



Ціна  
договірна

РЕЗОНАНС

Фотокілаж із сайту tsn.ua.



31-річний Дем'ян Ганул був активним громадським діячем, волонтером, відстоював українську мову.

## Чому військовий розстріляв активіста?

В Одесі вбили відомого волонтера та патріота Дем'яна Ганула. Кілер розстріляв його серед білого дня на очах в перехожих двома пострілами, спокійно залишивши місце події

Ліна ВОГОНЬ

Підозрюваного оперативно затримали. Це – 46-літній військовослужбовець із Київщини Сергій Шалаєв, який самовільно залишив частину і переховувався. Його на 2 місяці відправили у СІЗО без права на внесення застави. Убивці загрожує довічне ув'язнення.

Інші подробиці – на с. 4

### НЕЙМОВІРНА ІСТОРІЯ

Фото – Тлумачка міська рада.

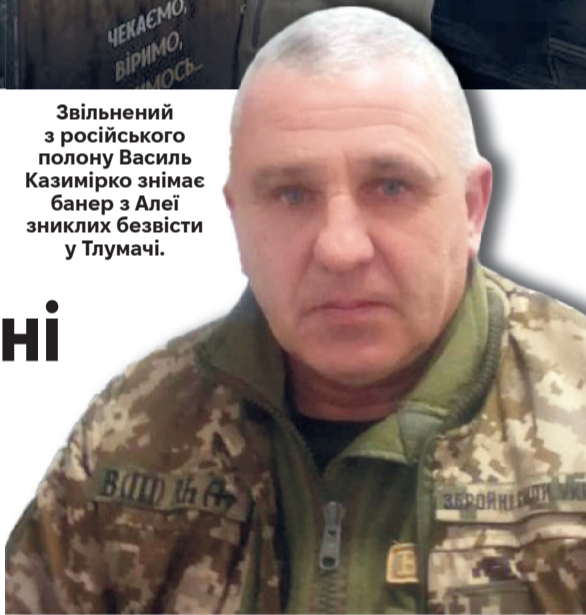


## Василь Казимірко 35 місяців провів у російському полоні

Два роки рідні взагалі не знали чи він живий

Повернувшись на батьківщину з полону, Василь Казимірко зняв своє фото із банера на Алеї зниклих безвісти

Звільнений з російського полону Василь Казимірко знімає банер з Алеї зниклих безвісти у Тлумачі.



Розповідь про незламного – на с. 6

### ОСОБЛИВИЙ ВИПАДОК

## Іонелія – друга дитина у світі, якій зробили операцію на відкритому серці в перші ж хвилини життя

Київські хірурги врятували дівчинку з Молдови

ченість крові киснем, інші параметри.

Після операції сердечко крихітки з кожним днем працювало дедалі краще. Вона почала дихати самостійно, а мама регулярно приносила в реанімацію зціджене молоко, щоб дочка набиралася сил.

Лікарі сподіваються, що найважчий період у дівчинки вже позаду. Після того, як Іонелію перевели в палату до мами, процес одужання пришвидшився. І днями сім'я зможе поїхати додому, в Кишинів. Про порятунок дитини розповіло видання «Факти».



«Донечці я постійно говорила, що дуже її люблю, що вона сильна й з усім впорається», – каже мама крихітки Соріна Раду.

Ірина ДУБСЬКА, fakty.ua

Іонелії (її ім'я означає «подарунок Господа») – лише три тижні. Два з них вона знаходилася в реанімації, де лікарі постійно стежили за станом дитини, а прилади щосекунди контролювали тиск, насиченість крові киснем, інші параметри.

### ЗНАЙ НАШИХ!

## Співачка Ірина Федішин придбала для ЗСУ ще 100 автомобілів

Фотокілаж із сайту autcentre.ua.



«Від початку повномасштабного вторгнення нам вдалося відправити на фронт вже 367 автомобілів».

Гроші вона збирила під час різдвяного туру «Україна колядує» у США, Канаді, Чехії та Іспанії

важка техніка та швидка медична допомога, купили завдяки благодійній вечері в іспанському місті Маррея. Тоді за один вечір ми збрали 85 тисяч євро», – сказала Ірина Федішин.

Лія ЛІС

Впродовж півтора місяця концерти відбулися у 25 містах. У своїх соцмережах артистка опублікувала відео з автомобілями й подякувала своїм слухачам, які приходили на виступи та брали участь у благодійних аукціонах.

«Вперше нам вдалося досягнути такого результату й відразу закупити 100 автомобілів для ЗСУ. Концерти відбувалися майже щодня, ми долали сотні й тисячі кілометрів автомобілями й літаками. Інколи відстань між містами становила до 4 тисяч кілометрів. Ми пройшли з командою неймовірний шлях і загалом проект вартував нам пів року часу. Одинадцять автомобілів у цій колоні, серед яких спеціальна

Співачка зазначила, що тур не відбувся б без Віталія Човника, який є її чоловіком та продюсером. Він безпосередньо організував концерти, займався логістикою та купував транспорт для військових. Більшість автомобілів команда співачки закупила у Великій Британії. В Україні транспорт пофарбували та відремонтували.

«Ці 100 автомобілів розділимо на різні ділянки фронту. Від початку повномасштабного вторгнення нам вдалося відправити на фронт вже 367 автомобілів. Я б не повірила, якби хтось сказав мені це раніше», – додала співачка.

Як відомо, двоюрідний брат Ірини Роман Климкович, з яким вона виросла, загинув, захищаючи Україну. Йому було 34 роки.

Читайте про це на с. 9

**● ПУЛЬС ТИЖНЯ****ТЦК мобілізуюватимуть українців з-за кордону**

**З початку повномасштабного вторгнення з України виїхало понад 650 тисяч чоловіків призовного віку**

Марта САЛО

Далеко не всі з них мають офіційну відстрочку від мобілізації, і тепер вони можуть отримати повістки навіть за межами країни. За словами адвоката Приймальні Української Гельсінської спілки з прав людини Романа Лихачова, якщо чоловік має українську реєстрацію та не подав документи на відстрочку, ТЦК має повне право вручити йому повістку. Причому це не обов'язково має бути особисте вручення – достатньо надіслати її за місцем реєстрації.

Більше того, друкована повістка вважається офіційно врученою, незалежно від того, чи знаходиться адресат в Україні, чи виїхав за кордон. Тобто, навіть якщо чоловік фізично не отримав листа, він вважатиметься таким, що ухилиється від військового обліку.

Українське законодавство передбачає відповідальність за ухилення від мобілізації. У разі ігнорування повістки можуть бути застосовані адміністративні санкції (штрафи, обмеження прав); кримінальна відповідальність – у разі системного ухилення.

**У США закривають «Голос Америки» і «Радіо Свобода»**

**Значна кількість співробітників «Голосу Америки» були відправлені в «адміністративну» відпустку без права виконання роботи**

Василь КІТ

Адміністрація президента США Дональда Трампа також повідомила про повне скасування фінансування для мережі «Радіо Віільна Європа» / «Радіо Свобода».

Ці медіа вважають важливим інструментом дипломатії США, а рішення про їх скорочення називають зрадою демократії і «подарунком ворогам Америки».

«Іранські аятоли, китайські комуністичні лідери та автократи в москві та мінську святкуватимуть падіння «Радіо Свобода»/«Радіо Свобода» через 75 років. Якщо віддати перемогу нашим супротивникам, це зробить їх сильнішими, а Америку – слабшою», – заявив президент і генеральний директор «Радіо Свобода» Стивен Капус.

США заснували «Радіо Свободу» під час Холодної війни для інформаційної боротьби з Радянським союзом. Це було у 1953 році. У 1954-ому з Мюнхена вийшла в ефір перша передача Української служби «Радіо Свобода», на той час радіостанція мала назву «Радіо Визволення». «Голос Америки» заснували у 1942 році під час Другої світової війни для протидії нацистській та японській пропаганді.

Без сумніву, на місце цих чесних ЗМІ, які по всьому світі відстоювали права людини та демократію, прийдуть грошовиті російські та китайські пропагандисти. Америка здається диктатурам без бою. Україна продовжує воювати.

**● ПРЯМА МОВА**

**Віктор АНДРУСІВ, блогер, про вихід Сил оборони України з Курської області росії:**

*Є одна дуже важлива річ, яку ми завжди маємо пам'ятати: не території зупиняють ворога, його може зупинити тільки максимальне знищення його збройних сил. І цим ми займалися на Курщині добряче.*

**● ТІЛЬКИ ФАКТИ**

• **78-річний президент США Дональд Трамп призначив 80-літнього генерала Кіта Келлога спеціальним посланником в Україні, який досі обіймав посаду спеціального представника США з питань росії та України.**

• **На Буковині родина з трьох людей**

**● СВІТОВА ПОЛІТИКА****«Трамп не може дозволити програти боягузливому масовому вбивці»**

Фотоколлаж – згенеровано Grok 3 за запитом ZN.UA.



Чи вистачить главі Білого дому сміливості створити кремлівському карлику настільки нестерпні умови, щоб він пішов на поступки?

**Так вважає колишній прем'єр-міністр Великої Британії Борис Джонсон, який у своїй колонці для впливового видання Daily Mail зазначив, що умови, які путін висуває для миру, не лише неприйнятні, а й демонструють його неповагу до міжнародного права**

Василь КІТ

**ПУТІН ПРАГНЕ ЗНИЩИТИ УКРАЇНУ ЯК НЕЗАЛЕЖНУ ДЕРЖАВУ**

Джонсон підкреслив, що цілі росії у війні залишаються незмінними: кремль прагне ліквідувати українську незалежність, встановити проросійський режим у Києві та відновити контроль над територіями, які колись входили до складу СРСР. Крім цього, москва хоче підрвати єдність НАТО та поставити під сумнів вплив США у світі.

«Передусім путін хоче перетворити Сполучені Штати Америки на посміховисько і підрвати американську гегемонію», – цитує Джонсона «Дзеркало тижня».

Він також зазначив, що, на відміну від України, яка пропонує конкретні кроки для до-

сягнення миру, кремль не погоджується на припинення вогню, а продовжує обстріли українських міст.

**УКРАЇНЦІ ЙДУТЬ НА ПОСТУПКИ, А КРЕМЛЬ ЛИШЕ ВИСУВАЄ НОВІ ВИМОГИ**

За словами Джонсона, після тривалих переговорів Україна та США розробили спільний план для припинення бойових дій. Українська сторона пішла на значні поступки, зокрема погодилася тимчасово відкласти питання вступу до НАТО.

«Українці були змушені вислуховувати твердження, що вони самі відповідальні за початок війни. Це – нісенітниця. Путін сам обрав цю війну. Він винен, і тільки він», – наголосив Джонсон.

Він також зазначив,

що українські військові останніми тижнями зіткнулися з серйозними викликами через тимчасове обмеження розвідувальної підтримки з боку США.

«Уявіть, як це – бути в українських окопах і бачити, що ваші прилади гаснуть, а друзі гинуть, бо Вашингтон вирішив вимкнути зв'язок із вами», – додав він.

При цьому кремль, замість кроків назустріч, висуває ще жорсткіші умови: вимагає від України поступитися ще більшою територією, суттєво скоротити чисельність армії та погодитися на нейтралітет.

**ЧИ ЗМОЖЕ ТРАМП ЗУПИНІТИ ПУТІНА?**

Борис Джонсон переконаний, що президент США Дональд Трамп має усі необхідні важелі для того, щоб змусити кремль відмо-

витися від агресії.

«Я вірю і вважаю, що Трамп буде бити путіна усіма можливими способами – він не може дозволити світу думати, що програв боягузливому

«Уявіть, як це – бути в українських окопах і бачити, що ваші прилади гаснуть, а друзі гинуть, бо Вашингтон вирішив вимкнути зв'язок із вами.

масовому вбивці», – написав він.

За словами Джонсона, Трамп може використати низку інструментів, щоб натиснути на москву:

➔ Посилити військову підтримку України, передавши більше зброї та розширивши розвідувальну співпрацю.

➔ Ввести жорсткіші санкції, включаючи вторинні обмеження на

торгівлю російськими енергоресурсами.

➔ Заморозити активи кремля та посилити економічний тиск на російських олігархів.

Джонсон завершує свою колонку думкою, що протистояння між США та росією є бінарним вибором, у якому не може бути «задоволених із обох сторін». На його переконання, якщо Захід не дасть жорсткої відповіді, це призведе до значного ослаблення позиції США у світі та зростання загроз у регіонах, таких як Південно-Китайське море.

«Жодні поступки не задовольнять путіна. Ми можемо запропонувати йому членство в G7, квитки на Суперкубок чи будь-які інші привілеї – це не спрацює. Він буде прагнути підкорити Україну, доки не зустрінє реальний спротив», – підкреслив Джонсон.

На його переконання, американський президент має всі інструменти для того, щоб створити путіну настіль-

ки нестерпні умови, щоб він буде змушений піти на поступки.

«Питання лише в тому, чи вистачить йому сміливості це зробити. Американський лідер знає, що не може дозволити світу думати, що путін переміг його – а єдине, що ми всі знаємо про Трампа, це те, що він не любить програвати», – резюмував Борис Джонсон.

**● НАРЕШТІ!****Пілот Олексій Месь, який загинув у катастрофі F-16, отримав звання Героя України**

**В останньому бою він знищив три крилаті ракети та один ударний безпілотнок росіян**

Ліна ВОГОНЬ

Президент Володимир Зеленський присвоїв українському пілотові Олексію Месю, який загинув у катастрофі F-16, звання Героя України з орденом «Золота Зірка». Про це свідчить указ Президента № 165/2025.

Олексій Месь, родом із Шепетівки, що на Хмельниччині, закінчив Харківський національний університет Повітряних сил імені Івана Кожедуба.



Олексій Месь врятував українців від ракет ціною свого життя.

У червні 2022 року він разом із льотчиком, Героєм України Андрієм Пільщиковим (по-

зивний Джус), який загинув у 2023 році, відвідав США, щоб зустрітися з урядовцями та

лобіювати надання Україні винищувачів F-16.

30-річний Олексій Месь загинув 26 серпня 2024 року. Того дня у Генеральному штабі ЗСУ заявили про втрату винищувача F-16. Там розповіли, що американські винищувачі продемонстрували свою ефективність, збивши 26 серпня чотири крилаті ракети.

Проте під час заходу на ціль з одним із літаків втрачено зв'язок. Пізніше з'ясувалося, що літак зазнав катастрофи, а льотчик загинув. За даними Повітряних сил, того дня Олексій знищив три крилаті ракети та один ударний безпілотнок. У районі падіння літака працювала спеціальна комісія Міністерства оборони, яка з'ясувала причини аварії.

Микола Олещук, який тоді ще очолював Повітряні сили ЗСУ, писав, що партнери зі США також уже долучилися до розслідування її причин.

живала гриби й отруїлася ними. 47-річна мати померла, а 57-річного батька та 15-річного сина медики швидкої допомоги доправили в непритомному стані в лікарню.

• **Під час пожежі у нічному клубі в Північній Македонії загинуло 59 людей.** Міністр внутрішніх справ країни Пансі Тошковскі ймовірною причиною смертельної трагедії

назвав використання піротехніки на дискотеці, де танцювали приблизно 1500 осіб.

• **На Курщині жоден український підрозділ не потрапив в оточення.** «Це – пропаганда», – заявив міністр оборони України Рустем Умеров.

• **Пам'ятаєте, як у 2014-му російська пропаганда вигадала «мальчика в трусі-**

**ках», якого у Слов'янську «розіп'яли нациккі»?** Тепер подібні історії росіяни розповідають і про Суджу. Історія про людську невдячність і підлість в особі Олени Фурсової, рідних якої врятували ЗСУ, а тепер вона поширює відверту брехню про українських воїнів – за цим QR-кодом:



● ШОК!

# Підлітки під диктовку фсб самі собі виготовили смерть...

Резонансні вибухи в Івано-Франківську 11 березня є терактом російської федерації, заявила Служба безпеки України



Через кілька хвилин після того, як підірвали юнаків, ще один вибух пролунав у квартирі, яку вони орендували...



Завербовані юнаки йдуть назустріч трагедії, яку знайшли в одному з телеграм-каналів.



Саморобну вибухівку підлітки помістили в термоси, додавши металеві гайки, щоб посилити ураження.

Фотоколаж із сайту apostrophe.ua.

Ліна ВОГОНЬ

Як відомо, загинув 17-річний хлопець, якого завербували вчинити теракт у середмісті Івано-Франківська, ще один отримав важкі поранення. За даними СБУ, ввечері 11 березня російська спецслужба підірвала двох власних агентів у момент, коли вони переносили саморобний вибуховий пристрій у районі залізничного вокзалу. «Як встановило розслідування, агентами росії виявилися двоє місцевих неповнолітніх хлопців 15 і 17 років, яких рф завербувала через телеграм-канали із пошуку «легких грошей» і втягнула в злочинну діяльність», – йдеться у заяві спецслужби.

Внаслідок події 17-річний хлопець загинув на місці, а його 15-річний товариш госпіталізований із тяжкими пораненнями. За даними слідства, неповнолітні навчалися в коледжах.

Підлітки знайшли оголошення про роботу в одному з телеграм-каналів. Погодившись на неї, вони отримали інструкції та гроші на оренду квартири, пови-

домили в Нацполіції.

За обіцянку грошей хлопці за інструкцією російського куратора виготовили саморобну вибухову речовину та два вибухові пристрої. Це робили в орендованій квартирі в багатопверхівці поблизу залізничного вокзалу. Саморобну вибухівку підлітки помістили в термоси, додавши металеві гайки, щоб посилити ураження, та під'єднали до них детонатори. Увесь процес знімали на ві-

део за вказівками замовника. За цю роботу вербувальники пообіцяли їм 1700 доларів. За вказівками російського замовника, хлопці привели обидва вибухові пристрої в бойову готовність.

11 березня ввечері, коли вони несли вибухівку до однієї з цілей, її дистанційно привели в дію.

У результаті на місці загинув 17-річний підліток, а 15-річний спілльник отримав важкі пора-

нення. Його госпіталізували до лікарні.

Таким чином російські спецслужби намагалися прибрати усіх виконавців, повідомили поліцейські.

Вибухова хвиля травмувала ще двох перехожих, які були поруч – 20-річного чоловіка та 23-літню жінку. Їх доставили в лікарню. За кілька хвилин ще один вибуховий пристрій, який був в орендованій квартирі, також здетонував. Ця квартира, за даними ВВС, була популярною серед туристів на одному із сервісів подорожньої оренди. Виникла пожежа, яку оперативно загасили працівники ДСНС.

В СБУ не пояснюють, навіщо росіяни могли підірвати своїх же агентів.

**Унаслідок події 17-річний хлопець загинув на місці, а його 15-річний товариш госпіталізований із тяжкими пораненнями.**

15-річному хлопцю, який жив, підготували підозру за кількома статтями КК. Виявилось, що хлопцям могли допомагати і двоє 15-літніх дівчат. «Також вирішується питання щодо кваліфікації дій двох 15-річних дівчат, які були в одній компанії з фігурантами під час підготовки теракту», – кажуть в СБУ.

«Війна є на всій території України і дуже важливо бути максимально обачними», – так прокоментував вибухи мер міста Руслан Марцінків.

● Я ТАК ДУМАЮ!

## Чому Трамп постійно «талдичить» про тисячі оточених українських солдатів?

**Погано, бо Трамп вірить путину. На слово. У будь-яку нісенітницю. Чому такий варіант добрий? Ну, бо він не передбачає жодного підступу і хитрого плану. Чому погано, пояснювати не треба. Хоча коли в тебе Тулсі – головна по розвідці (44-річна Тулсі Габбард – Директор національної розвідки США. – Ред.), то нічого доброго з того боку очікувати не варто**



Сергій ФУРСА, інвестиційний банкір, фінансовий експерт, публіцист, радіо- і телеведучий, блогер

Чому Трамп постійно «талдичить» про тисячі оточених українських солдатів? Хоча навіть російські пропагандисти не відшукали жодного котла?

Є просте пояснення. Бо – Трамп. І все. Це все пояснює. Не треба шукати чорну кішку в темній кімнаті, а банан – іноді просто банан. Але якщо шукати? Якщо знов шукати логіку у діях президента США?

Перша: Трамп повірив путину, який розказав це його другу-забудовнику, якого перед цим промаринував 8 годин очікуванням і який був вже готовий повірити у все (мова йде про спецпредставника Дональда Трампа Стіва Віткоффа, який їздив нещодавно на переговори в Москву. – Ред.). Навіть Янукович, здається, чекав менше. Але нехай скаже «спасібо», що путін прийшов без собаки чи без Лукашенка. Хоча і це – не факт...

Це і добре, і погано одночасно. Погано, бо Трамп вірить путину. На слово. У будь-яку нісенітницю. Чому такий варіант добрий? Ну, бо він не передбачає жодного підступу і хитрого плану. Чому погано, пояснювати не треба. Хоча коли в тебе Тулсі – головна по розвідці, то нічого доброго з того боку очікувати не варто.

Друга: Трамп не вірить у цю дурню, але каже. Навіщо йому це?

Можливо, це реакція на реакцію американського суспільства, яке вже з відвертою підозрою дивиться на шашні з путиним. І треба показати, що Трамп і Україні допомагає. І от врятував десятки тисяч солдатів. Чим не заявка на нобелівку?

А, можливо, Трамп чудово зрозумів, що путін його посла. Оцим «я погоджуюсь на перемир'я, але». Бо навіть Трамп знає, що все, що йде до «але», не рахується. А там ще путін і Сі разом підтримали Іран проти Трампа. Досить красномовно, особливо в контексті бажання відірвати росію від Китаю.

Але визнати, що його послали, Трамп не може. І має постійно демонструвати прогрес. «Fake it till you make it» («Підробляйте, поки не вийде») – це дуже американська культурна парадигма. Дивна для нас, але «ок» для американця. І тому він, Трамп, врятує десятки тисяч солдатів і покаже, що прогрес йде. Тому і санкції проти росії посилюються в тиші, бо оголосити про це – означає визнати причину, визнати, що кремль має тебе за дурня.

Погано, якщо, врятувавши віртуальні тисячі українських воїнів, Трамп повернеться до тиску на Україну, наближаючи, так би мовити, переговорні позиції. Вимагаючи подальших поступок. Щоб задовільнити путіна. І врятувати власне його Трампа і його нобелівську премію. А, може, ще забезпечити всі ті стрьомні угоди, про які зараз пише західна преса, де якісь «решали» «туть тьорки» з росіянами, і не зрозуміло, чи є в них мандат, чи то стандартна «решальська» тактика човникового бізнесу.

Але все це – просто фантазія. І іноді банан – це просто банан.

● СВІТ – ІЗ НАМИ!

## У Франції вимагають від США повернути статую Свободи

«Ми подарували її вам, але, очевидно, ви її зневажаєте»

Фотоколаж із сайту print4you.com.ua.



«Свобода, що осяє світ». Висота цього національного пам'ятника США від землі до кінчика смолоскипа – 93 метри (ця цифра включає основу і п'єдестал). Висота самої статуї – 46 метрів.

Марта САЛО

Французький депутат Європарламенту Рафаель Глюксманн вважає, що США повинні повернути Франції статую Свободи, подаровану Парижем у XIX столітті.

Про це він заявив на з'їзді своєї партії Place Publique 16 березня.

У своїй промові Глюксманн звернувся

до «американців, які обрали сторону тиранив», маючи на увазі адміністрацію Дональда Трампа.

«Ми збираємося сказати американцям..., які звільняють дослідників за прояв наукової свободи: «Поверніть нам статую Свободи». Ми подарували її вам, але, очевидно, ви її зневажаєте. Тож їй буде просто чудово тут, із нами», – вважає політик.

Також євродепутат розкритикував позицію США стосовно повномасштабного вторгнення росії в Україну і закликав «до демократичного опору» для протистояння ультраправим силам.

Статуя Свободи була створена французом Огюстом Бартольдзі, як подарунок французького народу американцям у пам'ять про союз між двома країнами під час війни за незалежність США.

Вона була відкрита 28 жовтня 1886 року – на честь 100-річчя американської Декларації незалежності – і зараз стоїть на острові Свободи в Нью-Йорку, що на південь від Мангеттена.

Рафаель Глюксманн і раніше критикував нинішню адміністрацію США: у лютому він порівняв розмову Дональда Трампа і владіміра путіна з Мюнхенською змовою 1938 року.

● ХТО ДО НАС З МЕЧЕМ ПРИЙДЕ...

## ЗСУ ліквідували російського чемпіона світу з «танкового біатлону»

Танкіст не зміг ухилитися від дрона

українського дрону під Урожайним у Донецькій області.

Він був відправлений в один із госпіталів Санкт-Петербурга, але лікарям врятувати його не вдалося.

Ліна ВОГОНЬ

ЗСУ на фронті ліквідували дворазового чемпіона світу з «танкового біатлону» Бато Цидипова.

За інформацією росЗМІ, окупант із позивним «Чемпіон» отримав важке поранення від

повідомляється, що уродженець Бурятії у 2015 та 2019 роках перемагав на ЧС з «танкового біатлону», а також отримував різні нагороди від колишнього міністра оборони рф Сергія Шойгу.



Загарбник Бато Цидипов «поцидибав» у пекло.

У 2019-му році Цидипов встановив світовий рекорд швидкості на танку Т-72Б3, розігнавшись до 84 кілометрів на годину і подолавши трасу за 1 годину 33 хвилини та 20 секунд. Зазначимо, що змагання з

«танкового біатлону» було придумано міністерством оборони росії у 2013-му році. На турнірі у різний час брали участь танкісти з росії, білорусії, Казахстану, Китаю, Азербайджану, Вірменії та інші.

● ПРЯМА МОВА

**Еммануель МАКРОН, президент Франції, про те, що Москва не має права диктувати свої умови Києву:**

Якщо Україна вирішить і попросить, щоб союзницькі війська були на її території, то не справа росії приймати чи відмовляти.



## ● ПУЛЬС ТИЖНЯ

**Прем'єр Британії готовий відправити війська в Україну на безстроково**

Кір Стармер йде на це, щоб підтримувати потенційне перемир'я у розв'язаній російсько-війні й запобігти повторному вторгненню

Василь КІТ

Керівники оборонних відомств з «коаліції рішучих» зустрінуться в Лондоні в четвер, щоб обговорити «з великою конкретністю», де саме мають бути розгорнуті миротворчі сили.

Близько десятка країн, зокрема, Британія, Франція, Туреччина, Канада та Австралія, обговорюють плани відправити в Україну до 30 тисяч військовослужбовців. Інші країни готові допомогти зброєю та логістикою.

Однак наразі невідомо, чи будуть миротворчі сили уповноважені відкривати вогонь проти російських солдатів у випадку агресії.

**Анджей Дуда просить в США ядерну зброю для Польщі**

«росія навіть не вагалася, коли переміщувала свою ядерну зброю до білорусі. Вони не питали ні в кого дозволу»

Марта САЛО

Президент Польщі Анджей Дуда закликав США розмістити свою ядерну зброю на польській території, як стримуючий фактор проти будь-якої майбутньої російської агресії.

Про це Дуда сказав в інтерв'ю впливовому виданню Financial Times.

«Кордони НАТО перемістилися на схід у 1999 році, тому через 26 років має відбутися також переміщення інфраструктури НАТО на схід. Для мене це – очевидно», – сказав президент Польщі. За його словами, справа не лише в тому, що настав час, але й у тому, «що було б безпечніше, якби ця зброя вже була тут».

При цьому він нагадав про рішення владіміра путіна перемістити тактичну ядерну зброю в білорусь. «росія навіть не вагалася, коли переміщувала свою ядерну зброю до білорусі. Вони не питали ні в кого дозволу», – наголосив Анджей Дуда.

## ● РЕЗОНАНС

Фотокопач із сайту tsn.ua.

**ЧЕРЕЗ ЩО ВБИЛИ ДЕМ'ЯНА ГАНУЛА?**

Російські неонацисти дуже радіють смерті відомого одесита.

**Чому військовий розстріляв активіста?**

Закінчення.  
Початок – на с. 1

Ліна ВОГОНЬ

Як повідомив журналістам заступник керівника Одеської спеціалізованої прокуратури Руслан Веремчук, підозрюваний під час судового засідання визнав свою провину, він вважається виконавцем вбивства. Зараз слідство розшукує замовника вбивства та інших осіб, які можуть бути причетні до злочину. За деякими даними, Шалаєв нібито мав пси-

хоневрологічні захворювання та навіть проходив лікування у психіатричному медзакладі, також мав алкогольну залежність.

Серед можливих версій злочину – вбивство на замовлення, скоєне у зв'язку з професійною, громадською діяльністю активіста, а також – «російський слід». Російські неонацисти дуже радіють смерті відомого одесита.

31-річний Дем'ян Ганул був активним громадським діячем, волонтером, блогером, займався захистом тварин і доквілля, відстоював українську мову. Заснував і

## ● ПОЛІТИЧНА КУХНЯ

**«Слуги» за роки і собачої будки не дали, а нині заблокована допомога від Порошенка»**

Військовослужбовець Сергій Гнезділов (на фото) розповів, як ще перед початком російського повномасштабного вторгнення намагався залучити народних депутатів від «Слуги Народу» до допомоги із забезпеченням підрозділу

Ольга ЧОРНА

Він вказав, що нині декілька підрозділів Сил оборони не можуть отримати благодійну допомогу від Фонду Порошенка через запроваджені санкції РНБО. Тоді як від нардепа-мільйонера Андрія Ключка за три роки не було і «навіть ФПВішки якоїсь».

Історію він виклав у себе на сторінці у Facebook (лексика збережено):

«Перед початком повномасштабного вторгнення ми з Валентиною Віночок взяли коротеньку кількадеденну відпустку і приїхали в Київ. У наших планах було знайти і «захопити в полон» декілька депутатів Зе-команди, щоб вони «відкуплялися» від нас допомогою на підрозділ.

Ми моніторили свої джерела та їхні сторінки, дізналися, що наступного дня декілька «богоносців» відвідають сесію міської ради чи то Бородянки, чи то Ірпеня.

Саме собою, «план-перехват» дав збої. Жана Бєленька схопить ми не встигли,



Фото – Б.уа.

«Депутати-«слуги», уже три роки чекаємо вас на передовій».

бо він вийшов не через головні двері.

Схопили Ключка Андрія.

Ну, як схопили. Бачу, пливе «туша над площею», в оточенні охорони.

– Пане народний депутате, зачекайте! – кричу я.

Охорона напружилася, «отсекає» нас в цивільному, з Валею, від служебної будочки.

– Ага! – заволав я. – Отак ви, значить, спілкуєтеся з виборцями! Отак ви говорите з чинними військовими! Все з вами зрозуміло!

Народ на площі «оживлює» і заінтересовано спостерігав початок драматичної п'єси. Пан Ключко «осознав ситуацію» і, «вельчественно» качнувши стегнами, поплив в мою сторону.

– «Ви шо, наші зацітнічки! Та я вас люблю-обожаю. Ось мій номер телехвону! Ось телехвон помічниці Арахамії! Та ми вам фуру дронів лічно привезем, всієї нашої фракцією!».

– «Спасібажалуста», – сказали ми. – Золота людина. Шо ж це ми за вас не голосували, яку помилку зробили, Порошенко нас, не інакше, попував.

Ну а потім нас ігнорували всюди. Собачої будки не дали. Почалась повномасштабна, і про Ключка та його обіцянки я успішно забув.

А вчора говорив з декількома підрозділами, і виявляється, Фонд Порошенка не дає їм гуманітарку. Дрони, РЕБи, екскаватори, які мали піти декільком підрозділам –

всьо на паузі, бо проти Петра Порошенка бабахнули санкції, заборонили йому закуповувати, в тому числі і допомогу на військ.

Я раніше не писав, бо ну всі ж ви знаєте, шо я – не прихильник Порошенка. Але, поки Ключко нам третій год «тащить дрони» від президентської фракції, Фонд Порошенка дійсно багато допомагає 56-й бригаді та підрозділу, в якому я служу.

Автівки, дрони, РЕБи, спецтехніка...

Майте совість, Ключко.

Хоч ФПВішку якусь купіть. Одну. Приїдьте, фотку запіляємо, подякую вам від серця, благодетель ви наш».

– «Ви шо, наші зацітнічки! Та я вас люблю-обожаю. Ось мій номер телехвону! Ось телехвон помічниці Арахамії! Та ми вам фуру дронів лічно привезем, всієї нашої фракцією!».

ТИМ ЧАСОМ

12 лютого Указом Президента Зеленського проти Петра Порошенка були запроваджені неконституційні санкції. Це рішення засудили партнери України, правники та представники громадянського суспільства. За словами адвокатів Порошенка, зараз щодо його оточення фабрикується справа на основі «доказів» (флешка), отриманих у лютому 2025 року від... адвоката Медведчука, який зараз перебуває в росії. Тобто, фактично, від фсб.

## ● НАЧИСТОТУ

**Після поранення відомий актор-військовий може піти служити в ТЦК**

ФОТО – facebook.com/gennadii.popenko.

«Хейт чи не хейт, а робити важливі справи потрібно»

Василина СМЕТАНА

Телеведучий Геннадій Попенко, який зараз проходить реабілітацію, отримує чимало пропозицій, але ще не визначився з тим, чи хоче продовжувати служити. «Я ще – в армії. За паперами. Але проходжу ВЛК на визначення придатності для служби. Можливо, як наслідок, буде списання. Це вже як вирішать лікарі. А повернутися і хотів би, і ні», – зізнався Геннадій в одному з інтерв'ю.

Актор виховує двох доньок та вже багато років живе у шлюбі з дружиною. І нині він зазначає, що йому «морально важко вирватися з таких обіймів». Після травми на нозі, через яку Попенко переніс операцію, він все ще проходить реабілітацію, а тому нині перебуває не на фронті. «З іншого боку, є хороші пропозиції в армії, де на тебе чекають і де, навіть із такою ногою, ти

Геннадій Попенко отримав серйозну травму під час служби в ЗСУ.



був би дуже помічним. А під час воєнного стану не бути в армії важко. Морально, знову ж таки», – визнав військовий.

Виявилося, що Попенку запропонували працювати в ТЦК. І цю ідею він не відкидає. «Там такі, як я, хто був у війську, але зараз мають фізичні обмеження, можуть продовжувати службу. І, чесно кажучи, я замислююсь над таким варіантом», – пояснив Геннадій.

За словами Попенка, його не лякає хейт чи негатив. Негативна думка, запевняє актор, «поширюється не лише на ТЦК». «Часто перепадає й поліції, й

державним установам. Але які дії мають слідувати за такими відгуками? Закриття згаданих органів? Чи все ж переформатування та робота над помилками? А для цього потрібні нові кадри. Це я до того, що хейт чи не хейт, а робити важливі справи потрібно», – вважає ведучий.

Нині ж, поки він проходить ВЛК та реабілітується після травми, повернувся до роботи на ТБ. Але, зазначив Геннадій Попенко, він погоджується на короткотривалі проекти, адже «не може гарантувати», що постійно перебуватиме «в наявному статусі».

## ● РЕЗОНАНС

# «Мій чоловік і мій брат убиті в підвалі. Їхні тіла заміновані...»



Фото із сайту nv.ua.

“ Я обіймаю свою фармацевтку Аню, яка понад рік чекає на повернення тіла її загиблого чоловіка, щоб поховати його.

«...Я назавжди залишаюся в Бучі, стояти над людьми, розстріляними впритул».

**Засновниця благодійного проєкту «Птахи», волонтерка Тата Кеппер (на фото) зі сльозами на очах виголосила потужну промову, яка вразила європарламентарів**

Юлія НАЙДЕНКО

Відео свого виступу перед Європарламентом вона опублікувала у соцмережах. «Я хвилювалася шалено, бо це була велика відповідальність.

Я говорила про те, що бачила, говорила про жінок у силах оборони, про викрадених дітей і про те, що бути тихо занепокоєними, це те саме – що толерувати. Я не знаю, на що це вплинуло, але дійсно багато людей підходили потім і дякували, і підтримували. Так завжди відбувається на таких заходах: ти приїздиш, розпоруєш заштиту рану і покажеш, звідки тече. А воно завжди кровить з одного й того ж місця, і ніколи з іншого – там, де серце», – підписала вона відео.

**ФРАГМЕНТ ПРОМОВИ ТАТИ КЕППЕР ПЕРЕД ЄВРОПАРЛАМЕНТАРЯМИ. «Ми ніколи не повернемося з цієї війни»**

«...Я назавжди залишаюся в Бучі, стояти над людьми, розстріляними впритул. І я назавжди триматиму за руку дівчину з Бучі, її звали Юля. Вона хапалася за мене і кричала: «Допоможи мені, будь ласка. Мій чоловік і мій брат убиті в підвалі. Їхні тіла заміновані, а люди не пускають. Тата, допоможи мені». Але я не могла.

## ● ДРУЗІ РОСІЇ

## Саакашвілі засуджено до 9 років ув'язнення

**Він вийде на волю у 2030-му, оскільки перебуває за ґратами з 2021-го**

Василь КІТ

Експрезидента Грузії 57-літнього Михайла Саакашвілі суд визнав винним у розтраті бюджетних коштів у великому розмірі. Політика засуджено до 9 років позбавлення волі. Рішення оголосив суддя Тбіліського міського суду Бадрі Кочламазашвілі. Колишнього начальника Спеціальної служби охорони Теймураза Джанашія суд визнав винним у зловживанні службовими повноваженнями й оштрафував на 300 тисяч ларі. Саакашвілі і Джанашія неодноразово відкидали звинувачення, заявляючи, що процес має політичний характер. Водночас у прокуратурі

запевняли, що з 1 травня 2009 року до 25 лютого 2013 року за дорученням і організацією Саакашвілі для його особистих цілей із державного бюджету було витрачено 9 млн ларі (станом на ті роки близько 5,4 млн доларів). Його звинувачують у використанні держкоштів на відпочинок у дорогих готелях, а також курортах, візитах до косметологічних клінік та придбання одягу, у тому числі й піджаків. Зокрема, начебто Саакашвілі придбав у Лондоні сім піджаків та кашемірове спортивне пальто за 28,6 тисячі доларів, а також два костюми хендмейд на суму 4,6 тисячі доларів.

Політик, своєю чергою, назвав звинувачення «абсурдними» й націленими проти його іміджу «борця з корупцією».

Зараз експрезидент Грузії відбуває шестирічний термін. Його було засуджено у справах



Фотоколлаж – facebook.com/SaakashviliMikheil.

**57-літнього Михайла Саакашвілі суд визнав винним у розтраті бюджетних коштів у великому розмірі.**

про помилування вбивць Сандро Гіргвліані і про побиття депутата Валері Гелашвілі.

Як відомо, Саакашвілі залишив Грузію у 2013 році. При владі «Грузинської мрії» проти нього порушили чотири кримінальних справи. За двома з них політика заочно засудили до трьох та шести років позбавлення волі.

У жовтні 2021 року він повернувся до Грузії, де його затримали. Через 20 днів Саакашвілі офіційно звинувачили в незаконному перетині кордону. За даними

слідства, він таємно прибув до грузинського порту Поті з України на поромі, який перевозив молочну продукцію. Своє затримання Саакашвілі вважає незаконним, а звинувачення на його адресу сфальсифікованими.

До слова, Саакашвілі програв у Європейському суді з прав людини (ЄСПЛ) справу «Саакашвілі проти Грузії». Суд заявив, що немає підстав сумніватися в справедливості кримінального провадження проти колишнього президента Грузії.

## ● ІСТОРІЇ З ВІЙНИ

## Російський солдат знищив своїх командирів і здався українському дрону

**«Важко було б в таке повірити, якби не відео», – зазначив військовий журналіст Юрій Бутусов, який розповів про вражаючий випадок**

Василь КІТ

«Російський солдат зі штурмової роти 7-го мотострілецького пол-

ку 18-ї мотострілецької дивізії вирішив здатися у полон дрону 13-ї бригади Нацгвардії «Хартія». Росіянин зупинився біля бліндажа свого командира, і коли чер-

говий дрон підлетів, то не став тікати та ховатись. А показав на бліндаж командири роти 7-го полку (позивний «Соловей») та закинув до нього одну за одною чотири гранати. Український офіцер управління зрозумів, що росіянин знищив своїх.

Після такого нечуваного жесту доброї волі на місце бою відправили інший наш дрон, який скинув ініціативному росіянину електронну цигарку та записку

з наказом здатися у полон. У результаті той побіг до позицій «Хартії» та здався у полон. Важко було б в таке повірити, якби не відео», – зазначив Бутусов.

За його словами, російський штурмовик із Ленінградської області «у страшній м'ясорубці війни під Харковом зрозумів нарішті, що вороги для нього не українці, справжні вороги – це його командири, які гонять солдат на забій».

## ● Я ТАК ДУМАЮ!

## Як СБУ переграла топ-крота і росіян

**Історія, про яку ми дізналися 8 березня, більше схожа на шпигунський детектив чи голлівудський фільм подібної тематики**

**Олександр ЧЕРНЕНКО, народний депутат 8-го скликання, політичний експерт, журналіст, громадський діяч**



Втім, сюжет про який піде мова, цілком реальний. І, якби не професіоналізм спецслужби, міг би коштувати Україні дуже дорого.

Як стало відомо, Служба безпеки України затримала чергового «топ-крота». На цей раз у Державному космічному агентстві. Агент мав секретну інформацію про втізнізні стратегічні підприємства, а також доступ до таємних супутникових знімків. Цікаво, що фсб завербувала «крота» у 2024 році. Завербувала через дружину, яка проживає у Ростові-на-Дону і співпрацює з окупантами. «Кріт» погодився на співпрацю з ворогом в обмін на гроші, а після запланованого влітку 2025 року виходу на пенсію планував переїхати до рф.

Але був один нюанс: зрадник був викритий Службою. І виявлення такого «крота» стало гарною можливістю «годувати» тривалий час ворога дезінформацією. Паралельно спецслужба поетапно документувала кожен крок зловмисника та його взаємодію з російськими кураторами. Простіше кажучи, СБУ переграла росіян і годувала їх «дзезо».

Серед завдань, які перед «кротом» ставила фсб, був збір і передача секретної інформації, якою він володів у силу своїх посадових обов'язків. Зокрема, це дані про місця розташування об'єктів ВПК, що виготовляють системи навігації, запасні пункти роботи стратегічних підприємств, військових складів, а також інформація з виробництва Україною високоточних засобів ураження і супутникові знімки. Російська спецслужба сподівалася використати ці дані для повітряних ударів по стратегічно важливих об'єктах.

Історія російського «крота» закінчилася затриманням під час наради в Міністерстві стратегічної промисловості. Думаю для чиновників навколо, та й тих, хто дивився ці кадри в запису, таке затримання – корисна профілактика від «поганих думок».

Але давайте на секунду уявимо, що могло статися, якби підлегли Малюка (очільник СБУ – Ред.) не виявили «топ-крота» на ранньому етапі його діяльності? Перше – це збитки на сотні мільйонів гривень. Це без перебільшення. Але і це не основне. Друге – Україна могла втратити ключове для неї зараз виробництво зброї. Його важливість саме сьогодні неможливо визначити жодними грошима. І третє – внаслідок ударів могли загинути люди на цих виробництвах. Тому шкода, яку міг нанести цей чиновник, – величезна. А так зрадник, сам того не знаючи, попрацював на благо України, дезінформуючи ворога.

Те, що сьогодні в Україні є спецслужба, яка раз за разом випереджає ворога, важлива перевага нашої держави. А СБУ випереджає, як у діях на ворожій території та на фронті, так і викриваючи агентів ворога в тилу. Мати потужну спецслужбу під час війни – одна із ключових цеглин обороноздатності країни.

Певний відсоток зрадників був у всіх країнах, про що свідчить історія будь-якої війни. Важливо тих, що ризикнули піти на співпрацю з ворогом, вчасно виявляти. Щоб у інших навіть думки не було дивитися у сторону рф. Історія «топ-крота» з космічного агентства – ідеальний приклад правильної роботи нашої спецслужби.

## ● ТІЛЬКИ ФАКТИ

**Завдяки закону про СЗЧ (самовільне залишення частини), до війська повернулись 21 тисяча 100 бійців, повідомили в ДБР.** Таку кількість військових вдалось повернути на службу за період з 29 листопада 2024 року по 1 березня 2025 року.

**На Волині брзатроньєр сплатив 260 тисяч гривень за незаконне полювання на лося європейського.** 24 січня у Гірницькому лісництві Ковельського району було виявлено тіло лося європейського з вогнепальним пораненням. Разом із самкою загинули також двоє її ненароджених малят.

# ● ЗНАЙ НАШИХ! Воїн Третьої штурмової врятував в Італії чоловіка, який стівав кров'ю



Мер Венеції Луджі Бруньяро нагороджує Героя з України Яніса Терещенка. Приходити на допомогу – це в крові воїна Яніса.

За це мер Венеції Луджі Бруньяро вручив українському військовослужбовцю Янісу Терещенку на псевдо Яніс нагороду

Мер Венеції Луджі Бруньяро нагороджує Героя з України Яніса Терещенка.

йому у порятунку одна з перехожих та працівники ресторану неподалік міська подія.

«Вони дали мені воду, рукавички, допомогли викликати поліцію, швидку допомогу», – розказав Яніс.

інців пройти військові вишколи і навчання тактичній медицині. Крім цього, Яніс запрошує хлопців та дівчат приєднатися до Третьої штурмової і разом бити ворога. Серед переваг служби в цій бригаді він

раці. Пан Бруньяро був в Одесі під час одного з обстрілів і висловив повагу силам оборони України за працю і відданість Батьківщині. Слава Україні. Шана Третій штурмовій бригаді, – написав Яніс.

## Яніс закликав усіх українців пройти військові вишколи і навчання тактичній медицині.

За словами бійця, він завжди бере із собою аптечку, навіть на відпочинку.  
«Я знаю, що вона грімзідка, і моя сім'я завжди каже мені залишити її вдома, що вона мені не потрібна, але сьогодні вперше вона стала в нагоді: на щастя, я мав її з собою, коли саме проходив повз пораненого», – поділився 32-річний Терещенко.

Воїн також закликав усіх укра-

їнів проходити військові вишколи і навчання тактичній медицині. Крім цього, Яніс запрошує хлопців та дівчат приєднатися до Третьої штурмової і разом бити ворога. Серед переваг служби в цій бригаді він

раці. Пан Бруньяро був в Одесі під час одного з обстрілів і висловив повагу силам оборони України за працю і відданість Батьківщині. Слава Україні. Шана Третій штурмовій бригаді, – написав Яніс.

# ● НАРОДИВСЯ В СОРОЦЦІ! Трирічний Остапчик всю ніч в яру грівся біля собаки...



Вірний друг – пес Барбос – не залишав Остапчика ні на хвилину та увесь час грів малюка.

## ● ЧЕРЕЗ ТЕРНИ ДО ЗІРОК Спадкоємиця мільярдера чекала 2 години в черзі, щоб влаштуватися... у свій же ресторан



Сьогодні 42-річна Лінсі Снайдер – генеральна директорка компанії, під її управлінням мережа зросла до 400 ресторанів і продовжує активно розширюватися.

Лінсі Снайдер зі США, спадкоємиця мережі ресторанів швидкого харчування In-N-Out, відмовилася від привілеїв своєї сім'ї та пройшла шлях від рядового співробітника до голови мережі ресторанів

Костянтин ПОНОМАРЬОВ

Увіці 17 років, попри статус єдиної спадкоємиці багатомільярдної мережі, дівчина простояла дві години в черзі, щоб отримати літню роботу в новому ресторані In-N-Out у Каліфорнії.

«Я думаю, що бути дитиною власника ресторану – це кляймо ганьби. Я просто хотіла, щоб мене поважали, як інших, щоб робила все правильно і не користувалася особливим ставленням», – ошеле-

шила Снайдер в одному з інтерв'ю. Сьогодні 42-річна Лінсі Снайдер – генеральна директорка компанії, під її управлінням мережа зросла до 400 ресторанів і продовжує активно розширюватися. Попри економічні труднощі та зростання мінімальної заробітної плати, In-N-Out вдалося підняти ціни, зберігши доступність для клієнтів.

Крім того, американка залишається вірною фірмовому каліфорнійському духу бренду. Вона захоплюється драг-реїсингом (автоперегони на короткій дистанції. – Ред.) і створила рок-гурт «48 Special».

Стиль управління Лінсі Снайдер, як і її зовнішній вигляд, відрізняються від класичних менеджерів. Її частіше можна побачити в картатих сорочках і сонцезахисних окулярах у формі серця, ніж у ділових костюмах. Вона визнає, що раніше намагалася відповідати очікуванням, але з часом усвідомила, що в цьому немає сенсу. «Тебе все одно судитимуть, тож краще бути собою», – цитує Лінсі видання tv.ua.

Петро ПІВЕНЬ

У ці дні в США ціни на курячі яйця досягли рекордного рівня – 5,90 долара за дюжину (12 штук). Вартість одного яйця склала приблизно 20 гривень.

Основним фактором, що призвів до значного збільшення цін на яйця цього року, став пташиний грип. Через нього фермери були змушені знищити понад 166 мільйонів птахів, переважно – курей-несучок. З початку року було ліквідовано понад 30 мільйонів несучок.

## ● СЕ ЛЯ ВІ



Вартість одного яйця в США тепер становить приблизно 20 гривень. В Україні – від 6 «гривенчиків».

# США просять у Данії... курячих яєць

Хоча планують забрати в неї Гренландію

нулися до Данії та інших європейських країн із запитанням, чи можуть вони експортувати курячі яйця на американський ринок, оскільки в США стрімко зростають ціни на цей продукт.

Про це повідомила галузева асоціація північних країн. Відповідний запит надіслало Міністерство сільського господарства США.

Данська яєчна асоціація заявила, що розгляне це, але у Європі немає надлишку яєць. «У глобальному масштабі є дефіцит яєць скрізь, тому що споживання зростає, і багато людей постраждали від пташиного грипу», – додали в асоціації.

Запит до Данії подали на тлі тривалої риторики президента США Дональда Трампа про придбання Гренландії, яка входить до складу Данії. Ще в грудні 2024 року він заявив, що «володіння і контроль над Гренландією є абсолютною необхідністю» для національної безпеки США.

13 березня на запитання журналістів про те, яке його «бачення щодо потенційної анексії Гренландії», Трамп відповів, що це станеться.

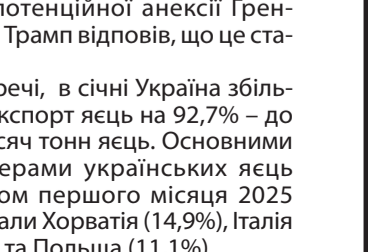
До речі, в січні Україна збільшила експорт яєць на 92,7% – до 10,6 тисяч тонн яєць. Основними імпортерами українських яєць протягом першого місяця 2025 року стали Хорватія (14,9%), Італія (13,5%) та Польща (11,1%).

## ● ПРЯМА МОВА

Йожеф САБО, легендарний футболіст і тренер київського «Динамо», про те, чому не підтримує контактів із президентом Української асоціації футболу та зірковим ексфутболістом Андрієм Шевченком:

«Я із Шевченком вже дуже давно не спілкувався особисто. Він зараз десь там втупає в хмарах, недосконалий. Я йому звісно бажаю здоров'я, всього найкращого... Мабуть, він образився на мене після того інтерв'ю, де я розповів, що в юності він мав стосунки зі старою жінкою і міг зазубити кар'єру. Його тоді витяг. І от – така відчуженість...»

Як відомо, пізніше, у 2004 році, вже зрацюючи за італійський «Мілан», Андрій Шевченко одружився з американською моделлю Крістен Пазік, яка подарувала йому чотирьох синів.



## Марта САЛО

к написало італійське видання Corriere del Veneto, воїн ЗСУ, перебуваючи у відпустці з сім'єю в Італії, врятував у Венеції молодика північноафриканського походження, який отримав ножове поранення під час бійки і стівав кров'ю. Це все відбулося в центрі міста на очах в Яніса, який служить розвідником в Третій окремій штурмовій бригаді (3-я ОШБр).

«Після запеклої бійки між двома хлопцями з північної Африки один був у крові. Його щойно поранили ножем. Я побачив глибоку рану на стегні і витягнув турнікет, щоб зупинити кров. Він втратив свідомість і стівав кров'ю. Я намагався привести його до тями», – наводить видання слова Терещенка.

Український військовий намагався утримувати хлопця притомним до прибуття швидкої допомоги, не будучи певним, чи виживе той через велику втрату крові.

«Я не знаю, чи він би вижив. Люди були розгублені, і ніхто не втручався й не знав, що робити. На жаль, за роки війни я бачив усе, тому не сумнівався щодо (потреби) втрутитися», – каже Терещенко.

## ● НЕЙМОВІРНА ІСТОРІЯ

Закінчення. Початок – на с. 1

Юлія ЖУК, Оксана ВАСИЛИК

## БАТЬКО НЕ ДОЧЕКАВСЯ СИНА З ПУНТІНСЬКОЇ НЕВОЛІ...

Василь Казимірко – житель села Нижнів Тлумачької громади Івано-Франківської області. Чоловік народився 21 грудня 1966 року. З 2014-го він брав участь в АТО/ООС. Служив у Маріуполі водієм-санітаром у першому автомобільному відділенні 3-го автомобільного взводу 8-ї окремої автомобільної санітарної роти.

У березні 2022 року рідні втратили зв'язок із Василем, оскільки Маріуполь був оточений росіянами і в місті велися бої. Зараз уже відомо, що 12 квітня 2022 року він потрапив у російський полон.

«Ми його шукали від початку, коли Маріуполь захопили, – розповідав Суспільному його рідний брат Михайло. – Пробували до всіх телефонувати. Це був жах просто. Лише через два роки нам підтвердили у Червоному Хресті, що він – у полоні. Пізніше побачили коротке відео в російських групах з колонії, що він там збоку сидів. Ми Василя впізнали. Брат не розмовляв, але ми зрозуміли, що це – він».

# Василь Казимірко 35 місяців провів у російському полоні



Цей банер Василь Казимірко забрав із собою, аби показати побратимам, як його чекали вдома.

«Зателефонували мені, я дуже радів. Одразу зателефонував до мами. Тато, на жаль, не дочекався цього. Хотів побачити сина після повернення з полону, але помер...», – говорить Михайло Казимірко.

«ДЯКУЮТЬ ЗА ТЕ, ЩО ВИТРИМАВ ЦЕ ПЕКЛО»  
Повернувшись на початку березня в рідну громаду на Івано-Франківщину, Василь Казимірко одразу зняв банер зі своєю фото-

## Протягом двох років рідні не знали, що боєць живий, доки не отримали інформацію від Червоного Хреста.

Керівниця відділу у справах ветеранів додає, що люди впізнають Василя Казимірка через те, що його фото було розміщене на Алеї зниклих безвісти у Тлумачській громаді. З її слів, протягом двох років рідні не знали, що боєць живий, доки не отримали інформацію від Червоного Хреста.

«Василь Казимірко – перший житель нашої громади із 44, який повернувся після обміну. Ми в громаді ініціювали відповідний алею з фотографіями військових, які вважались зниклими безвісти. З метою безпеки фото розміщували без особистих даних, імен, прізвищ. Згоду на це родина давала письмово і вибирала світлинку», – каже Леся Грабовецька.

Василь Казимірко забрав банер із собою, аби показати побратимам, як його чекали вдома.

зультатами сканування мозку та тестів, проведених у 19 300 осіб, середньою становить близько 44-х років. Саме в цей час дегенерація стає помітною і досягає найбільшої швидкості у віці 67 років. Далі швидкість старіння мозку знижується.

лігійних об'єднань та організацій у столиці 313 належать до Української православної церкви (московський патріархат), включаючи 267 громад, 14 монастирів та три вищі духовні навчальні заклади. У ПЦУ ці цифри менші – 241 організація, включаючи 192 громади, 10 монастирів та три вищі духовні навчальні заклади.

• Київ в духовних питаннях все ще орієнтується на Москву: серед близько 1300 ре-

• ТІЛЬКИ ФАКТИ  
• У Костянтинівці Донецької області рятувальники та поліцейські витягли з-під завалів дев'ятого поверху жінку, яка провела там майже 20 годин після атак російських окупантів. Постраждала передала медікам.  
• Американські вчені назвали вік, коли мозок починає деградувати. Цей вік, за ре-

## СПОРТ

# Телеведучий Роман Кадемін став «тушкою кремля»

**Колишній український журналіст, який працював на каналі «Інтер», а також був генпродюсером спортивного мовлення Megogo, тепер розповсюджує російську пропаганду**

Петро ПАС

Про це написав у Facebook український журналіст Роман Бебех.

«Соромно, що колись працював із ним в одній команді. Колись спортивний журналіст Роман Кадемін став «тушкою кремля». З Німеччини манкурт транслює проросійську пропаганду. Ром, так тікав би від війни в Костромі, Омськ, Уфу. Для чого тобі Європа? Не розумію цих людей», – написав Бебех.

Як відомо, спортивний журналіст Роман Кадемін, за його словами, виїхав з України ще 22 березня 2022 року, але до вересня працював віддалено. Пожив у Литві, Латвії, а потім перебрався в Німеччину. Перше відео про цю країну на його сторінці в Тіктоці датується вереснем 2023-го. Там він російською мовою розповідає, як важливо вчити німецьку мову...



Фотоколаж – telegraf.com.ua.

**А скільки таких ще сволот як Роман Кадемін працює на «Єдиному телемарафоні»...**

Але це були тільки квіточки. Далі Кадемін почав на «общепринятим» активно поширювати зневагу до українців у своїх відео в Тіктоці, брати коментарі в одіозного Миколи Азарова, виходити на антиукраїнські мітинги...

Під його відеопостами читачі здебільшого пишуть, щоб він не повертався в Україну, та іронічно бажають «удачі» на новому місці, де Романові, вочевидь, «ну дуже важко». Хоч, звісно, є чимало «ватників», які підтримують зрадника.

«Дивіться, ось зараз те, що я бачу, нам не потрібен якийсь спільний ворог, ми самі себе з'їмо», – каже Ка-

демін. – Є чіткий зараз поділ: на тих, хто залишився, і тих, хто зміг виїхати. Так, одні кажуть: «Ось це – зрадники, умовно, ті, хто виїхали» і так далі. Я так не вважаю... Коли війна закінчиться – хтось повернеться, хтось не повернеться в Україну. Припустімо, хтось не повернувся, так, і ось що їх чекає в Україні після війни, після розрухи? Їх чекає міжусобиця, що це далі – громадянська війна? Будуть з'ясувати: де ти був, а де я був, а що ти зробив, а що я зробив», – заявляє згідно «кремлівської методички» Роман Кадемін.

Бо десь ми вже таке бачили: меседж про гро-

мадянську війну просувала росія з 2014 року, щоб приховати присутність російських військ на сході України. Тож Романові треба прийняти таблетки чи поміряти температуру, радить «Детектор медіа».

В іншому відео він відповідає на питання «Чому не воюєте?»: «Напевно, на щастя, але я у своєму житті нікому нічого не винен. І, як виявилось, я такий не один. Тут він вставляє нарізку з інтерв'ю Володимира Зеленського, де він говорить: «Я вам нічого не винен». Це відео зняте 2019 року, на ньому тоді ще кандидат у президенти Зеленський відповідав на запитання журналіста «Схем» про свій бізнес у росії.

## Ром, так тікав би від війни в Костромі, Омськ, Уфу. Для чого тобі Європа?

Далі він вставляє кадри із жартами Зеленського про повістки: він стоїть поруч із чоловіками у формі. А потім показує уривок з інавгураційної промови Володимира Зеленського, де він говорить, що «кожен із нас

– президент». І тут починається маніпуляція.

Роман Кадемін каже: «Що сьогодні пропонує Україна «президентам» – резидентом, своїм громадянам, які опинилися за кордоном? Повернутися в Україну, піти на фронт і, найімовірніше, загинути. Воювати за що? Знаючи, наскільки Україна загрузла в корупції, знаючи, що діти, дружини, сім'ї керівників держави, чиновників середньої руки давно перебувають за кордоном. Діти призовного віку

перебувають за кордоном. Воювати за те, що хтось може виїхати спокійно, а хтось взагалі не має цієї можливості?».

Варто додати, що така його позиція зовсім не дивує. Роман Кадемін упродовж своєї кар'єри постійно розмовляв російською, «дивно» висвітлював події Євромайдану та ЧС-2018 у росії. Втім, це не заважало йому отримувати призначення на матч збірної України та топові боксерські поєдинки...

### ЯКИЙ РАХУНОК?

**Українська Прем'єр-ліга. Результати матчів 19 туру:** «Олександрія» – «Оболонь» – 4:0, «Верес» – «Полісся» – 5:1, «Динамо» – «Зоря» – 2:2, «Карпати» – «Шахтар» – 0:0, «Рух Львів» – «Ворскла» – 0:1, «Інгулець» – «Чорноморець» – 1:0, «ЛНЗ Черкаси» – «Колос» – 2:0, «Кривбас» – «Лівий берег» – не відбувся через постійну повітряну тривогу.

ТУРНИРНА ТАБЛИЦЯ УПЛ НА РАНОК 19 БЕРЕЗНЯ:						
№	Команда	І	В	Н	П	ЗП О
1.	«Динамо» (Київ)	21	15	6	0	44:15 51
2.	«Олександрія» (Олександрія)	21	14	5	2	33:16 47
3.	«Шахтар» (Донецьк)	20	12	5	3	46:16 41
4.	«Полісся» (Житомир)	21	9	7	5	29:22 34
5.	«Кривбас» (Кривий Ріг)	19	9	5	5	23:19 32
6.	«Зоря» (Луганськ)	20	9	2	9	25:25 29
7.	«Карпати» (Львів)	21	8	5	8	23:23 29
8.	«Верес» (Рівне)	21	7	7	7	27:28 28
9.	«Рух Львів» (Львів)	21	6	8	7	22:18 26
10.	«ЛНЗ Черкаси» (Черкаси)	21	7	4	10	22:29 25
11.	«Лівий берег» (Київ)	20	6	4	10	12:21 22
12.	«Ворскла» (Полтава)	21	5	6	10	17:27 21
13.	«Колос» (Ковалівка)	21	3	9	9	13:19 18
14.	«Оболонь» (Київ)	21	4	6	11	12:35 18
15.	«Чорноморець» (Одеса)	21	4	3	14	14:31 15
16.	«Інгулець» (Петрове)	20	3	6	11	15:33 15

У гонці бомбардирів лідирує 23-літній форвард київського «Динамо» Владислав Ванат, який забив 12 голів (1 – з пенальті).

## БУДЬМО ЗДОРОВІ!

# Проти страху ракет... оздоровчі вправи

**Кароліна Нагорнюк із Києва почала займатися Фалунь Дафа у 2005 році. «Для мене це було справжнім щастям – дізнатися про систему, що поєднує фізичні вправи та духовний розвиток. Це було саме те, що я шукала», – розповідає вона**

Інна БАДЬОРА

Після кількох місяців практики Кароліна відчула значне поліпшення здоров'я:

«У мене зникла виразка товстокишківника, перестав турбувати хронічний гастрит. Коли не хворієш, думки стають яснішими, світ бачиться інакше, по-доброму».

Основою книгою практики є «Чжуань Фалунь». Книга сучасною мовою розкриває різні аспекти життя та самовдосконалення.

«Я зрозуміла, як важливо втілювати принципи Істини, Доброти й Терпіння – на яких ґрунтується Фалунь Дафа – у повсякденному житті. Це стало для мене дорогоговказом», – каже Кароліна.

Згодом вона почала ділитися своїм досвідом з іншими, проводячи заняття просто неба в одному з парків Києва. «Я підтримую пункт практики у своєму районі, до нас щоразу приходять навчитися вправ нові люди», – розказує вона.

**КОНТАКТ ІЗ ТЕРИТОРІАЛЬНИМ ЦЕНТРОМ**

8 липня 2024 року Київ зазнав



Київ. Навчання вправ Фалунь Дафа.

сильного обстрілу, снаряд влучив у дитячу лікарню «Охматдит», загинули люди.

«У той день було важко пересуватися містом, але я вирішила все одно вийти на практику, щоб підтримати людей своїм станом, своєю енергією», – розповідає Кароліна. Вона прийшла на місце практики сама, бо інші не змогли доїхати, встановила плакат, увімкнула музику й почала виконувати вправи:

«Коли я робила другий комплекс вправ, до мене підійшла жінка. Вона запитала: «Що це за музика? Я проходила повз, і вона мене заспокоїла». Виявилось, що вона працює біля метро Лук'янівка, куди влучила ракета. Її голос тремтів, на очах були сльози. Жінка була в шоковому стані». Кароліна пояснила їй суть практики та її заспокоїливий ефект.

Ця жінка виявилася завідувачкою одного з відділів територіального центру м. Києва. Вона запросила Кароліну провести заняття

для відвідувачів. «Ми обмінялися контактами, і я невдовзі прийшла до центру, де познайомила людей із практикою», – згадує Кароліна.

### ВРАЖЕННЯ УЧАСНИКІВ ВІД ПЕРШИХ ЗАНЯТЬ

На зустрічі вона пояснила принципи Фалунь Дафа й навчила всіх охочих виконувати вправи:

«Я розповіла, як практика допомагає зберігати спокій, що багато труднощів можна пройти, якщо зберігати в серці доброту. Також розказала про переслідування в Китаї з боку влади: практикувальники в Піднебесній обстоюють загальнолюдські цінності ризикуючи власним життям і намагаються залишитися вірними принципам Істини, Доброти, Терпіння (кит. Чжень, Шань, Жень) у тих жахливих умовах. Провела аналогію, як ми в умовах війни діалогом страх і не втрачаємо своєї доброти, віримо в майбутнє».



Харків. Виконання вправ Фалунь Дафа.

Реакція людей була дивовижною і багато хто захотів займатися й далі. Уже пів року я щотижня приходжу до центру й ми разом виконуємо вправи.

«Людмила (70 років), розповіла, що 10 років тому після операції на вусі вона втрачала слух на одне вухо, але після виконання вправ почала чути», – ділиться Кароліна.

Надія розповіла, що практика дала їй силу та міцний сон. Раніше вона дуже тривожила, почувши сигнал повітряної тривоги, але тепер її реакція інакша – прийшов спокій. Ба більше, вона навіть надишає свою сусідку змінювати хвилювання на позитивне мислення.

Тетяна одного дня прийшла на вправи, у неї від самого ранку сильно боліла голова. Жінка взяла з собою навіть пігулку, але вирішила випити її після вправ, а потім сказала: «Моя голова перестала боліти, що мене приємно здивувало».

Згодом усі, хто зацікавився, почали дивитися відеолекції про практику Фалунь Дафа.

«Люди захотіли дізнатися більше, щоб зрозуміти процеси, які відбуваються з ними під час практики», – зазначає Кароліна.

Улітку заняття проводили на подвір'ї центру, і двічі на небі з'являлася веселка попри те, що перед цим не було дощу. «Жінки сказали, що це – знак того, що ми робимо щось особливе», – згадує Кароліна.

«Я бачу, як практика змінює життя людей, і це мене надихає», – підсумовує вона.

Такі ж заходи практикувальники Фалунь Дафа проводять і в інших містах України, зокрема – в Харкові. В одному з територіальних центрів соціального захисту проходять двічі на тиждень, допомагаючи людям знаходити спокій і рівновагу в цей непростий час.

**Ознайомитися з вправами й основою вчення можна тут:** [uk.falundafa.org](http://uk.falundafa.org), [fofg.in.ua](http://fofg.in.ua), **а також на безплатних вебінстаграмах** <https://www.learnfalungong.in.ua>.



● ОСОБЛИВИЙ ВИПАДОК

# Іонелія – друга дитина у світі, якій зробили операцію на відкритому серці в перші ж хвилини життя

Закінчення.  
Початок – на с. 1

Ірина ДУБСЬКА, fakty.ua

Про те, що дитина може народитися з тяжкою вадою серця, несумісною з життям, її мама Соріна Раду дізналася на 16-му тижні вагітності.

– Відповідь на питання, чи зберегти вагітність, для нас із чоловіком була однозначною, – говорить жінка. – Одразу почали шукати, куди можна звернутися за допомогою. Так ми дізналися, що в Києві, в Центрі кардіології і кардіохірургії, виконують надскладні операції новонародженим. Про це розповів гінеколог, у якого я консультувалася в Кишиневі. Він знав сім'ї, яким допомогли саме в Україні. Я остаточно вирішила: поки дитя бореться за життя, поки серце донечки б'ється, буду робити все від мене залежне, щоб її врятувати.

Коли влітку минулого року російські нелюди вдарили ракетами по дитячій лікарні «Охматдит», зруйнувавши корпуси, вбивши лікарів і поранивши дітей, суттєві пошкодження отримала й будівля Центру кардіології і кардіохірургії. В той момент хірурги якраз оперували малюка, якого дивом вдалося врятувати. Але операційні були зруйновані, обладнання розбите. Всіх маленьких пацієнтів тепер доводиться оперувати в корпусі, який не постраждав, тому що знаходиться в іншому місці. Там зазвичай оперували дорослих.

– Ви не боялися їхати в Україну? – запитали журналісти Соріну.



Фото із сайту fakty.ua.



Між цими двома фото маленької Іонелії всього один тиждень, але як вони відрізняються! Перша фотографія зроблена ще в реанімації, а друга – коли дитину фотували в палату до мами.

– Ні. Тому що думали про інше: якщо допомогти донечці можуть тільки в Києві, ніщо нас не зупинить. Навіть війна. Бо найбільший страх матері – втратити дитину. Лікарі сказали, що операція на серці у донечки почалася буквально через кілька хвилин після народження. Це надзвичайно! Мене вразило, як злагоджено працювали медики. Персонал лікарні дуже відповідально ставиться до кожної дрібниці, жодне моє питання не залишається без відповіді. І це не тому, що я з іншої держави. Ні, просто створена така доброзичлива й людяна атмосфера, а це дуже важливо.

Всіх батьків, звичайно турбує, які проблеми зі здоров'ям загрожують дітям, прооперованим з приводу вад серця, особливо таких складних, як в Іонелії.

– Зараз із сердечком в Іонелії все добре, – говорить завідувач відділення пренатальної діагностики Центру кардіології та кардіохірургії Олександр Тетерін. – Протягом першого року життя бажано кілька разів побувати з дитиною на консультації у кардіолога, потім проходити обстеження раз на рік. Робити це можна в нашому центрі. Досвід показує, що більшість прооперованих у нас дітей, навіть тих, які мали

критичні вади серця, ростуть здоровими. Їм не рекомендується лише займатися професійним спортом.

– Іонелія – лише друга дитина у світі, якій в перші хвилини життя зробили таку операцію з приводу критичної вади серця, та ще й з використанням пуповинної крові, – каже

Я остаточно вирішила: поки дитя бореться за життя, поки серце донечки б'ється, буду робити все від мене залежне, щоб її врятувати.

генеральний директор Центру кардіології і кардіохірургії професор Ілля Ємець. – Першу дитину з критичною вадою серця, яка отримала допомогу одразу після народження і якій повернули в кровообіг її пуповинну кров, також прооперували ми. З маминої утробы дитина одразу потрапляє в «утроби» нашої операційної. В Іонелії була проблема з клапаном аорти – його стулки були зрощені, і він відкривався лише на 10–15 відсотків. Треба було роз'єднати три стулки клапана і відновити його роботу. Нам це вдалося. Клапан буде рости разом із дитиною. Під час операції я намагаюся не використовувати для дітей штучних матеріалів. Дуже важливо звести до мінімуму необхідність повторних втручань у майбутньому. Це стосується й судин, і клапанів, й інших структур. Вони повинні рости.

● ВРЯТУВАВ ЛЮДИНУ – ВРЯТУВАВ СВІТ!

## Українка вперше стала донором кісткового мозку для іноземця

Вона виявилася генетичною близнючкою і рятівницею для пацієнта з Італії

Лія ЛІС

28-річна українка Неля вперше стала донором кісткового мозку для іноземця. Громадяни інших країн майже 200 разів були донорами для українців. А цього разу рятівні клітини вперше з України повезли в італійську клініку. Про можливість

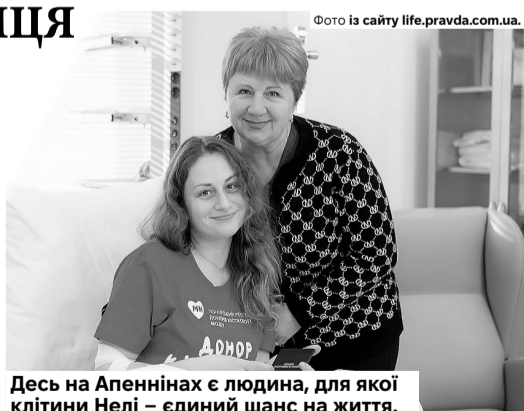


Фото із сайту lifepravda.com.ua.

Десь на Апеннінах є людина, для якої клітини Нелі – єдиний шанс на життя.

стати доноркою кісткового мозку Неля дізналася випадково. Побачила інформацію, почала читати, а потім просто заповнила анкету. Їй прислали конверт, у якому були

палички для забору ДНК. Ними треба було просто провести по щоках і відправити назад у реєстр. Через пів року дівчина отримала повідомлення, що стала генетичним близ-

нюком для пацієнта. Це означало, що десь у світі є людина, для якої її клітини – єдиний шанс на життя.

«Український реєстр нараховує понад 14,7 тисячі потенційних донорів та інтегрований у світовий реєстр із майже 40 мільйонами донорів. Коли пацієнту потрібна неродинна трансплантація, медики закладу, де він перебуває, подають до реєстру в своїй країні запит з відповідними лабораторними дослідженнями і визначеними лейкоцитарними антигенами (HLA). Після цього автоматизована система починає пошук спорідненої пари «донор-реципієнт», – повідомляє в Українському центрі трансплант-координації.

Уже 13 разів донора для українських пацієнтів підбирали серед українців, але у більшості випадків – майже 200 разів – Український реєстр знаходив донора у інших країнах. Рятівні клітини привозили з Німеччини, Франції, Туреччини, Польщі, Індії та навіть зі США.

І ось нещодавно для порятунку іноземного пацієнта система підбрала спорідненого донора в Українському реєстрі. Саме Неля отримала повідомлення, що є генетичною близнючкою і рятівницею для пацієнта з Італії. Забір клітин провели в київському «Охматдиті». Того ж дня через кур'єра клітини відправили в італійську клініку.

● ТІЛЬКИ ФАКТ

Морська капуста дуже багата на йод – всього 70 г водоростей покривають добову потребу в йоді. Йод необхідний для нормальної роботи щитовидної залози та профілактики ендокринних

захворювань, а також для нирок, серця, мозку і нервової системи. Ламінарія корисна і для травлення: вона має проносний ефект і м'яко впливає на кишечник, допомагаючи його очистити. У чоловіків цей продукт покращує ерекцію.

● УСМІХНІТЬСЯ!

– Ну що ж, пульс нормальний...  
– Лікарю, візьміть мою ліву руку!  
Права – протез.

– Лікарю, я «забуджуся» з півоберта.  
– Вибачте, що ви сказали?  
– Не зли мене, гаде!

● ШО ВІЩУЮТЬ ЗОРІ?

Гороскоп на 24–30 березня



ОВЕН (21.03 – 20.04)

Ваша енергія зараз на високому рівні, але важливо не перегоріти. Тож дайте собі можливість розслабитися. Особливої уваги потребують суглоби та м'язи: якщо з'являється дискомфорт, не ігноруйте його. Сприятливий день – четвер, несприятливий – вівторок.



ТЕЛЕЦЬ (21.04 – 21.05)

Для Тельців у ці дні найголовніше – берегти своє психічне здоров'я. Сон і режим дня відіграють ключову роль у відновленні, тож слідкуйте за їхньою якістю. Також підійть до сповіді. Сприятливий день – середа, несприятливий – неділя.



БЛИЗНЮКИ (22.05 – 21.06)

Уникайте надмірного вживання кави та енергетиків – зараз організму потрібен спокій, а не стимуляція. Важливо нормалізувати сон, адже його нестача може вплинути на імунітет та концентрацію. Сприятливий день – четвер, несприятливий – понеділок.



РАК (22.06 – 22.07)

Стреси можуть впливати не лише на настрій, а й на травлення, тож уникайте хаотичних перекусів і важкої їжі. Замість цього – ароматний чай, легкі овочеві страви та неспішні сніданки, які заряджатимуть енергією на весь день. Сприятливий день – п'ятниця, несприятливий – вівторок.



ЛЕВ (23.07 – 21.08)

Час додати у своє життя більше свіжого повітря, руху та правильного харчування. Не забувайте, що Леви полюють не на фастфуд, а на корисну їжу, що дарує справжню енергію. А ще – про сон! Навіть найсильнішим потрібен відпочинок. Сприятливий день – субота, несприятливий – середа.



ДІВА (22.08 – 23.09)

Системність у харчуванні, режимі дня та фізичній активності допоможе вам почуватися максимально продуктивно. Додайте в раціон більше сезонних продуктів, урізноманітніть тренування і не забувайте про відпочинок. Сприятливий день – неділя, несприятливий – п'ятниця.



ТЕРЕЗИ (24.09 – 23.10)

Вода – ваш найкращий союзник: пийте більше, приймайте теплі ванни, насичуйте шкіру вологою. Не змушуйте себе робити більше, ніж можете. Прислухайтесь до внутрішнього ритму, і організм відповість вам вдячністю. Сприятливий день – понеділок, несприятливий – субота.



СКОРПІОН (24.10 – 22.11)

Ви звикли працювати на межі можливостей, але навіть найміцніший метал втомлюється від постійної напруги. Не дивуйтеся, якщо раптом відчуєте втому чи апатію – це просто знак, що пора зробити паузу, і хоча б гарно виспатися! Сприятливий день – вівторок, несприятливий – неділя.



СТРІЛЕЦЬ (23.11 – 21.12)

Якщо відчуваєте, що тіло потребує відпочинку, не ігноруйте це. Прогулянка, масаж чи навіть просто день без стресу зроблять вас ще сильнішими для нових звершень. А ще маєте помолитися за усіх знайомих на передовій фронту! Сприятливий день – середа, несприятливий – понеділок.



КОЗОРІГ (22.12 – 20.01)

Вашій спині та шії потрібен рух, а мозку – свіже повітря, тож не сидіть в одній позі годинами. Раціон теж варто переглянути: менше «перекушу в процесі роботи», більше нормальних прийомів їжі. І – без спиртного! Сприятливий день – четвер, несприятливий – вівторок.



ВОДОЛІЙ (21.01 – 18.02)

Більше вітамінів, трохи менше хаосу, і ви відчуєте, як енергія повертається. Якщо мозок працює на максимальних обертах – дайте тілу можливість «наздогнати»: танці, плавання, довгі прогулянки – все, що змусить рухатися без примусу. Сприятливий день – п'ятниця, несприятливий – понеділок.



РИБИ (19.02 – 20.03)

Тиждень буде для вас досить благополучним і без серйозних захворювань. На вихідних зірки рекомендують пити більше води. Гіпертонікам важливо стежити за тиском: він може підвищитися до кінця тижня. Тож у вихідні – ні краплі спиртного. Сприятливий день – субота, несприятливий – середа.





## ● НЕСПОДІВАНИЙ ПОВОРОТ



«Мені сподобалася Марина, і я радий, що їй довірився. Не сваріться на неї!».

## Фото кандидатки на руку і серце

Закінчення. Початок – на с. 12

Любов ПЛІТКАРКА

З таким настроєм Іван Олександрович з'явився в агентстві, де на нього вже чекала Марина. Від філіжанки кави він не відмовився. На екрані комп'ютера з'явилася папка з його ім'ям, і Марина поспішила її відкрити.

– Ось, вибір спеціально для вас із дотриманням усіх необхідних критеріїв, але спочатку – зовнішні дані. Подивіться, будь ласка, – сказала вона, стоячи за спиною.

О, якби всі мешканки цих анкет знали, хто вибирає їх, вони віддали б що завгодно тільки за один його прихильний погляд. Адже вибір цього чоловіка означає забезпечене життя, приємне спілкування і, головне, – порятунок від самотності, яка так обтяжувала тих, хто сюди звернувся.

Присутність Марини напружувала його. Не при ній же ж розглядати кандидаток. Іван Олександрович повернувся до неї напівоберта і сказав:

– Дякую вам. Ви поки що – вільні. Я покличу вас, коли закінчу.

### ● ЗАПИСУЙТЕ РЕЦЕПТ!

## Спечіть хліб... без борошна

Приготувавши раз паляницю на сочевиці – без дріжджів, закваски, глютену – ви тепер будете у піст випікати її постійно

Галина ГОНОРОВА



Сусіди не повірять, цей хлібчик – без борошна!

сиру;

- 1 ст. лож. сушеної зеленої цибулі;
- 1 ст. лож. сушеного кропу.

#### Приготування:

1. Щоб приготувати хліб із сочевиці, нашіпте в глибоку миску сирену сочевицю. Додайте насіння льону. Залейте водою. Рівень рідини має перевищувати суміш на 2 см. Залиште на ніч, щоб насіння набубнявіло.

2. Промийте під

проточною водою. Поверніть назад у миску. Всипте сіль, цукор, куркуму. Влийте яблучний оцет та олію. Перебийте зануреним блендером на однорідну масу. Додайте протеїновий соняшниковий концентрат. Перемішайте.

3. Всипте рисове борошно та розпушувач. Натріть на тертушці твердий сир і теж додайте до тіста. Вмішайте сушені кріп та зелену цибулю. Пе-



Сочевиця захищає від онкозахворювань.

ремішайте лопаткою. За бажання можете урізноманітнити смак сушеними сливами чи в'яленими помідорами, які наріжете на дрібні шматочки.

4. Форму 25x11 см вистеліть пергаментом. Перекладіть туди тісто. Утрамбуйте, щоб не залишилося пустот. Розрівняйте верх і змастіть олією. Присипте кунжутом. Ставте у духовку, розігріту до 180 градусів.

5. Випікати треба близько 60 хвилин. Коли хлібець стане рум'яним, можете діставати з духовки. З форми виймайте, коли хліб із сочевиці повністю прохолоне. Після цього можете нарізати на шматочки й куштувати цю корисну пісню випічку.

ФОТО ІЗ САЙТУ MEDIA.ISTOCKPHOTO.COM.

весь цей час, намагаючись знайти заміну тій, що залишила його самого, пішла в небуття.

Усі сумніви відпали, та їх і не було! Він прочинив двері і покликав Марину. Вона увійшла, на обличчі було помітно хвилювання, що ретельно приховувалося.

– Ви зробили свій вибір, Іване Сергійовичу?

– Так, зробив. Чи можна мені ознайомитися з анкетною цією жінкою? Він глянув на Марину. На її обличчі тепер читалася легка розгубленість.

Вона підняла на нього очі і здивовано запитала:

– Ось із цієї?! – і одразу впоравшись зі своїм хвилюванням додала: – Хвилиночку.

І ось воно, те чого бракувало – розумна, тактовна, без пишномовних фраз:

«Розділю свою самотність із тим, хто розуміє, що це таке. Мені не важливо хто ви, важливо яка ви людина: мудрий чоловік, спокійний і витриманий, розуміючий жінок, з бажанням вести цікаве життя і допомагати один одному у всьому, підтримувати і знати, що ця людина з тобою – назавжди».

– Я хотів би з нею зустрітися, – відразу заявив Іван Сергійович. – Завтра чи післязавтра, якщо вона буде згідна.

– Так, звичайно. Тільки розумієте, боюся, що завтра не вийде, тільки в неділю. Вас влаштує?

### Як тільки за ним зачинилися двері, Марина так і сіла на диван і закрила обличчя руками.

– Добре, у неділю. Поговоріть з... – він зазірнув в анкету. – З Оксаною Вікторівною, я чекатиму на її згоду, місце та час зустрічі. Де її буде зручно.

З цими словами він розвернувся і пішов, почувши:

– Обов'язково домовлюся, не турбуйтеся.

Як тільки за ним зачинилися двері, Марина так і сіла на диван і закрила обличчя руками. Тепер їй треба було зробити найважче: подзвонити мамі і все їй пояснити! І як вона до цього поставиться? Ну

й заварила вона кашу, сама того не очікуючи.

Але цей Іван Сергійович – те, що потрібно для мами. Солідний, приємний, із серйозними намірами...

– От же ж, як це все тепер їй пояснити? Але їй треба обов'язково переконати, вмовити. А потім і мені доведеться порозумітися з ним. Але хіба її мама не має права бути їхньою клієнткою?

У неділю вранці вона зустрічала маму на вокзалі. По телефону Марині, звісно, дісталася сповна. Спочатку мама категорично відмовилася від цієї авантюри, але потім, з третього дзвінка доньки все ж таки погодилася. Подумала:

– Ну, а що я втрачаю? Вибір зроблений ним. Познайомлюсь. А Маринці все ж таки влаштую, щоб думала наступного разу, що робить.

Побачивши його біля невеликого затишного кафе, де було призначено зустріч, жінка сміливо підійшла, хоча він уже сам рушив їй назустріч, упізнав здалеку. Дружній потиск рук, в який було вкладено чуттєве: я радий зустрічі. Ні, він не розглядав її уважно, одразу переконавшись, що фото не обмануло.

Але як тільки вони сіли за стіл, Оксана Вікторівна одразу ж, зізналася у всьому і розповіла про витівку дочки.

– Я не знала, запевняю вас. Для мене це було дуже несподівано. Така ось донечка. Отже, вибачте за... Цю витівку з її боку. Але не приїхати я не могла, щоб не засмучувати вас, не ображати відмовою.

І ця щирість, її тон і голос потягнули до неї так, що Іван Сергійович не втримався і взяв її долоні у свої.

– Я дуже щасливий, що наші діти іноді розумніші за нас. Мені сподобалася Марина, і я радий, що їй довірився. Не сваріться на неї. Давайте познайомимося поближче.

Так ця пара знайшла один одного. І характером, і поглядами вони підходили майже ідеально. І Марині була щасливою за обох.

Іван Сергійович навіть подякував їй за те, що вона вважала його кандидатуру гідною мами.

– Впевнений, ми з тобою подружимося. Тепер треба тільки допомогти мені вмовити Оксану якнайшвидше переїхати в наше місто. Я дуже чекаю цього моменту, з якого все наше життя зміниться на краще...

### ● МАЛЕНЬКІ ХИТРОЦІ

#### Що покласти замість яєць у тісто для млинців, аби вони були повітряними?

Виявляється, ідеальною альтернативою звичним курячим яйцям є... сметана

Галина ГОНОРОВА

Але не будь-яка! Підійде тільки той кисломолочний продукт, жирність якого становить щонайменше 20 відсотків. Крім того, додавати в основу для млинців можна тільки сметану кімнатної температури, наголошує Ukr.Media.

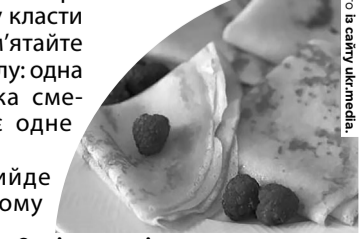
Але скільки жирного продукту класти в тісто? Запам'ятайте просту формулу: одна столова ложка сметани замінює одне яйце.

Страва вийде по-справжньому повітряною і м'якою.

Немає сметани? Тоді додайте в млинцеве тісто майонез!

Боїтеся, що млинці стануть занадто жирними? Тоді використовуйте... банан! Половинка м'якоті цього фрукта з легкістю замінить одне яйце.

Звісно, перед додаванням у млинцеве тісто бананову м'якоть треба перетворити на кашку. Банан додає вологості, солодкості та допомагає зв'язати інгредієнти завдяки пектину. Млинці з бананом будуть мати банановий присмак.



Заміна яєць іншим компонентом зробить смак млинців цікавішим.

### ● ГОСПОДИНЯМ НА ЗАМІТКУ

• Зелень, яка швидко псується, можна зберігати довше, якщо заморозити її у формі для льоду разом з оливковою олією. Те ж саме можна зробити і з соусами – заморожені кубики зручно додавати в страви під час готування.

• Якщо у вас немає часу на тривале маринування, використуйте швидкі маринади. Наприклад, лимонний сік, соєвий соус та оливкова олія – чудова суміш для маринування курки або риби за 15-20 хвилин.

2	3	5	4	8	1	9	7	6
8	6	4	9	5	7	3	1	2
1	9	7	2	3	6	5	4	8
6	7	1	5	2	8	4	3	9
3	5	9	6	1	4	2	8	7
4	8	2	3	7	9	6	5	1
9	1	6	8	4	3	7	2	5
7	2	3	1	6	5	8	9	4
5	4	8	7	9	2	1	6	3

Відповіді на sudoku (sudoku) з с. 7

