста релігія. Нема потреби у храмах чи складній філософії. Наш власний мозок, наше серце – ось наш храм, наша філософія – доброта.

◆ **Я вважаю, що єдина справжня релігія – це добре серце.**

Фото amazon.com.



«Є єдина справжня релігія – це добре серце».

Павло ЗІБРОВ: «Півтора місяця я спав на кухні, поки не повернулися вуса»

Фото zibrov.com.ua.

● **ІСТОРІЯ НОМЕРА** Хороший смак і тонкий нюх на мінливу співочу моду допомагають артистові і на сьомому десятку літ залишатися цікавим для публіки

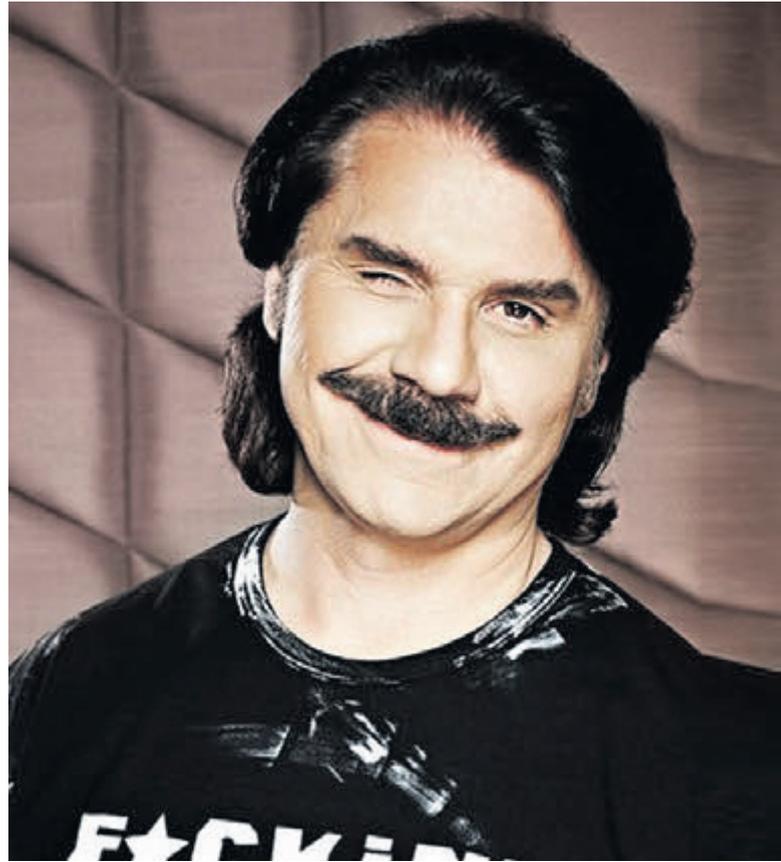
Інна ПІЛЮК

Шоу-бізнес не любить одноманітності, тому так багато колись успішних його колег-ровесників залишилися за бортом. А Зібров не боїться змінюватися, жартувати над собою, завжди готовий до творчих експериментів та епатажу. Співак, пік популярності якого припав на 1990-ті, досі впевнено тримається на плаву.

...І ЗАСТРАХУВАВ ЇХ ЯК НАЙЦІННІШЕ МАЙНО

Сам Павло Миколайович жартує, що його, як антени, ведуть у правильному напрямку і завжди продукують нахнення... вуса. І як тут не погодитися? Кілька десятиліть слави позаду, а найперше, що постає перед очима при згадці «Павло Зібров», — таки справді його розкішні вуса! Дивина, але він навіть застрахував їх як найцінніше майно.

Важко повірити, що колись співак мав необережність позбутися своєї найбільш упізнаваної фішки: «Я двічі був без вусів. Після консерваторії призвали до лав радянської армії. Мені був 21 рік. Усіх поголили і вуса збрили. Я страшенно переживав, тому що подивитися в дзеркало — і я не я. Ну якось пережив. А от у 35 сам дурку зваляв,



І на сьомому десятку вусатий шатен тримає марку. Його ніколи і ні з ким не сплутаєш: Зібров – то таки бренд!

Дружина Марина все їхнє спільне життя є його незмінним продюсером. Вона оцінює репертуар, підбирає сценічний одяг, дає добро на те чи інше інтерв'ю.

коли дружина Марина поїхала до батьків. Вона не була в Києві два-три дні. Старий новий рік, думаю, треба оно-витися, буду молодим. Узяв лезо — придурок! — і зрубав свої вуса. Вона приїхала на вокзал, виходить із потяга, подаю їй ручку — а та проходить повз. Ще й каже: «Молодой человек, что вы тут руки протягиваете?!». Не впізнала, пройшла метрів п'ять, а потім повертається, бачу в неї такі божевільні очі: «Дурик, что ты сделал? Ты зачем усы сбрил?». Почала лаятися, мені соромно було. І півтора місяця я спав на кухні, поки не повернулися вуса».

ПЕРША ЖІНКА ПІШЛА ВІД СПІВАКА ДО СТУДЕНТА

Дружина Марина очима професійного менеджера одразу розпізнала «вусату» особливість співака-початківця Зіброва і все їхнє спільне життя є його незмінним продюсером. Вона оцінює репертуар, підбирає сценічний одяг, дає добро на те чи інше інтерв'ю. Збоку видається, що це диктатор у спідниці, біля якого і чхнути страшно. Але сам Павло ніколи не скаржився на запроваджені Мариною порядки: «Вона мене критикує, але не тому, що влазить, а тому що живе моєю справою, нашою справою. І це є сім'я». Сумніватися у щирості цих слів не доводиться, недарма стільки літ артист наспівує їй «Марина, Марина, любов моя єдина!»

Чарівна білявка Марина, яка супроводжує співака завжди і скрізь, — друга дружина Зіброва. Першою його обраницею була студентка консерваторії Тетяна. Павло відбив її у свого друга. Через рік після знайомства пара побралася. Незабаром у них народився син Сергій. Артист активно взявся за свою кар'єру, працював над влас-

Продовження на с. 8



фото zbrov.com.ua.

фото apostrophe.ua.

Любов Павла до вродливих жінок не випадкова. І дружина Марина, і донька Діана – справжні красуні.

Зібров довгий час працював в університеті Поплавського. Подейкують, що пішов звідти, бо на навчання вступали не талановиті діти, а ті, за кого замовили слово.



фото stayer.rbc.ua.



Павло Миколайович завжди готовий до змін, епатажу, жартів та творчих експериментів. Перекоаний, що популярність без усього цього зачакне.



Початок на с. 7

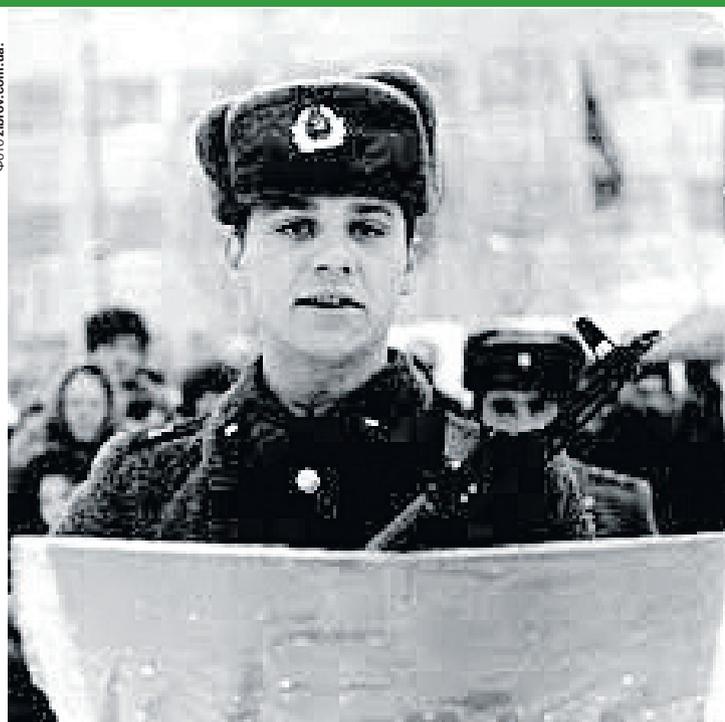
ними піснями, виступав з оркестром, і часу на родину не залишалося зовсім. Дружина працювала викладачем у капелі бандуристів. Поки чоловік був в армії, вона пішла із сином від нього до свого учня Костянтина.

Павло довго жив сам. Якось на одній із творчих зустрічей познайомився із сибірячкою Мариною, яка виявилася радником із зовнішньоекономічних відносин при Президентові Кучмі. Вона теж була вже розлученою, виховувала десятилітнього сина Сашка. Зібров залицявся два роки, співав романси — от жінка й розтанула. «Не треба кольє за 5 тисяч доларів. Досить булочки спекти, салат нарізати, слово приємне сказати», — ділиться секретом гармонійних стосунків досвідчений артист.

У день народження Марини Павло розбудив її з шампанським і великим букетом квітів та запропонував вийти



Фото зібров.com.ua



Раритетний знімок безвусої майбутньої зірки. Немає вусів – немає і звичного Павла...

— Не треба кольє за 5 тисяч доларів. Досить булочки спекти, салат нарізати, слово приємне сказати, — діліться секретом гармонійних стосунків досвідчений артист.

за нього. Рац був у будинку навпроти, чоловік заздалегідь домовився з його директором про церемонію, і через дві години вони побралися. Для ефектності навіть замовив для нареченої на радіо свою пісню «Я хочу так тебе кохати». На весіллі був тільки один гість — друг Павла, який зробив фото молодят.

ЙОМУ ПІДСПІВУВАВ САМ ПРЕЗИДЕНТ І КЛИКАВ У ГОСТІ

Довгий час подружжя жило у крихітній однокімнатній квартирі з житловою площею 13 квадратних метрів. Згодом, як заслужений артист України і колишній афганець, отримав трохи більшу — 16 «квадратів». Її незабаром обміняли з доплатою на кращу. Зробити це тоді було вже нескладно. Кар'єра йшла вгору, концерт за концертом, хіти Павла лунали на всіх радіостанціях і телеканалах, статки множилися. Зібров був «вхожим» навіть до Адміністрації Президента Леоніда

Кучми: «Це був розквіт концертної діяльності, народ ходив, зарплата була, переповнені зали завжди... І не тільки на мене ходили. Я взагалі про гастролі у той час говорю. А Кучма любив мої пісні, запрошував до Адміністрації на 8 Березня. Казав: «Пашо, приїдь, дівчат привітай». Ми навіть разом у два мікрофони співали».

Але одна проблема турбувала Зібрових куди більше, ніж гонорар. У подружжя довго не було дітей, вони навіть зверталися до народних цілителів. А незабаром на балконі у сімейства оселилися голуб і голубка. Обоє сприйняли це як знак згори — і не помилилися. Марина завагітніла. Донька Діана з'явилася на світ 1997 року. Її хрещеним став близький товариш співака, поет Юрій Рибчинський. У два місяці в дівчинки була фірмова коляска, привезена з Франції, і няня, яку на прогулянках супроводжувала охорона. Павло після народження доньки написав хіт «Женщина любимая».

Зараз Діана живе за кордоном, вона закінчила Інститут міжнародних відносин. Підпрацьовує моделлю і вже з'являлася на перших сторінках модних гляців. Ніхто з її оточення не знає, що дівчина має зіркового тата.

«ЛЮБЛЮ Й АЛЛЕГРОВУ, І МОНАТІКА»

А 63-літній Павло тим часом не пасе задніх і не збирається на задвіркі культурного життя країни. Досі затребуваний як педагог: понад 15 років викладав у Київському національному університеті культури і мистецтва, але згодом пішов звідити і дає приватні уроки вокалу. А ще то репутне з польським гуртом, то під іменем «Зібрембо» в гумористичних проєктах засвітиться, то у «Танцях із зірками» про себе нагадає. І незмінно він із доглянутою пофарбованою шевелюрою, пишними вусами!

Декого з колег по цеху відверто дратує таке «омолодження». Однак Зібров, а ще більше дружина, яка і дотепер є його продюсером, добре знають, що роблять. Вони не печаляться, що не збирають стадіони: «Є такі співаки, як Ірина Аллегрова — це богиня. Вона прекрасна актриса, яка співає. А є Монатік. Це різна музика. Треба поважати і його, і людей, яким, умовно кажучи, за 40. Має бути

Продовження на с. 10





Початок на с. 7–9

одна сцена і для нових, і для старих артистів. Як у меню в ресторани є риба, м'ясо, веганська їжа, так і в нас має бути вибір, кого слухати».

Павло Миколайович запевняє, що щасливий, бо стовідсотково знайшов свою нішу в житті: «Хтось має золоті руки та стає слюсарем, хтось — лікарем, хтось займається фізикою, хтось малює, а хтось співає. Якщо ви вибрали свою справу, то віддавайтесь їй сповна. Мого старшого брата мама возила за тридцять кілометрів у музичну школу, аби він мав можливість займатися улюбленим ділом. Батько на той час уже помер... Мені пощастило більше, у селі з'явився вчитель музики. Тож менше спіть, працюйте, знайдіть собі педагога. Любіть свою справу, будьте професіоналами — і тоді отримуватимете задоволення».

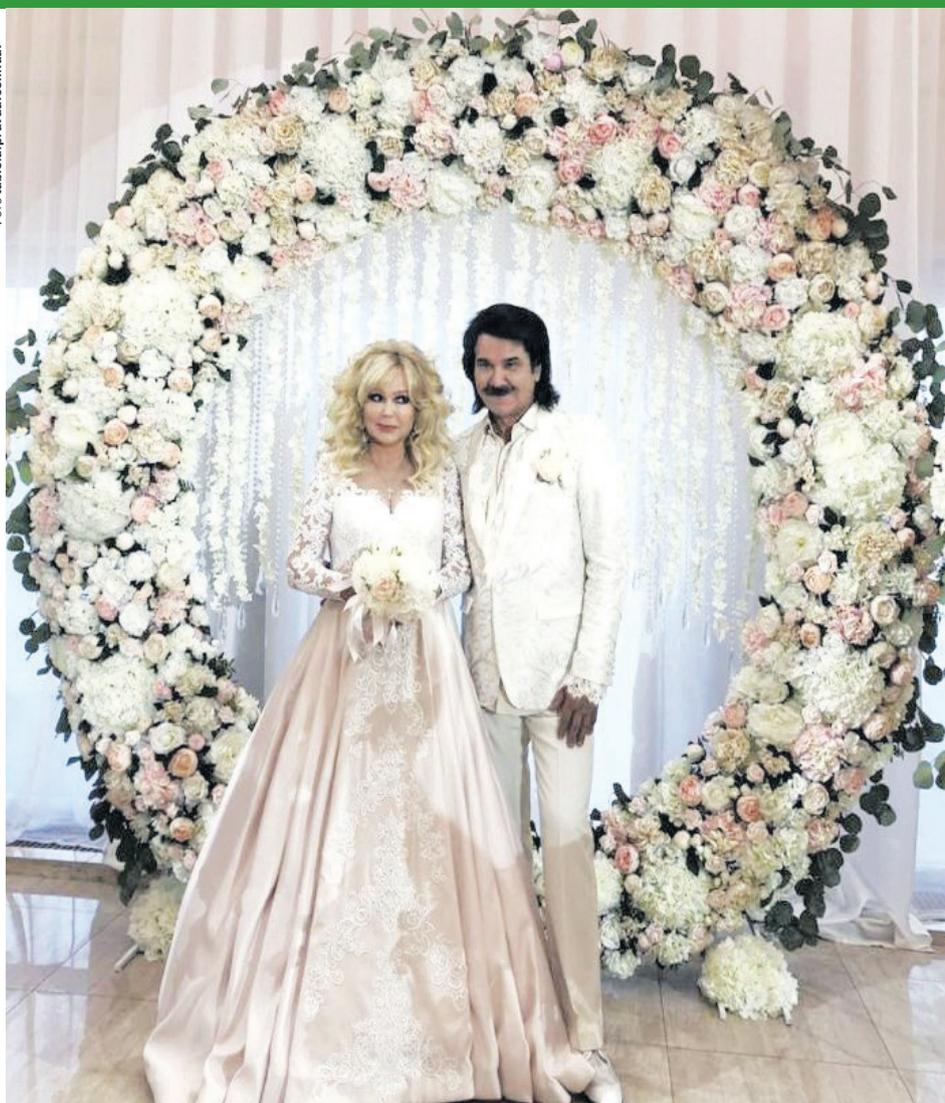
КРАСИ НЕ ШКОДА НІ ДЛЯ КОГО

Порада від Зіброва: «Мужики, відрощуйте собі вуса. Тільки доглядуйте за ними, щоб там не залишилися олів'є чи борщ. Розчісуйте. До речі, робіть маски. Я беру сік із цибулі, трохи із часнику, трохи із лимона та додаю меду. Таку маску треба покласти на вуса, прикрити целофановим пакетом і залишити на 30–40 хвилин. Раз на місяць зробіть — і побачите ефект».

За матеріалами
ukr.radio, glavcom.ua,
show-business.znaj.ua.

Доньці дали ім'я Діана на честь британської принцеси. У неї є брати Сашко (від першого шлюбу матері) та Сергій – син Павла.

Фото tabloid.premia.com.ua.



Торік подружжя Зібрових гучно відсвяткувало срібне весілля. Гуляли із сотнею гостей в ресторані Конча-Заспи.

У «Танця з зірками» Павло дійшов до третього ефіру. Партнерка Марія Шмельова називала його харизматичним.

Фото 1plus1.ua.



Фото zibrov.com.ua.





Фото wallpaperscraft.net.

Запашні і соковиті, щедрим сонечком налиті...

- **СКУШТУЙТЕ!** З такими чудовими дарунками приходить до нас липень. Яких тільки ягід нема в його корзині, та найбільш популярними (може, тому що найапетитніші та найкорисніші?) є чорниці та малина. Тож у нинішньому випуску пропонуємо і цікавинки про ці ягоди, і науково доведені факти про їхні лікувальні властивості, і море рецептів із цими не просто смачними та ароматними, а воістину безцінними інгредієнтами. Адже недарма їх називають справжніми «вітамінними бомбами» для організму. Отож, поки сезон тільки розпочинається, обирайте ласощі до вподоби, щоб і зараз насолодитися, і про запас у коморі чи погребі приберегти. Нехай вам смакує!





А ВИ ЗНАЛИ, ЩО...



♦ У світі налічується близько 200 видів малини. Вона належить до родини розоцвітих, як і троянда.

♦ Її ягоди можуть мати червоне, фіолетове, золотисте й чорне забарвлення. Причому фіолетову створили, схрестивши червону і чорну малину. Вперше науці такі факти стали відомі після женецького експерименту 1896 року. Згодом виявили фіолетові ягоди і в природному середовищі — в Північній Америці, де червоною і чорною різновиди росли поруч.

♦ Золотиста (жовта) ягода з усіх видів найсолодша.

♦ У ботаніці малину називають не ягодою, а багатокістянкою через велику кількість маленьких плодів із кісточками, що зрослися між собою.

♦ Археологічні знахідки свідчать, що ще в період палеоліту печерні люди смакували малиною. Згадки про неї трапляються і в грецькій міфології. За легендою, малина була білою, але німфа Іда, годувальниця Зевса, поранила палець колючим шипом. Забарвившись кров'ю, ягоди стали червоними.

♦ У середні віки цю рослину використовували не лише в харчових та медичних цілях. З її соку виготовляли червону фарбу для художників.

«На осонні духмяніє-мліє переспіло-солодка малина...»

«МАЛИНОВА ХМАРИНКА»

Інгредієнти: для безе — 3 яєчні білки кімнатної температури, 150 г цукру, 2 ч. л. крохмалю, 50 г мигдальних пластівців; для тіста — 3 жовтки, 30 г цукрової пудри, 0,5 ч. л. розпушувача, 1 пакетик ванільного цукру, 100 г вершкового масла, 150 г борошна; для желе — 3,5 скл. води, 3 пакетики малинового желе, свіжа малина; для вершкового крему — 250 г маскарпоне, 500 мл жирних вершків, 3 ст. л. цукрової пудри, 1 пакетик ванільного цукру.

Приготування. Білки збити до густої піни, поступово всипати по ложці цукру і добре збивати після кожної порції до отримання густої блискучої маси. Наприкінці додати крохмаль і ще раз ретельно збити. Форму (приблизно 25х30 см) перевернути догори дном, змастити маслом, застелити пергаментним папером, викласти на нього білки, зверху посипати пластівцями і випікати при 130 градусах близько години. Безе має бути сухим, запеченим, злегка потрісканим. Вийняти з духовки і залишити до охолодження.

Для приготування тіста борошно змішати з розпушувачем, цукровою пудрою та ванільним цукром. Порізати до цієї суміші охолоджене масло й перетерти на крихту, додати жовтки, замісити і покласти тісто на годину в холодильник.



фото placok.info

Потому форму змастити маслом, за її розміром на пергаменті розкочати охолоджене тісто, разом із папером переключити на деко і потримати в холодильнику ще 30 хвилин. Перед випічкою поколотити виделкою і поставити в попередньо прогріту до 190–200 градусів духовку на 15 хвилин (до рум'яності). Охолодити. Малинове желе розчинити в гарячій воді, додати перебрані й помиті (або розморожені) ягоди, перемішати і поставити в холодильник до легкого загустіння. Тоді викласти його на охолодженний корж, розрівняти і знову поставити в холодильник, поки повністю застигне. Всі інгредієнти для крему (попередньо добре охолоджені) помістити в чашу блендера й безпосередньо перед викладанням на плячок збити до пухкої консистенції. Розрівняти крем на застиглому желе, накрити коржем безе і поставити на 10–12 годин у холодильник.

САЛАТ «ДІЄТИЧНИЙ»



фото eda.ru

Інгредієнти: 100 г листя шпинату, 100 г фети, 150 г малини, цедра 1 лимона, 60 мл оливкової олії, 1 ст. л. винного оцту, 1 ч. л. діжонської гірчиці, 0,5 ч. л. цукру, сіль, перець до смаку.

Приготування. Щоб зробити соус, змішайте оливкову олію, оцет, гірчицю, цукор, сіль і перець. У салатник викладіть листя шпинату, малину, цедру і нарізаний кубиками сир фета. Заправте соусом і перемішайте.

СУФЛЕ З МАЛИНИ

Інгредієнти: 300 г малини, 150 г цукру; 1,5 склянки цукру, 9 яєчних білків, 1 ст. л. вершкового масла.

Приготування. Малину перебрати, промити, протерти через сито і варити зі 150 г цукру до загустіння — готове пюре має не стікати з ложки, а спадати суцільною масою. Білки дуже добре збити, підсипаючи невеликими порціями півтори склянки цукру. Остигле пюре поступово додавати в збиті білки, обережно перемішувати знизу вгору. Масу викласти на змащену маслом форму або алюмінієву сковороду. Ножом чи за допомогою кондитерського мішка можна нанести на суфле малюнок (можна й без нього), тоді поставити на 12–15 хвилин у духову шафу. Пропечене суфле повинне добре піднятися, ущільнитися і вкритися темно-золотою скоринкою. Подавати десерт, посипавши цукровою пудрою. Смакуватиме з холодним молоком.



фото coniza.com

САЛАТ «СМАЧНЕ ЛІТО»

Інгредієнти:

200 г курячого філе, 150 г руколи (або міксу салатних листків), 1 авокадо, 100 г малини, мигдальні пластівці; для заправки — 1 ст. л. лимонного соку, 1 ст. л. діжонської гірчиці, 1 ст. л. меду, 4 ст. л. оливкової олії, 2 зубчики часнику, сіль і перець до смаку.



Фото newdaily.org.ua.

Приготування. М'ясо промийте, витріть паперовим рушником, посоліть, поперчіть, натріть часником та оливковою олією. Покладіть у форму чи пательню, накрийте фольгою і поставте в духовку, попередньо розігріту до 180 градусів. Через 15 хвилин зніміть фольгу і запікайте до появи золотистої скоринки. Коли трохи охолоне, нарежьте на скибочки. Авокадо (можна використовувати свіже або запечене) почистіть, нарежьте і збризніть лимонним соком. Руколу замочіть у прохолодній воді на пів години, потім обсушіть і порвіть руками. Викладіть її у салатник, потім філе, авокадо, зверху посипте ягодами малини, полийте заправкою і за бажанням посипте мигдальними пластівцями.

ЯГІДНИЙ МАРМЕЛАД



Фото dnfz.com.ua.

Інгредієнти: 500 г малини, 500 г смородини, 900 г цукру, 1 щіпка лимонної кислоти.

Приготування. Перебрати малину і смородину, промити, всипати в каструлю і залити водою так, щоб вона покривала ягоди. Поставити на слабкий вогонь і нагрівати до розм'якшення смородини. Відразу протерти гарячими через сито. Густиий сік уварити вдвічі, потім перемішати його з цукром і лимонною кислотою, варити ще 40 хвилин, періодично знімаючи пінку. Розлити масу в форми шаром 2,5–3 см і залишити при кімнатній температурі до повного застигання. Готовий мармелад розрізати на кубики, кожен обкачати в цукрі.

МОХІТО ПО-БРАЗИЛЬСЬКИ

Інгредієнти:

50 мл білого рому, 70 мл спрайту, 50 г малини, листочки м'яти, 3 скибочки лайма, лід.



Фото newdaily.org.ua.

Приготування. Листя м'яти, малину, скибочки лайма розімніть виделкою, засипте льодом, влийте спрайт, ром і скалатайте. Напій можна прикрасити листочками м'яти і ягодами малини.

СМУЗІ «МАЛИНА+ГРУША»

Інгредієнти:

150 г малини, 1 невелика груша, 1 яблуко, 1 скл. молока, 1 ст. л. меду.



Фото newdaily.org.ua.

Приготування. Очищені грушу і яблуко нарізати невеликими шматочками. Перебрану малину збити з молоком і медом у блендері, потім додати до неї фрукти і збити до однорідної маси.

ШОКОЛАДНО-МАЛИНОВИЙ ДЕСЕРТ

Інгредієнти:

250 г малини, 2 ст. л. цукру, 250–300 мл вершків (10% жирності), 1 ст. л. какао-порошку, 10 г желатину, 2 ст. л. води, плитка чорного шоколаду.



Фото gastronom.com.

Приготування. Желатин замочити у воді. Перебрану (або заморожену) малину викласти у сотейник, всипати цукор, поставити на вогонь і прогріти 5–7 хвилин. Зняти з плити і протерти через сито (якщо подобається із зернятками, то можна не протирати). Малинове пюре перелити в мірний стаканчик і додати туди вершки, щоб разом вийшло 500 мл. Знову влити в сотейник, довести до кипіння й додати какао і помаганий шматочками шоколад. Варити при постійному помішуванні, поки розчиниться шоколад. Зняти масу з вогню, охудити. Коли схолоне до 60 градусів, додати желатин і мішати до повного його розчинення. Масу розлити в силіконові формочки й поставити в холодильник на кілька годин. Перед подачею десерт дістати з формочок, прикрасити малиною і листочками м'яти.

І А ВИ ЗНАЛИ, ЩО...

♦ Збираючи малиновий мед, бджоли збільшують урожайність рослини на 60–100%.

♦ Ягода малини складається із 86% води, 12% вуглеводів та близько 1% білків та жирів.

♦ Листя цієї рослини може служити заміником чаю. Сушена малина в народній медицині здавна використовується як потогінний засіб. Ефективна при застуді, грипі і для пониження температури.

♦ Малинове варення люблять фактично всі і заготовити такого продукту на зиму намагаються якомога більше. Це не тільки ароматний десерт, який нікого не залишає байдужим. До його складу входить натуральна саліцилова кислота, що є основою більшості жарознижувальних та протизапальних засобів. Використання малинового варення замість аспірину вбереже від виразки шлунку і гастриту.

♦ Ця ягода — рекордсмен за вмістом заліза, що позитивно впливає на процес кровотворення. Завдяки такій здатності вона отримала статус жіночої ягоди, яка дає змогу компенсувати щомісячні крововтрати.

♦ Вітаміни РР, А, Е, В2, наявні в малині, стимулюють життєвий тонус, підвищують пружність шкіри і забезпечують здоровий колір обличчя, а отже, ця ягода допомагає людині продовжити молодість.

«Рясніють диво-ягоди чорниці...»

СОРБЕТ «БУЗКОВИЙ»



фото myhandbook.com.

Інгредієнти: 200 г чорниць, 3 ст. л. цукру, 10 мл води, 2 ст. л. лимонного соку, листочки свіжої м'ятки для оздоблення.

Приготування. Перебрати й помити ягоди, влити воду і всипати цукор. Блендером або міксером збити всі інгредієнти до однорідної консистенції. Готову суміш викласти в контейнер і поставити в морозильну камеру на 3–4 години, перемішуючи пюре кожні 30 хвилин.

«БАРВИ ЛІТА»



фото pinterest.com.

Інгредієнти (з розрахунку на форму діаметром близько 20 см): для шпинатного бісквіту — 4 яйця, 120 г цукру, 120 г борошна, 1 пакетик ванільного цукру, 40 мл олії без запаху, 100 г шпинату, 2 ч. л. розпушувача; для крему — 250 г вершкового сиру, 250 мл жирних вершків, 100 г цукрової пудри; для конфітюру — 1 скл. чорниць, 3 ст. л. цукру, 1 ст. л. кукурудзяного крохмалю, 1 ст. л. води.

Приготування. Для бісквіту шпинат і олію збити блендером до однорідного пюре. Яйця, цукор і ванільний цукор також збити до пишності. Обидві маси акуратно перемішати силіконовою чи дерев'яною лопаткою. До яєчно-шпинатної маси просіяти борошно і розпушувач, обережно вимішати. Форму застелити пергаментом, викласти тісто. Випікати близько 40 хвилин при 180 градусах. Готовий бісквіт

розрізати на 3 коржі. Чорниці з цукром на малому вогні довести до закипання і зняти з плити. Збити масу блендером. Крохмаль розвести у воді, додати до ягідної маси, проварити хвилину—півтори до загустіння і дати конфітюру повністю вистигнути. Для крему вершковий сир кімнатної температури збити з цукровою пудрою і холодними вершками. Скласти торт у такій послідовності: бісквіт, крем, конфітюру, бісквіт, крем, конфітюру, бісквіт. Прикрасити свіжими ягодами.

РИСОВО-ЧОРНИЧНА ЗАПІКАНКА



фото listy.com.ua.

Інгредієнти: 300 г вареного рису, 200 г цукру, 100 г свіжих або заморожених чорниць, 50 г панірувальних сухарів, 30 г вершкового масла, 4 курячі яйця, 1 лимон, 4 ст. л. борошна, по 0,5 пакетика розпушувача та ванільного цукру.

Приготування. Рис промити і відварити до готовності, охолодити. Яйця добре збити з цукром до стійкої піни. Борошно просіяти і перемішати з розпушувачем для тіста, а тоді додати до яєць, усе ретельно збити до однорідності, щоб не було грудочок. Тісто влити у відварений рис, всипати ванільний цукор, цедру лимона і добре вимішати. Додати чорницю й ще раз обережно вимішати. Форму для запіканки змастити вершковим маслом, посипати панірувальними сухарями, викласти тісто, поставити в розігріту духовку і випікати за температури 200 градусів приблизно 35 хвилин. Якщо запіканка зарум'янилася — вона готова. Вимкнути духовку, але запіканку відразу не діставати, залишити, щоб трішки охолонула у формі, а тоді вийняти і порізати на порційні шматочки. Можна подати зі сметаною, рідким згущеним молоком або розтопленим шоколадом.

ЦІКАВІ

◆ *Кущ чорниці — родич рододендрона й азалії.*

◆ *США — найбільший у світі виробник чорниці, там її щорічно збирають в середньому 2560 тонн культурних і диких сортів.*

◆ *Ці ягоди називають літньою вітамінною бомбою. Одна порція їх містить майже третину добової норми вітаміну С.*

◆ *Чорниця здатна боротися з багатьма хворобами, шанують її і дієтологи. Численні дослідження підтверджують, що вживання цих ягід знижує ризик розвитку онкологічних захворювань, навіть допомагає запобігти деяким видам раку, а також знижує рівень холестерину, зменшує ризик інсульту і хвороби Альцгеймера.*

◆ *Ефективна для зміцнення пам'яті. Доведено, що принаймні одна порція чорниць на тиждень (100–150 грамів) сповільнює зниження когнітивних функцій у кілька разів. Один з експериментів, який проводили на мишах, підтвердив, що ці ягоди захищають мозок від токсичних білків, які з роками там накопичуються.*

◆ *Переповідають, що ранні американські колоністи винайшли сіру фарбу шляхом кип'ятіння чорниці в молоці.*

◆ *Завдяки високому вмісту антиоксидантів ягоди вважаються чудовими ліками від старості. Ці речовини уповільнюють старіння шкіри, тому чорницю широко використовують компанії, які виготовляють косметичну продукцію.*

◆ *Чорниця містить такі мінерали, як калій, марганець, мідь,*



фото likrany.ua.

ФАКТИ

залізо і цинк, які допомагають контролювати кров'яний тиск. Мідь та залізо необхідні для формування червоних кров'яних клітин.

◆ Корисні властивості цієї ягоди стануть у пригоді тим, хто має проблеми із зором, існують навіть препарати й вітаміни на її основі. Чорниці просто необхідні тим, хто постійно працює за комп'ютером, щоб запобігти падінню гостроти зору, перевтоми очей.

◆ Чорниця — офіційна ягода Нової Шотландії — канадської провінції, розташованої на південно-східному узбережжі.

◆ Американські вчені встановили, що раціон, багатий на ці ягоди, ефективний проти таких симптомів старіння людини, як порушення координації рухів, зниження зору, втрата м'язової сили і навіть погіршення пам'яті.

◆ Чорниці корисно вживати тим, хто страждає на ревматизм, подагру й у кого є камені в нирках, оскільки ягоди сприяють виведенню з організму солей.

◆ Листя чорниці, запарені як чай, мають чудовий аромат. Такому напою притаманні цілющі властивості — він знижує рівень цукру в крові, перешкоджає утворенню тромбів. Застосовують його і при лікуванні хвороб нирок.

◆ Незважаючи на всю користь, чорницю не рекомендують вживати у великій кількості при захворюваннях підшлункової залози.

◆ А ще чорниця допомагає боротися з депресіями! Вона покращує настрої за лічені хвилини.

СИРНЕ МОРОЗИВО З ЧОРНИЦЕЮ



Інгредієнти: 300 г сиру (5–20% жирності), 50 г цукру, 150 г чорниці, 400 мл жирних вершків (33–35%), 300 г згущеного молока.

Приготування. До сиру всипати цукор, розтерти, додати чорницю, перемішати. Вершки добре збити, влити до них згущене молоко, акуратно перемішати лопаткою знизу вгору. Додати сирно-чорничну масу й акуратно вимішати. Викласти отриману масу у ємність, придатну для використання в морозилці, і поставити в морозильну камеру до повного застигання (на 6–8 годин).

ПАНКЕЙКИ ІЗ ЯГОДАМИ



Інгредієнти: 150 г борошна, 2 ст. л. цукру, 1,5 ч. л. розпушувача, дрібка солі, 1 скл. молока, 40 г розтопленого вершкового масла, 1 велике яйце (або 2 малі), 300 г чорниць, вершки до смаку.

Приготування. Добре перемішати всі сухі інгредієнти (борошно, цукор, розпушувач, сіль). Збити яйце з розтопленим маслом, влити молоко, перемішати. Всипати сухі інгредієнти, вимішати. Сковорідку злегка змастити (для першого млинця) і випікати, наливаючи тісто по центру. Коли воно розтечеться, посипати поверхню чорницями. Накрити кришкою і готувати на маленькому вогні 3–4 хвилини, після чого перевернути і смажити ще хвилину–дві. Готові млинці промастити збитими вершками і пересипати ще ягодами.

БІСКВІТ ІЗ ЧОРНИЦЕЮ



Інгредієнти: 300 г чорниць, 1 скл. борошна, 3 яйця, 1 ст. л. вершкового масла, 1 скл. цукру, 10 г ванільного цукру, 1 ст. л. цукрової пудри.

Приготування. Такий пиріг готується дуже швидко і легко. Родзинкою десерту є ароматна чорниця, але за бажанням її можна замінити іншими ягодами — смородиною, вишнями, малиною, відкоригувавши при цьому кількість цукру. Чорниці перебрати, помити й обсушити. Яйця добре збити з цукром і ванільним цукром. Поступово додавати просіяне борошно, обережно перемішуючи. Вилити бісквітне тісто в змащену вершковим маслом форму для випічки. Зверху рівномірно розподілити ягоди і випікати в розігрітій до 200°C духовці упродовж 30–40 хвилин. Охолоджений пиріг дістати з форми і посипати цукровою пудрою.

ВАРЕНИКИ «ЛІТНІ»



Інгредієнти: 2 скл. кефіру, 2 яйця, 6 скл. борошна, 4 ст. л. цукру, 0,5 ч. л. солі, 3 скл. чорниць.

Приготування. Змішати борошно із сіллю, додати кефір зі збитими яйцями і замісити тісто. Накрити його рушником і залишити, щоб постояло 30 хвилин. Поділити тісто на 4 частини, кожную розкачати в пласт завтовшки приблизно 4 мм. Склянкою вирізати з нього кружечки, на кожен класти по чайній ложці чорниць і трішки цукру, щільно защипати краї. Відварити вареники в підсоленій воді, посипати цукром. Подавати з розтопленим вершковим маслом і сметаною.

Спитає зима, чи запасів нема...



МАЛИНОВЕ ВАРЕННЯ ЗА 5 ХВИЛИН



Воно зберігає і вітаміни, і красивий колір, і дивовижний аромат. Головне — не переварити, щоб варення не стало бурим

Інгредієнти: 1 кг малини, 1 кг цукру.

Приготування. У багатьох рецептах рекомендують мити ягоди. Однак цього робити не варто: малина моментально розкисає, стає водянистою, втрачає свій чудовий аромат. Якщо ж ви помітили комах, то опустіть ягоди (лише якщо вони міцні або злегка недозрілі) на кілька хвилин у холодну воду і відразу виберіть та дайте стекти на друшляку. Перебрану малину засипте цукром і перебийте блендером. Перелийте в каструлю, поставте варити на середній вогонь, доведіть до кипіння, зберіть піну і варіть на слабкому вогні 5 хвилин. Готове гаряче варення розлийте в чисті стерильні слоїки і закрийте простерилізованими кришками.

МАЛИНОВО-БАНАНОВИЙ ДЖЕМ



Зварене таким способом варення виходить густим, хоч відразу на батон масти. А ще використання банана зменшує кількість необхідного цукру, що також дуже важливо

Інгредієнти: 1 кг свіжої малини, 250 г м'якоти банана, 800 г цукру,

1 ч. л. лимонної кислоти або сік одного лимона.

Приготування. Перебрані ягоди малини покласти в каструлю з товстим дном, пом'яти їх товкачем на пюре. Банани порізати півкільцями і додати до ягід, всипати цукор і лимонну кислоту, добре перемішати і поставити на середній вогонь. Періодично помішуючи, щоб не пригоріло, довести до кипіння і зменшити вогонь до мінімуму, після чого варити ще 20–30 хвилин, мішаючи й знімаючи піну. Якщо хочете, щоб вийшов більш густий джем, потримайте на вогні на 10 хвилин довше або додайте пектин (12–15 г на 1 кг фруктового пюре). Одразу розлийте варення в сухі стерильні банки, закатайте простерилізованими кришками та накрийте пледом до повного охолодження. Зберігайте в прохолодному місці. За бажанням наприкінці варіння можна додати до малиново-бананового джему трошки ваніліну і 30–50 мл коньяку.

МАЛИНА, ПЕРЕТЕРТА З ЦУКРОМ



У такій заготовці зберігаються всі вітаміни

Інгредієнти: 1 кг малини, 2 кг цукру.

Приготування. Малину не мити, лише ретельно перебрати, видаляючи погані ягоди і сміття. Скласти її в глибоку емальовану посудину, засипати цукром і поставити в холодильник на 3 години — за цей час малина пустить сік, а цукор почне розчинятися. Після цього добре перетерти ягоди з цукром, щоб не залишилося цілих. Можна скористатися блендером, але краще перетирати дерев'яною ложкою, щоб малина не контактувала з металом і не відбувалося окислення. Банки ретельно помити із содою і обдати окропом. Розкласти в них

заготовку і зверху засипати шаром цукру (приблизно 1,5–2 ст. л.), щоб малина краще зберігалася. Закрити слоїки пластмасовими кришками і поставити в холодильник або у погріб.

ВАРЕННЯ «АРОМАТНЕ»



Готується такий смаколик усього в два етапи

Інгредієнти: 1 кг малини, 1,5 кг цукру.

Приготування. Ягоди переберіть, відкидаючи зіпсовані та сміття. У мисці пошарово засипте малину цукром і залиште на 3–4 години, щоб виділився сік. Злийте його в каструлю й уварюйте 10–15 хвилин на середньому вогні, періодично помішуючи. В отриманий сироп додайте малину, перемішайте, зніміть пінку і після закипання проваріть 5 хвилин. Хочете, щоб було гущішим — останній етап повторіть ще раз, коли трохи схолоне. Готове варення розкладіть у стерильні банки і закатайте.



ЧОРНИЦІ У ВЛАСНОМУ СОКУ

Хочете заготовити ягоди без цукру — цей рецепт стане у пригоді. Зокрема, підійде він людям, які страждають від підвищеного вмісту цукру в крові. Законсервована таким способом чорниця зберігає свої цінні лікувальні властивості та вітаміни

Інгредієнти: чорниця.

Приготування. Ягоди перебрати від сміття й листя, помити і залишити в друшляку, щоб стекла вода. Розкласти в стерилізовані банки і накрити кришками. Поставити слоїки у стерилізатор або каструлю з водою так, щоб вода покривала їх не менш як на 2/3 висоти. Стерилізувати на слабкому вогні протягом 40–50 хвилин з моменту закипання. В міру осідання чорниць потрібно добавляти ягоди в слоїки. Закатати банки з чорницями, перевернути донизу кришками, накрити рушником і залишити так до повного охолодження.

ДО РЕЧІ

● За бажанням можна всипати в кожен банку по чайній ложці цукру. Але й без нього ягоди у власному соку добре зберігатимуться за кімнатної температури.



● Чорниця у власному соку уварюється приблизно в 1,5 рази — це варто брати до уваги, щоб правильно розрахувати кількість банок.

● Взимку відкрита заготовка зберігається недовго, лише 4–5 днів. Тому тару для закатування краще брати невеликого розміру, не більш як 0,5 л, щоб таке цінне варення з чорниць не довелося викидати.

ПАСТИЛА З МАЛИНИ

Її можна використати і як оздоблення для інших десертів, і як самостійне доповнення до чаю

Інгредієнти: 1 кг малинового пюре, 400–500 г цукру.

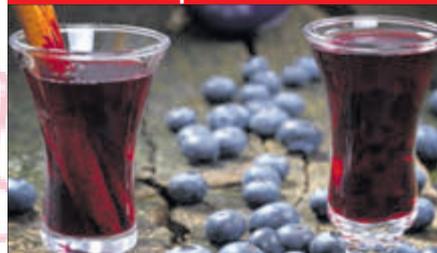
Приготування. Свіжозібрану стиглу малину перебрати, всипати в емальований посуд і поставити в розігріту духовку. Коли ягоди розм'якшаться, протерти їх через сито. Змішати отримане пюре з цукром, уварити його, перекласти масу в лотки і поставити в піч або духовку, щоб підсохла. Готову пастилу розрізати на смужки, згорнути рулетиками і зберігати в коморі у слоїках або лоточках.

МАЛИНА У ВЛАСНОМУ СОКУ

Така заготовка згодиться взимку для приготування ароматного напою

Інгредієнти: 4 кг малини, 1 кг цукру.

Приготування. Свіжозібрану малину, перебрану від сміття і зіпсованих ягід, викласти в емальовану каструлю, пересипавши цукром, і залишити на 6–7 годин. За цей час малина пустить сік. Утворений сироп разом із ягодами розкласти в банки, наповнюючи їх на 2 см нижче від верхнього краю. Стерилізувати 15 хвилин.

ДОМАШНЯ НАСТОЯНКА ІЗ ЧОРНИЦЬ

Такий напій — щоб насолоджуватись, а не напиться!

Інгредієнти: 3 скл. чорниць, 750 мл горілки.

Приготування. Ягоди ретельно переберіть, промийте, трохи призмніть товкачем, всипте чорниця в банку і залийте їх горілкою. Накрийте слоїк кришкою і поставте в прохолодне темне місце на три тижні. Не забувайте час від часу струшувати його, це забезпечить відмінний аромат і смак напою. Через три тижні процідіть настоянку крізь кавовий фільтр, розлийте у пляшки. Наклейте етикетку, вказавши дату розливу і назву напою.

До речі. Не варто зберігати чорничну настоянку понад рік — у такому напої переважатиме смак алкоголю, а не ягід.

ЧОРНИЧНА «П'ЯТИХВИЛИНКА»

Варення такого способу приготування (кілька прийомів по 5 хвилин) варять із різних ягід, зокрема й вишень, малини, смородини

Інгредієнти: 1 кг чорниць, 1,5 кг цукру, 250 мл води.

Приготування. Ягоди ретельно перебрати, помити і дати стекти в друшляку. Воду довести до кипіння у великій ємності, розчинити в ній цукор. Чорниця всипати у сироп, вимкнути вогонь і залишити настоюватись. Через 4–5 годин довести до кипіння і варити 5 хвилин. Повторювати процедуру кілька разів. Коли варення матиме бажану густоту, розлити його у стерильні баночки і закрутити. Зберігати в прохолодному місці.

Як правильно заморозити ягоди

Заготовити на зиму чорниці, малину, вишні, смородину можна різними способами: посушити, перетерти з цукром, зварити варення, джем, компот... Та одним із найкращих варіантів, який обирає все більше господинь, нині вважається заморожування. Здавалось би, нема в ньому нічого складного. Та все ж, якщо ви спробуєте це вперше або вже зіштовхувалися колись із проблемою, як відколоти декілька ягід від великого замерзлого шматка, — гадаємо, вам стане у пригоді декілька порад



Фото teletype.in.

Щоб мати ідеальні, розсипчасті заморожені ягоди, підготуйте деко або піддон, пергаментний папір, пакети або контейнери для заморозки і вітамінний врожай.

1. ПРОМИЙТЕ І ПРОСУШІТЬ ЯГОДИ

Мити їх слід під проточною водою — зручніше це робити в ситі або друшляку, щоб вода відразу стікала. Сполосніть ягоди кілька разів, тоді викладіть їх в один шар на кухонний рушник і дайте повністю просохнути — мокрим в морозилці вони перетворяться на суцільний ком.

2. ВІДОКРЕМТЕ ЧЕРЕШКИ І ВИДАЛІТЬ КІСТОЧКИ

Відріжте або відірвіть плодоножки. Ягоди можна заморожувати як цільними, так і нарізаними — за вашим уподобанням. Полуниці можна порозрізати навпіл, вишні краще розполовинити і видалити кісточку, хоч можна подрилювати не розрізаючи.

3. ВИКЛАДІТЬ НА ДЕКО

Застеліть спеціальний піддон для заморожування пергаментним папером і розрівняйте на ньому ягоди, щоб вони були в один пласт. Не бійтеся, якщо деякі ягоди будуть торкатися одна до одної. При потребі їх легко буде розламати руками, коли перекладатимете в пакет.

4. ЗАМОРОЗЬТЕ

Звільніть у морозильній камері достатньо місця для розташування піддонів. Залиште їх там приблизно на 4 години або доти, поки ягоди не затвердіють. Можна, звичайно, заморожувати навіть день-два, проте робити так не бажано: тривала глибока заморозка в один шар може негативно позначитися на їхніх фізичних характеристиках.

5. УПАКУЙТЕ ЯГОДИ В ПАКЕТИ АБО КОНТЕЙНЕРИ

Дістаньте ягоди з морозилки, під-

німіть пергамент за краї й акуратно за допомогою дерев'яної ложки пересипте ягоди в поліетиленові кульки чи тару, призначену для використання в морозильних камерах. Руками робити цього не варто, оскільки ягоди будуть «липнути» від морозу. Якщо зберігаєте таким способом багато продуктів, варто наклеїти на пакети й контейнери невеликі стікери із зазначенням назви ягоди і дати заморожування. Так ви зможете швидко відшукати те, що вас цікавить.

6. СЛІДКУЙТЕ ЗА ТЕРМІНОМ ЗБЕРІГАННЯ

Оптимальна температура в морозильній камері — мінус 18 °С. Вона ідеально підходить для того, щоб ягоди могли зберігатися впродовж 8–12 місяців. Якщо ж тримати їх за температури –8 °С і вище — термін зберігання зменшиться до 3 місяців.



**Увага:
конкурс!**

«Наснилось нині, що матріархат настав, і я коханій плаття прасував...»

Початок на с. 3

ПІДСУМКИ «СТОПКАДРУ» №5 (2020)

III МІСЦЕ, 50 ГРИВЕНЬ ПРИЗОВИХ:

*Коли жінку любиш,
То й праску голубиш!*

**(Аркадій ЧАБАНЧУК,
с. Новий Мосир Ковельського
району Волині).**

II МІСЦЕ, 75 ГРИВЕНЬ ПРИЗОВИХ:

*– Сумно, сумно аж за край!
За мої старання, жінко, наливай!
– За твої старання я тебе люблю!
Допрасуєш, милий, ось тоді налляю!
(Валерій НЕКРАСОВ, м. Луцьк).*

I МІСЦЕ, 150 ГРИВЕНЬ ПРИЗОВИХ:

*Наснилось нині, що матріархат
настав,
І я коханій плаття прасував.
Прокинувся. Ніде про це ні звуку.
Щастя, що сон не в руку!*

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



Фото pixabay.com.

Тур №6:

Сьогодні пропонуємо поміркувати над підписами до цієї доволі колоритної світлини.

Кожен учасник може запропонувати до 24 липня 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 призів. Хай щастить!

Р Е К Л А М А

Найбільший призовий фонд 2020 року – 265 000 гривень!
Головний приз – новий АВТОМОБІЛЬ



Це ВАШ ШАНС!

ЧЕКАЄ НА СВОГО
ВЛАСНИКА

Саме Ви можете стати власником
НОВОГО АВТОМОБІЛЯ

Просто зараз перевірте, чи належить Вам **ПРИЗОВИЙ НОМЕР 120:**

- Візьміть дві останні цифри року Вашого народження.
- Тепер додайте вік, якого Ви досягли (досягнете) у 2020 році.
- Якщо в результаті Ви отримали 120 – вітаємо! Швидше телефонуйте!

Зателефонуйте*
й просто зараз
зробіть свій вибір:
НОВИЙ АВТОМОБІЛЬ
або 265 000 гривень!

0-800-50-55-41

Дзвінки БЕЗКОШТОВНІ зі стаціонарних і мобільних телефонів у межах України (понеділок – субота з 08:00 до 19:00, неділя з 09:00 до 19:00)

КОД УЧАСТІ:
341294

*Маркетингова акція проводиться з 11.12.2019 р. по 28.12.2020 р. на всій території України. Результат маркетингової акції буде визначений 28.12.2020 р. Детально про умови маркетингової акції та місце її проведення Ви дізнаєтеся з окремого листа. Призовий фонд маркетингової акції складає 265 000 гривень (у даному мекеті представлений у вигляді автомобіля, організатор загляшає за собою право вибору між врученням грошового і речового приза). Дана маркетингова акція не є розграшем, лотереєю, грою (в тому числі азартним або іншим заходом, заснованим на ризику), конкурсом або публічною об'єкцією винагороди без оголошення конкурсу у розумінні Глви 78 Цивільного кодексу України. Зателефонувавши, клієнт дає згоду на подальше використання компанії та партнерами його персональної інформації, таку згоду можливо відкликати будь-якої миті. Телефон для довідок: (044) 299-55-53 (вартість послуги згідно з тарифами Вашого оператора). ТІЛЬКИ ДІЛЯ ПОВНОПІТНІХ. **Міється на увазі реєстрація участі в маркетинговій акції.

© ТОВ «ГУД ГАРАНТ», а/с №: 16, м. Київ, 03300, 2020 р. GMS_CC_DOP_CHTDLVSK_090720

Як не заразитися коронавірусом на пляжі

● **ВАРТО ЗНАТИ** Ризик інфікуватися можна мінімізувати, якщо дотримуватися семи правил

Уляна СУПРУН,
ексміністр охорони
здоров'я, лікарка,
громадська діячка, раніше
директорка гуманітарних
ініціатив Світового конгресу українців



Найбільша небезпека заразитися, коли йдеться про відпочинок біля води, – це велике скупчення людей та неможливість тримати фізичну дистанцію на переповнених пляжах чи біля басейнів.

Якщо дотримуватися таких настанов, то ризик інфікуватися вірусом SARS-CoV-2 можна суттєво зменшити:

1. Уникайте великого скупчення людей – як на березі водойми чи моря, біля басейну, так і в самій воді.

2. Надавайте перевагу відкритим пляжам на свіжому повітрі, а не відпочинку у закритих приміщеннях біля басейнів.

3. Зберігайте фізичну дистанцію щонайменше у 2 метри.

4. Дотримуйтеся гігієни кашлю та чхання, а також належної гігієни рук; не торкайтеся обличчя брудними руками.

5. Не торкайтеся предметів – парасольок від сонця, шезлонгів тощо, якщо не впевнені, що вони продезінфіковані.

6. Не переодягайтеся в тісних роздягальнях, де багато людей.

7. Не приходьте на пляж, якщо маєте симптоми гострої респіраторної інфекції.



Фото vchasnoud.com.

ФАКТИ
ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ УТОПЛЕННІ

1

Доставте постраждалого до берега та викличте «швидку»

2

Очистіть рот від піску та водоростей

3

Зробіть кілька вдихів потерпілому, щоб виштовхнути воду з його рота

4

Переверніть його (дитину візьміть за ноги, головою донизу), аби витекла вода

ЯКЩО ЛЮДИНА НЕ ДИХАЄ

- голову потерпілого закиньте назад
- затисніть йому носа і кожні 4–5 сек вдихайте в рот повітря
- маленьким дітям — одночасно в рот та ніс
- під час вдиху у потерпілого має підніматись грудна клітка
- штучну вентиляцію робіть до появи самостійного дихання

ЯКЩО ВІДСУТНЄ СЕРЦЕБИТТЯ

Робіть непрямий масаж серця

- покладіть потерпілого на рівну тверду поверхню
- свої долоні одна на одну покладіть на груди потерпілому (на два пальці вище від кінця груднини)
- не треба натискати на верхню частину груднини, на закінчення нижніх ребер!
- випряміть руки в ліктях і натисніть — щоб вона прогнулася на 4–6 см
- зробіть мінімум 30 натискань — кожне близько 1 сек
- дітям до 12 років — однією рукою (65–90 натискань за 1 хв.)
- у дітей до 8 років грудна клітка має прогинатися на 2,5–3,5 см
- дітям до року — двома пальцями (100–120 натискань за 1 хв.), грудна клітка має прогинатися на 1,5–2 см
- якщо першу допомогу надає одна людина: 2 вдювання — 15 натискувань
- якщо двоє — один вдихає, другий масажує. 1 вдювання — 5 натискувань
- кожні 2–5 хв. перевіряйте, чи не з'явився пульс/дихання

ПРО ПОЛІПШЕННЯ СТАНУ СВІДЧАТЬ

- відновлення пульсу
- звуження зіниць
- спроби самостійно зробити вдих
- зменшення синявості шкіри та слизових
- артеріальний тиск 60–90 мм рт. ст.

КОЛИ ПОТЕРПІЛИЙ ПРИЙШОВ ДО ТЯМИ

- закутайте його в ковдру
- дайте теплий солодкий чай
- дочекайтесь медиків

Фото Youtube.com.

Інфографіка fakty.com.ua.

І забудьте про тараньку з рук!

Вжодному разі не споживайте на пляжах копчену, в'ялену чи солену рибу, якщо не впевнені щодо умов її приготування. Адже так можна підхопити ботулізм, а це дуже небезпечно! Риба може бути заражена, але з'ясувати це до вживання не вийде. Токсини, які спричиняють отруєння, зовні не псують продукти. В'ялена риба є «рекордсменкою» за кількістю отруєнь.





Поки з коня роблять опудало, виникає гостра потреба у пересуванні — і ти не маєш часу на роздуми, змахуєш крилами і летиш.

Крила? А, ну так, крила... Звісно, є. Завжди були.

Фото pinterest.com.

Головне — літати!

ДЛЯ ДУШІ **Одного разу ти чуєш, як хтось позад тебе здивовано каже: — Її кінь здох. Як вона може на ньому їздити? І ти зупиняєшся, ошелешена. Ні, не заскочена зненацька — адже останнім часом з коником справді було щось не так, але щоб аж здох?**

Наталка МУРАХЕВИЧ

Ну так, підгальмовував трохи, не дихав... А хто сказав, що для того, аби могли їздити — треба дихати? Просто треба його підганяти краще. Чи годувати? Але ж він їсти не хотів... А так — як завжди...

І взагалі це був твій єдиний кінь, ти його і вибрала сама — за всіма сучасними критеріями, щоб ціна, якість і тенденції... І мрії свої ти пов'язувала лише з ним. Саме він мав завезти тебе в світле майбутнє. Ну і так, по господарству... А тут — здох...

Може, все-таки не дуже він і мертвий?

Ти ставиш це питання подругам, рідним і знайомим, але не віриш, коли вони кажуть: ну звісно, він здох, та ми вже й казали тобі про це, але ти не чуєш... «Ага, вони так кажуть тому, що у них нема такого коня», — вирішуєш ти.

Аби пересвідчитися, що все добре, що коню просто треба перепочити

чи підлікуватися, аби ви й далі могли упевнено скакати у далекі сині далі, ти кидаєшся до ветеринарів — і вони видають тобі якийсь латинський аналог слова «здох», а ти думаєш — ні, вирок не може звучати так таємниче, це якесь заклинання, варто промовити його над конем мільйон сто тисяч п'ятсот п'ятдесят п'ять разів — і він оживе. І ти промовляєш. І при цьому робиш йому масаж і завітчуєш гриву новими стрічками — щоб і самій думати, що він живий, і люди щоб нічого не запідозрили. Думка людей важлива. Іноді ти навіть виставляєш коня напоказ, оберши об щось, щоб усі пересвідчилися: все, як завше. Гуд і о'кей.

Наступним кроком стає візит до представників нетрадиційної медицини, бо що можуть знати якісь там ветеринари, коли є маги?

Юний маг з очима, які увібрали весь Всесвіт, зустрічає тебе на порозі своєї хижі й, зачекавши, поки ти прилаштуєш якоесь тушу коня, каже: «Твій

кінь здох, — і додає: — А чому ти не літаєш? У тебе ж є крила» — і зачинає двері...

Крила? А, ну так, крила... Звісно, є. Завжди були. Жінки вашого роду — через покоління крилаті. Бабця літала. Мама — їздила на конику. І тобі чогось здалося, що на коні — зручніше. Ти навіть хотіла відрізати крила, але ніяк не збралась, так і плуталися там, за спиною, створюючи самі незручності. Але щоб літати? Жодного разу й не спробувала...

І ти сунеш коня до таксидерміста. Може, якщо його... Як би це назвати? Переробити? Змінити? Удосконалити? І прилаштувати до нього коліщатка... Ніхто й не помітить. А здалеку так і зовсім буде — не відрізнити. І можна буде і далі... Як колись...

Але поки з коня роблять опудало, виникає гостра потреба у пересуванні — і ти не маєш часу на роздуми, змахуєш крилами і летиш. І уже за день-другий, ніби поглянувши на себе збоку, дивиєшся: а як можна було жити інакше???

...А тоді якоесь бачиш — хтось їздить на твоєму коні. Він виглядає — як живий. І коліщатка не дуже й помітні. Якщо зверху дивитися. Або якщо не знати про їхнє існування.

І ти тоді думаєш — ну от і добре. І летиш далі...

Танго з дощем



Початок на с. 28

Ліля познайомила-ся зі Станіславом на молодіжній вечірці. Прийшла туди з іншим хлопцем, а додому провів Станіслав. Вона не була художницею. Це її вже колишній хлопець «трохи щось малював». Так він любив казати. Ліля ж щойно почала працювати в бібліотеці.

Дорогою додому Лілю зі Станіславом наздогнав дощ. Теплий літній дощ.

— Ти коли-небудь танцювала танго під дощем? — запитав хлопець.

— Ні. І я не вмю танцювати танго, — відповіла зніяковіло.

— То спробуй!

Він рухався легко, гарно. А в неї виходило незграбно. Вони сміялися. Дощ тупцював довкола них. Певно, також не вмів танцювати танго...

...Станіслав зачарував Лілю своїми картинами. Нетутешні на них жінки. З іншого світу... Ось ця босоніж, на пальчиках, танцює під дощем. У довгій сукні кольору стиглого сонця. В руках — вишукані туфельки. Таких Ліля ніколи не бачила в їхньому універмазі. А ця — наче хоче спинити вітер чи наздогнати його. Одинокий силует цієї жінки губиться у вечірній імлі серед сивих будинків старого міста. Ще одна — припала вустами до пелюсток мокрих квітів, немов співає з них дощ. А сліди цієї жінки вітер ховає у хвилях жовтого листя...

— Яка краса, — мовила дівчина. — Мабуть, у тебе багато шанувальниць, тобто поціновувачів.

— Ці картини мало хто бачить.

— Чому?

— Я пишу не те, що треба...

...Їхньою молодіжною тусовкою зацікавилися люди із серйозної інстанції. Бо вільнодумство собі дозволяють. Мабуть, хтось «настукав». Поцікавились і Станіславовими роботами. Суворий дядько важким поглядом розглядав на картинах витончені жіночі фігури у легких шатах.

— І де ви такі беретеся? — промимрив.

Хлопець не зрозумів: це стосувалося жінок на картинах чи художників.

...Станіславові матері не стало через кілька місяців після того, як занедужала. Здавалося, без неї оселя перестала дихати. Якось на трапив на мамині улюблені туфлі.

— Як гарно вона в них ходила, — сказав Петро, побачивши в синюх руках взувачку Інги.

— Але ж вона...

— Не хотіла, щоб я бачив. Та мама інколи не чула, як я заходив у квартиру. Але вона нічого не знала. Це була її таємниця. І втіха. Її батьки нашого кохання не сприйняли й не простили. І їй це завжди боліло. Мені також...

Станіслав із батьком тоді проговорили майже до ранку. Петро багато розповів синові...

...Ліля стала уникати Станісла-

А ви відчували таку мелодію?

Фотозображення: fineartamerica.com



ва. Він її перестривав, запитував, що сталося. Вона ж намагалася якнайшвидше піти геть. Вони довго зустрічалися, а він так і не запропонував їй заміжжя. Навіть не натякнув. Образилась, певно...

...Майже відразу, як розпалася країна недорозвиненого соціалізму, виїхав із родиною за кордон Борис. А згодом покликав до себе племінника.

— Станіславе, ти талановий, але вдома тобі нічого не світить. І не знаю, чи засвітить. А тут, якщо захочеш, проб'єшся. Інга, мати твоя, мене підтримала б.

...Уже зібрані речі. Днями вирушає в незнайомий світ. Але перед тим мав побачити Лілю. Він досі її кохав.

— Я зустрічаюся з іншим хлопцем, — сказала дівчина. — З Матвієм.

— А пам'ятаєш оцей дощ? Цей дощ у капелюсі з клена. Той дощ, що танго з нами танцював... — прошепотіла крізь сльози.

— З моїм товаришем? А він не знався. Але ж чому?..

— Станіславе, не запитуй нічого.

Він прийшов до бібліотеки перед самим від'їздом. Передав Лілі свою картину і короткого листа. Написав, що виїжджає назавжди. А картина була та, на якій жінка у довгій сукні кольору стиглого сонця босоніж танцює під дощем. Тільки тепер дівчині здалося, що замість дощових крапель у незнайомки на обличчі сльози...

Ліля вийшла заміж за Матвія. Та щасливою не стала. Безталанний художник підпрацьовував то тут, то там. Єдині «шанувальники» його «таланту» — товариші по плясці та грі в доміно у дворі їхнього будинку. Врешті Лілі все це набридло, й вона виставила Матвія з хати та зі свого життя. На прощання кинув:

— Я обманув, що ти мала би проблеми, якби й далі зустрічалася зі Станіславом. Система змінювалася, розвалювалася. Просто ти нічого не втямила. Зістраху...

— Може, ти ще й доносиш...

Матвій гримнув дверима. В її душі була випалена пустеля. Відчинила вікно. Збиралося на дощ...

«А пам'ятаєш оцей дощ? Цей дощ у капелюсі з клена. Той дощ, що танго з нами танцював...» — прошепотіла крізь сльози слова з якогось вірша. Дістала зі сховку картину, колись подаровану Станіславом. Матвій терпіти її не міг. Тому й заховала.

— Пробач мені, Станіславе. Сподіваюся, ти щасливий...

...Про те, що в місті виставлятимуть роботи закордонних художників, прочитала в газеті. Щедрість місцевого мецената. Організовує виставку, бо йде в політику. Хоче людям сподобатися. А ось і знайоме прізвище. Станіслав? Цікаво, приїде сам чи лише привезуть його роботи?

...Ліля вирішила піти на відкриття експозиції. Йшла через парк. Картала себе, що взула туфлі на високих підборах. Ще й дощ почав накрапати. А якщо... Роззулася. В одній руці тримала сумочку, в другій — туфлі. Її давно ніхто не запрошував до танцю. А сьогодні танцюватиме танго з дощем. Невміло, як тоді зі Станіславом. Вона так і не навчилася цього танцю. Дощ також...

До виставкової зали зайшла вимокла. Стала біля дверей. Меценат представляв художників. Дехто не приїхав. А Станіслав був тут. Змінився. Змужнів. Посивів... Як довго вони не бачились...

Подякував за запрошення. Сказав, що приємно повернутися до рідного міста: давно тут не був. Про свою творчість розповів коротко.

Посеред зали художники разом із меценатом давали інтерв'ю журналістам.

Ліля краєм вуха почула уривок Станіславової відповіді:

— У мене є незавершена картина. Почав писати її давно. Цей спогад... він особливий для мене. Як і та дівчина, образ якої зупинився на півдорозі до мольберта. Вечір... Танго під дощем... Вона була в квітчастій ситцевій сукенці. А от її тифель пригадати не можу. А це важливо...

— Я була в білих босоніжках, — прошепотіла...



Анекдоти

:)):):))

— Фаїночко, ви б таки зайняли-ся спортом, от хоча б плаванням, а то зовсім форму втратили...

— Я вас прошу... Он подивіться на китів: усе життя плавають — і що, хіба вони стрункіші за мене?!

:)):):))

— Ти що, зовсім без царя в голові?

— Ні. Там конституційна монархія: цар начебто є, але реальна влада — у тарганів.

:)):):))

На заняттях із кулінарії:

— Запам'ятайте, у хорошого кухаря нічого не пропадає. Якщо, наприклад, після банкету залишилася недоїдена тушкована морква, то дещо додавши, з неї можна спекти непоганий пудинг.

Питання є?

— А що робити, якщо залишиться недоїдений пудинг із недоїденої моркви?

:)):):))

— Скажи, будь добра, Сарочко, чи можна довіряти Фірі таємниці?

— Можна, навіть не сумнівайся. Вона три роки тому отримала спадок, а чоловік досі про це нічого не знає.

:)):):))

В автосервісі:

— Жіночко, почекайте, ще не їдьте! Ми вам ще свічки не поставили.

— Ой, спасибі, не треба! Я доїду додому завидна.

ПІДКАЗКА: ВІДПОВІДІ НА СКАНВОРДІЗ С. 26





«Роботи-пожежники»

Кожен любить дивитися, як горить багаття. Але ви, звичайно, знаєте, що вогонь — це і неабияка небезпека. Навіть маленька іскра здатна спричинити велике лихо. Про всі труднощі боротьби з пожежами знають наші гості — відважні герої-рятувальники



ВІЗИТІВКА

Пригодницький мультсеріал про героїчну професію зняли у Кореї. Звичайний школяр Іян рятує хлопчика під час пожежі й отримує запрошення в елітну групу рятувальників «Роботи-пожежники», які борються з вогнем за допомогою новітніх технологій. Її учасники Тео і Сена неохоче беруть Іяна у свій штаб, але новачок блискуче проходить випробування і отримує чудового робота-рятувальника Фенікса. Тріо безстрашних героїв, оснащених за останнім словом техніки, вступає в боротьбу з некерованим вогнем і приходять на порятунок людей.

Записник безпеки



При пожежі дзвони

ЩОБ НЕ СТАЛОСЯ ПОЖЕЖІ

- Не грайся із сірниками та запальничками.
- Не розпалюй самостійно багаття чи печі.
- Не вмикай без дорослих чайник, праску та інші електроприлади.
- Не грайся рідиною, що легко займається (бензин, гас тощо).
- Не бери до рук петарди та інші піротехнічні засоби.

ЩО РОБИТИ У РАЗІ ЗАЙМАННЯ

- Не панікуй.
- Повідом дорослих.

Подзвони за номером 101.

- Закрий рот та ніс вологою тканиною.
- Покинь приміщення, плазуючи підлогою.

Джерело: www.pedrada.com.ua

101

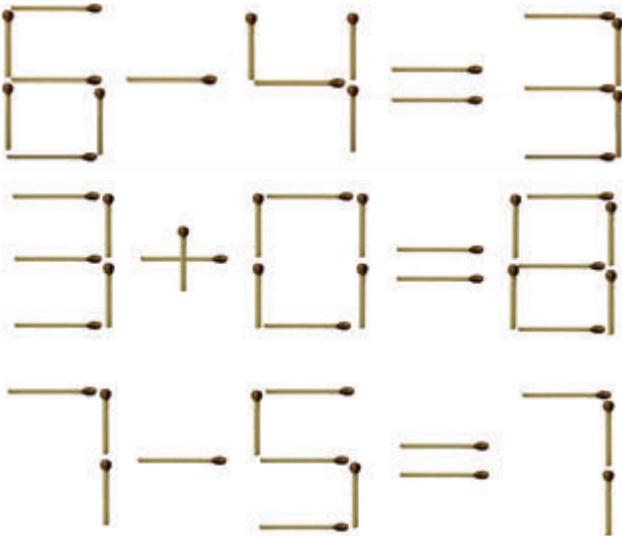


► Знайдіть 10 відмінностей



Пильним оком

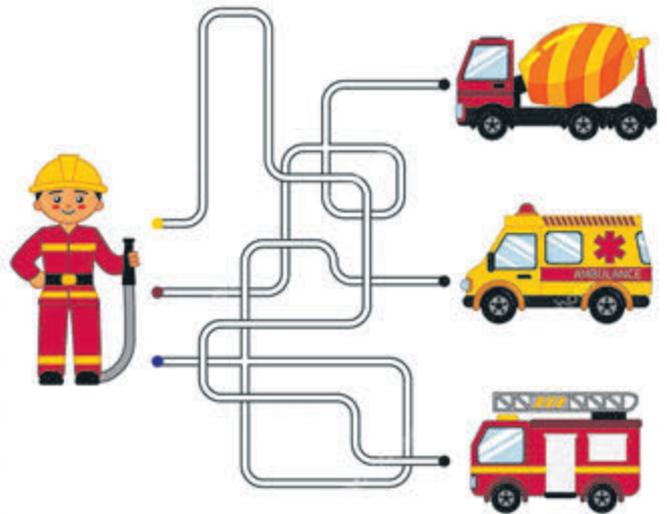
У кожному прикладі перекладіть один сірник так, щоб вийшла правильна рівність.



Відповіді: $9+0=9$, $6-4=2$, $7-6=1$

Заплутані доріжки

Допоможіть пожежнику знайти свій автомобіль.



Наша адреса:

43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13, місячник
«Читанка для всіх» з позначкою «Мультляндія»,
електронна скринька chytanka77@gmail.com,
viber 0996634540.

 chytanka77@gmail.com

 viber 0996634540.

Сторінку підготувала Олесья БАНАДА.

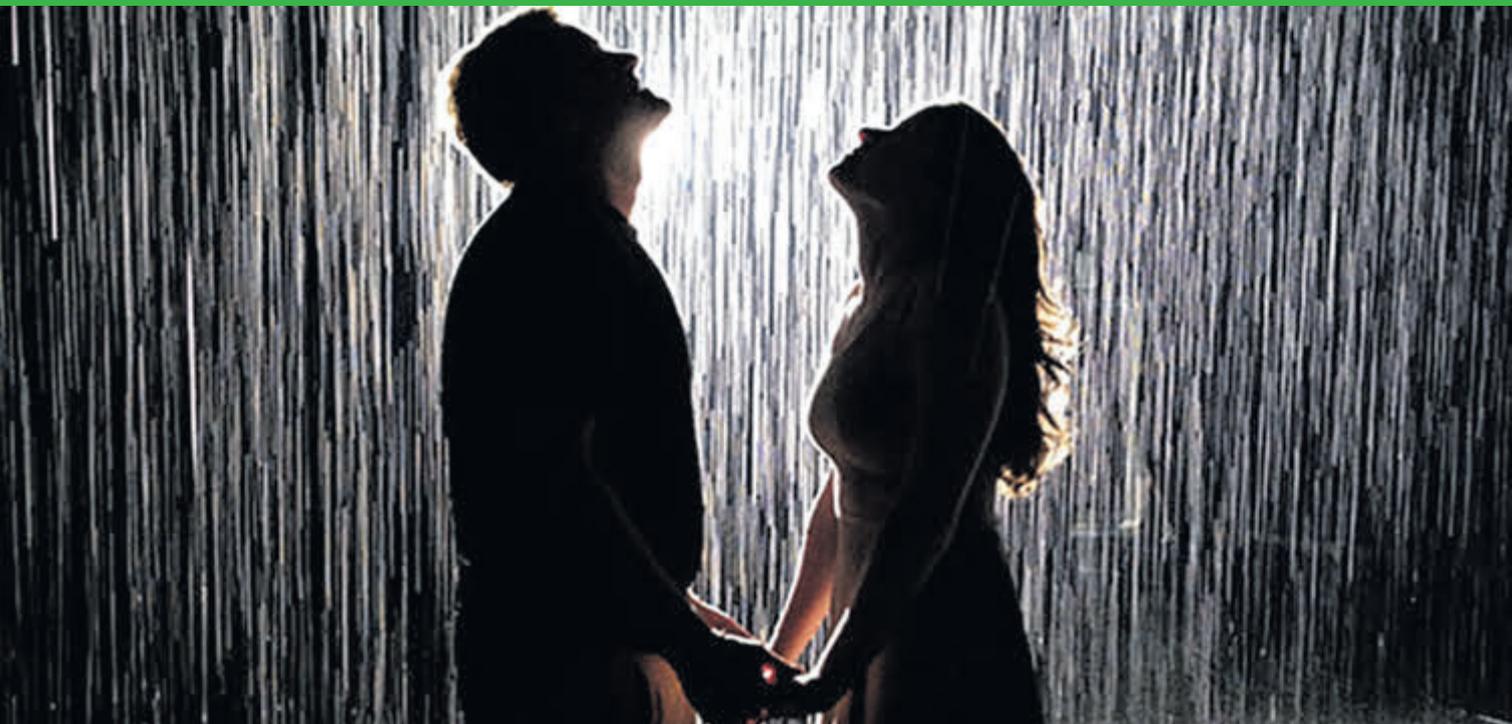
										Чаклун, віщун
		Автоматизована система управлін.	Ароматична смола	Найвищий стан в буддизмі	Француз, письменник Гюстав ...					Офіційна валюта ОАЕ
Людина, що здійснює опіку	Іконопис		Оптичний ..., магнітний ...	Головний центр ісламу						
			Англійс. вчений, фізик ... Ньютон		Держава в Азії					Риболов. снасть, сплетена з лози
Українс. співак Юрко ...		Твір Старийцького «Циганка ...»	Хижак родини собачих	Кривава помста						
		Річка в США та Канаді	Українс. акторка Світлана ...							
	Однорічна олійна рослина			Металева пластина у формі копита	Котушка для регулювання струму					
«Домашній бог» у давніх українців				Оберіг, талисман	Фахівець з показу собак	Світові кола навколо Сонця	Четверта частина круга			
	Плато в Алтаї				Америк. актор Девід ...					
Приміщення базилікальних споруд	Рабиня, прислужниця в гаремі									Америк. актор Річард ...
			Пташка ряду горобців							Людина мішаного походження
	Співачка	Важить і ..., важить і кінець	Богиня краси у слов'ян	Березовий гриб	Здатність бачити					
Брітні ...				Деталь у вигляді циліндра						Америк. актор Крістофер ...
			Сьомий ізраїльський цар	Місто в США ...-Йорк	Українс. співак ... Барських					
	Риба сімейства карпових	Долар Західного Самоа		Місто в Нігерії						«Дивитися, як ... на пола»
			Троя							Опера Д. Пуччіні
										Зміни висоти музичного звуку
Пророк в ісламі				Частина автомобільного колеса	Ореол Триумфальна ...	Голчате утворення на дереві				
	Курорт в Бельгії		Тропічний плід							
										Олександр ...

Місячний календар робіт на городі та в садку на II півріччя 2020 року

Окрім сприятливих днів для посадки/посіву якихось культур, астрологи виділяють ще й дні, які найкраще надаються для тих чи інших робіт у садку та на городі. Сподіваємося, це стане у пригоді тим читачам, які переконані, що Місяць чинить значний вплив на рослини, а відтак прополювання чи поливання мають бути узалеженені від фази світила



ВИД РОБІТ	ЛИПЕНЬ	СЕРПЕНЬ	ВЕРЕСЕНЬ	ЖОВТЕНЬ	ЛИСТОПАД	ГРУДЕНЬ
Підготовка та замочування насіння	1, 4, 14–15, 25, 28	3, 5, 8, 11, 13–14, 17, 19, 27, 30–31	5–6, 10, 13, 17, 25, 28	1–2, 5, 7, 9, 11, 13, 19, 20, 24–25, 28, 30	2–3, 7, 11, 14, 17, 20–21, 25–26, 30	1, 5, 8, 11, 13, 17, 19, 22, 24, 27–28
Пікірування розсади	6–9, 11–12, 14, 16, 19–20, 28, 30–31	3–4, 8–9, 14, 17, 19, 27, 30–31	1, 5–6, 10, 13, 15, 17, 22–23, 25–26, 28	1–3, 5, 7, 9, 11, 13–15, 19–20, 24–25, 28, 31	1, 3–4, 7, 9, 11, 14, 16–17, 20–21, 25–26, 30	1, 5–7, 9–10, 17, 19, 22, 24, 27, 29
Заготівля черенків	1, 3–4, 9–10, 14–15, 25–26, 28, 31	3–5, 8–9, 11, 13–14, 17–19, 27, 30–31	1, 5–6, 10, 13, 17, 25–26, 28	1–2, 5, 7, 9, 11, 13, 19–20, 24–25, 28, 30	2–3, 7, 11, 14, 17, 20–21, 25–26, 30	1, 5, 9, 11, 13, 17, 19, 22, 24, 27–28
Прививка дерев	6, 9–10, 14–15, 19–20	3–5, 8–9, 11, 13, 15, 17, 19, 27, 30–31	1, 5–6, 10, 13, 15–17, 22–23, 25, 27–28	1, 6–8, 11–12, 14, 19–20, 24–25, 28–29, 30	1, 3–4, 7, 9, 11, 14, 16–17, 20–21, 25–26, 30	1, 5, 7–8, 11, 13, 17–18, 19, 22–24, 27–28
Обрізання гілок	6–7, 9–10, 14–16, 18, 20	3–4, 8–9, 14, 17, 19, 27, 30, 31	1, 5–6, 10, 13, 15, 17, 22–23, 25, 28	1–3, 5, 7, 9, 11, 14–15, 19–20, 24–25, 28, 31	2–3, 7, 9, 10–11, 14, 16, 17, 20–21, 25–26, 30	1, 5, 7–8, 11, 13, 17–18, 19, 22–24, 27–28
Боротьба з хворобами та шкідниками	1–3, 7–9, 11, 13, 16, 18, 19–20, 29, 31	3–4, 8–9, 14, 17, 19, 21, 23, 27, 30–31	1, 5–6, 10, 13–14, 17, 22–23, 25, 26, 28	1–3, 5, 7, 9, 11–12, 14–15, 19–20, 24–25, 28, 31	1–2, 4, 7, 9, 12–13, 14, 16–17, 20–21, 25–26, 30	1, 5, 7–8, 11, 13, 17–19, 22, 24, 27–28
Розпушування, обгортання, культивування	1–3, 7–8, 11–13, 16, 18, 20, 29, 31	3–4, 8–9, 14, 17–18, 19, 27, 30–31	1, 4–6, 10, 13, 15–17, 22–23, 25, 27–28	1–3, 5, 7, 9, 11, 13–15, 19–20, 24–25, 28, 29, 31	1–2, 4, 7, 9, 11, 14, 16–17, 20–21, 25–26, 30	1, 5–6, 8, 11, 13, 17–18, 19, 22–24, 27–29
Прополювання	1–3, 7–8, 11, 13, 16, 20, 29, 31	3–4, 8–9, 14, 17, 19, 21, 23, 27, 30–31	1, 4–6, 10, 13, 16–17, 22–23, 25, 28	1, 3, 5, 7, 11, 13, 15, 19, 20, 24, 28, 30	1, 3–4, 7–9, 11, 14–15, 17, 20–21, 25–26, 30	1, 5, 7–8, 11, 13, 17–18, 19, 22, 24, 27, 29
Внесення міңдобрив	1, 3–5, 21–22, 25–31	1–2, 20–23, 25–26, 28, 29, 31	1, 18–20, 22–25, 27–30	1, 17–19, 21–25, 27–31	16–19, 21–27, 29	15–17, 19–22, 24–25, 27, 29
Внесення органіки	6–7, 9, 11–17, 19	4–5, 7–9, 11–13, 15–16, 18–19	3–6, 8–9, 11–17	2–7, 9, 11–15	1–3, 5–9, 11, 13–14, 30	1–6, 8–9, 11–13, 30–31
Приготування компосту	6, 8, 10, 14–15, 17, 22, 29, 31	3–4, 8–9, 14, 17, 19, 27, 30–31	1, 5–6, 10, 15, 17, 22–23, 25–26, 28	1–3, 5, 7, 11–13, 15, 19–20, 24, 28	1–3, 7–8, 11, 14, 16–17, 20, 22, 24, 26, 30	1, 5–6, 8, 11, 13, 17–19, 22, 24, 27–28
Поливання	В міру висихання ґрунту	В міру висихання ґрунту	1, 7, 9–10, 13–14, 16, 22–23, 25, 27–28	1–2, 6, 8, 11, 14, 19–20, 24–25, 28, 30	1–3, 7–8, 10–11, 14, 16–17, 20, 22, 24, 26, 30	1, 4, 5, 7–9, 11, 13, 17, 19, 22, 24, 27, 29



«Дощ тупцював довкола них. Певно, також не вмів танцювати танго».

ФОТО fineartamerica.com.

Танго з дощем

● ЖИТТЯ, ЯК СЕРІАЛ Станіславова мама вийшла заміж «не за того», тому була відлучена від сім'ї. Інзі, на відміну від старшого брата, нічого не дісталось у спадок. Петро дуже кохав дружину і на свою зарплату рядового інженера намагався потішити якоюсь дрібничкою. А ще відчував провинку за те, що Інга через їхнє кохання впала в немилість родини

Ольга ЧОРНА

... Коли зносилися старі запаси, Інзі довелося забути про вишукане зручне взуття, яке «діставали» батьки-посадовці, модні сукенки, пальтечка... А як народився Станіслав, батьки Інги не захотіли бачити внука. Лише Борис, брат, потай від рідні навідував її сім'ю, приносив подарунки, бавився з маленьким племінником.

... Інга рідко взувала ці туфлі. Берегла їх. Це була дорога імпортна річ з її минулого життя. Станіслав пам'ятає: мама завжди дивилася на туфлі зі смутком. Бувало, взувала і на пальчиках, аби стуком підборів не потривожити сусідів із нижнього поверху, ходила по квартирі. Мамині рухи були граційні та вишукані. Інга гарно танцювала. Вона ніколи не дефілювала

“**Мама ніколи не дефілювала по квартирі у цих туфлях при татові. Не хотіла, аби він почувався ніяково, бо не може купити їй гарних речей. Син зрозумів це пізніше...**

по квартирі у цих туфлях при татові. Не хотіла, аби він почувався ніяково, бо не може купити їй гарних речей. Син зрозумів це пізніше...

... Станіслав любив малювати. І в школі, і в інституті був одним із кращих.

— Можливо, наш син стане відомим художником, — мрійливо казала Інга.

— Так воно й буде, — відповідав Петро.

Він не те що на словах — навіть подумки не перечив дружині. Тому, що кохав. Тому, що не минало відчуття провини...

... Матвій, кращий товариш Станіслава, був прибічником соцреалізму. «Симфонія» труб, «щасливі» колгоспниці, передовики виробництва... Станіслава це не цікавило. Він творив на мольберті красу — витончені жіночі образи. Схожі на маму. І взуття... На його картинах неодмінно було вишукане жіноче взуття. Й багато дощу...

— Друже, твої картини не потраплять на жодну виставку. Спробуй створювати щось людське, — радив Станіславу Матвій.

— Інакше не вмію.

— Мені би твій талант... І знаєш, твої картини... вони чужі нашому суспільству. Це там, на Заході, жінки дозволяють собі всі ці штучки... А в нас усе скромно. Як повинно бути.

— Звідки ти знаєш, як має бути? Та й усе в цім світі змінюється. Може, й наших жінок та дівчат колись показуватимуть у кіно не з розвідними ключами, за верстатами на заводах, а...

— Ну-у-у, це ти вже загнув. Вважай, я нічого не чув...

Продовження на с. 22–23

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

