

«Скільки ще наших дітей має  
стекти кров'ю й загинути  
від голоду?..»

Дружина Президента України Олена Зеленська  
закликала НАТО закрити небо над Україною

Фото з Facebook-сторінки Олени ЗЕЛЕНСЬКОЇ.



# Цікава

ГАЗЕТА  
на вихідні

+



8 березня 2022 року №9 (222) Ціна 7 грн

## Цих дітей убили путінські загарбники



с. 2

Фото з телеграм-каналу Сергія ЛЕЩЕНКА.



Світлина, на яку неможливо дивитися без сліз: евакуація в Ірпені під Києвом.

● ТЕМА №1

### «З міста, що ракетами розтрощене...»

Олександр ІРВАНЕЦЬ

*З міста, що ракетами розтрощене,  
До усього світу прокричу:  
Цього року у Неділю Прощену  
Я, здається, не усіх прощу!*

*Світе-світе, гарно ж ти нас кинув!  
Та у пеклі цих страждань-терпінь  
Все ж стоїть золотoverхий Київ,  
Буча, і Гостомель, і Ірпінь.*

*Ми усе здолаємо і вистоїм!  
Потім ще і рештки приберем  
Тих усіх, котрі були тут прислані  
Вузькооким лисим упирем.*

*З вами й я і вистою, й вцілію,  
Як у землю рідну міцно впрусь.  
Я ніколи не прощу Росію.*

*... Чом відводиш очі, Білорусь?*

(Субота, 5 березня 2022 року)

Р. S. На час здачі номера до друку Олександр Ірванець залишався у розбомбленому ворогом Ірпені, адже не зміг евакуюватись.

# «Я ніколи не прощу Росію!»

## ● Я ТАК ДУМАЮ!

## Чому обмін полоненими — це поступка Путіну?

Проведення обміну полоненими для України до виведення російських військ було б ударом по державних інтересах у війні, захопленням агресії. І це було б просто безсовісно щодо наших воїнів, які зараз відважно воюють в оточенні в Маріуполі

Юрій БУТУСОВ,  
головний редактор видання Цензор.NET



Жодна країна на світі не проводить обмін полоненими до закінчення війни. Крім того, російські військові — не просто полонені, це небезпечні терористи, і їхнє звільнення — це захоплення тероризму. Вони знищують електростанції, водогони, житлові будинки, школи, вбивають жінок і дітей, ведуть обстріл по площах; про яку видачу таких небезпечних злочинців може йтися?

Якщо Україна піде на видачу російських воєнних злочинців, ми покажемо їхню безкарність. Покажемо російським льотчикам, що можна й далі бомбити житлові будинки, адже їх одразу обмінюють.

Для Путіна наявність великої кількості російських військово-полонених — це фактор стримування. Це демонстрація, що

російську армію можна бити. І Путін дуже не хоче, щоб ми показували полонених. Він хоче, щоб його бандити вірили, що він своїх не кидає, що завжди можна домовитися. Путін не хоче, щоб показували їхнє поголів'я. А цих полонених треба скопом показувати, виводити перед пресою.

В умовах, коли щодня по наших містах б'ють ракети та авіація, російських полонених треба розміщувати на об'єктах, які можуть стати ймовірними цілями авіаударів. Нехай працюють живим щитом, нехай відчують, що це таке, коли тебе розстрілює авіація та ракети. Російські полонені повинні працювати на розчищення завалів і посягнувати свої дії мешканцям розбомблених росіянами будинків.

І ще дуже важливо. Росія взяла в оточення Маріуполь і збирається там влаштувати новий Іловайськ. І обмін можливий, коли буде гарантовано безпеку нашого гарнізону у Маріуполі, який героїчно б'ється, щоб зберегти для України та для всіх нас Донбас і його найбільший промисловий і торговий центр. Ми не маємо права кидати Маріуполь!

**Без гарантій звільнення всіх наших людей, яких захопили, без гарантій розблокування гарнізону Маріуполя, без будь-яких гарантій виведення російських військ із території України обмін полоненими — це поступка Путіну та здача наших інтересів.**

Фото із сайту youtube.com.



Р.С. Шістнадцятиповерховий житловий будинок на вулиці Наталії Ужвій у Харкові, який був знищений бомбою «високоточного» російського штурмовика. Льотчиків, які потрапили в полон, також на обмін, щоби продовжували ось так бомбардувати?

## ● БОЛИТЬ!

Фото з Facebook-сторінки Олени Зеленської.



Вбиті російськими окупантами українські діти — від цих світлин не можна стримати сліз...

## «Скільки ще наших дітей має стекти кров'ю й загинути від голоду?..»

Дружина Президента України Олена Зеленська на своїй сторінці у Facebook опублікувала світлини українських дітей, які загинули від рук російських загарбників. Вона закликала НАТО закрити небо над Україною, аби зупинити вбивства українців

Фото із сайту lb.ua.



Олена Зеленська: «Врятуйте наших дітей, щоб завтра не гинули ваші!»

немає вже тиждень, окупанти розстрілюють сім'ї та волонтерів при спробі виїзду чи в'їзду.

Я звертаюся до всіх чесних ЗМІ світу! Розкажіть цю страшну правду: російські загарбники вбивають дітей. І роблять це свідомо, стріляючи на ураження та не пропускаючи гуманітарну допомогу.

Покажіть це російським матерям — нехай знають, ЩО їхні сини роблять в Україні. Покажіть ці фото російським жінкам — їхні чоловіки, брати, співвітчизники вбивають таких самих дітей, як їхні! І ви особисто відповідальні за смерть кожної української дитини, оскільки даєте мовчазну згоду на ці злочини.

**Країни НАТО, закрийте на решті небо від російських літаків! Врятуйте наших дітей, щоб завтра не гинули ваші!»**

«Окупанти вбивають українських дітей. Свідомо й цинічно. Наших дітей».

**АЛІСА З УКРАЇНСЬКОГО МІСТА ОХТИРКА.** Вона не дожила до свого 8-річчя. Під час обстрілів загинула разом із дідусем, який прикрив її собою.

Поранення від обстрілу. **18-МІСЯЧНОГО КИРИЛА ІЗ МАРІУПОЛЯ** батьки під вогнем довели до лікарні. Але медики вже нічого не змогли зробити.

**ПОЛІНА З КИЄВА.** Загинула під час обстрілів на вулицях столиці разом із батьками та братиком. Сестричка — в тяжкому стані.

**АРСЕНІЙ, 14 РОКІВ.** У голову хлопчика влучив осколок снаряда. Медики не змогли доїхати під вогнем, Арсеній стік кров'ю.

**СОФІЙКА, 6 РОКІВ.** Розстріляна з півторамасячним братиком, мамою, бабусяю та дідусем в автівці. Сім'я намагалася виїхати з Нової Каховки.

Я мушу про це розповісти. В Україні вже понад 38 загиблих дітей. І через обстріли мирних міст та селищ ця цифра може збільшу-

“**Покажіть ці фото російським жінкам — їхні чоловіки, брати, співвітчизники вбивають таких самих дітей, як їхні!**

ватися просто зараз!

Коли у РФ кажуть, що не воюють із мирним населенням, — покажіть їм ці світлини! Це обличчя дітей, які ніколи не стануть дорослими.

Скільки ще їх має загинути, щоб російські війська перестали стріляти й погодилися на гуманітарні коридори?

Скільки ще має стекти кров'ю й загинути від голоду, щоб вони перестали нищити цивільний транспорт і пропустили гуманітарні місії?

Такий коридор потрібен просто зараз у найгарячіших містах і селах України — сотні дітей помирають там у підвалах без їжі, медичної допомоги. Зв'язку з ними

● ГЕРОЙ НЕСКОРЕНОЇ УКРАЇНИ



Полковника Оксанченка визнали найкращим за виконання фігур вищого пілотажу у винищувачі Су-27 на міжнародних авіашоу в Чехії, Данії, Румунії та Словаччині.

Його стихією було небо, і він віддав життя за те, щоб над Україною воно стало мирним.

# Олександр Оксанченко загинув у повітряному бою, викликаючи вогонь на себе

З першого дня нападу російських військ на Україну офіцер захищав наше небо від вишкolenих москальських нікчем, які прилетіли бомбити мирних людей. Він — український герой

Олена КАЛЕНЮК

Олександра Яковича Оксанченка в авіасвіті знали усі: в Україні він перший із льотчиків-винищувачів опанував надскладні фігури льотного пілотажу, а коли демонстрував свою майстерність на міжнародних шоу — рівних йому не було. Переказували, що глядачі найбільших світових авіашоу в Чехії, Польщі, Бельгії не могли дочекатися, коли в небо злетить українець Оксанченко. На металевих крилах він витворяв такі неймовірні піруети на такій величезній швидкості, що спостерігачам дух забивало від захоплення й подиву. Отож зі змагань наш ас повертався з найвищими нагородами. А як вам перемога у номінації «Найкращий пілотаж серед країн — партнерів НАТО» у Великій Британії?! Більше ніж дві тисячі льотних годин! Його почерк та стиль знав увесь світ. Олександр однаково успішно літав на Л-39, МіГ-21, Су-27. При цьому всьому людей, які мали нагоду знати Оксанченка, найбільше вражала його скромність. На захопливі слова, що він справжній ас, полковник Оксанченко відповідав: «Мати таке звання — це величезна відповідальність, що передбачає постійну працю над собою».

Якось у ході інтерв'ю після чергового тріумфу льотчик-ас поділився, що фігура вищого пілотажу — це не просто красивий маневр, щоб вразити глядача, а елемент реального бою. До статуеток і дипломів

Якось у ході інтерв'ю після чергового тріумфу льотчик-ас поділився, що фігура вищого пілотажу — це не просто красивий маневр, щоб вразити глядача, а елемент реального бою.

ставився стримано, але незмінно підкреслював, що в авіацію необхідно інвестувати постійно і багато, про які б величезні кошти не йшлося. Казав: «Аби це розуміти, потрібно просто вивчати історію». Як у воду дивився... Доля розпорядилася так, що Олександр Оксанченко став од-

ним із найкращих майстрів не повітряно-го шоу, а бою. Ще раніше, 2016 року, його нагородили орденом Данила Галицького за захист повітряного простору в зоні АТО та під час окупації Криму. Його друзі з авіасвіту не раз казали, що Оксанченко — справжній герой, ще задовго до того, як війна підвела під цими словами гірку риску...

Одночасно славетний льотчик доклав багато зусиль, аби передати свої навички молодим колегам. Правду через воєнний час з'ясувати неможливо, але подекуть, що пілот-привид, який нині наводить жах на російських стервятників й утверджує віру в перемогу серед нас, українців, є вихованцем Олександра Яковича.

25 лютого патріот і ас, чоловік, батько двох чудових доньок, який у квітні міг підняти келих за свої 54, Олександр Оксанченко вилетів у свій останній повітряний бій. Він захищав столицю України. Відволікав авіацію ворога на себе... Останні почесті йому віддавали у рідному Миргороді. Президент держави присвоїв уславленому льотчику-винищувачу звання Героя України. Посмертно.

За матеріалами [armyinform.com.ua](http://armyinform.com.ua), [focus.ua](http://focus.ua), [gazeta.ua](http://gazeta.ua).



● НАША ДОВІДКА

Військовий льотчик першого класу полковник Олександр Оксанченко народився 26 квітня 1968 року в селі Маломихайлівка Покровського району Дніпропетровської області. Закінчив Харківське вище військово-авіаційне училище льотчиків. Проїшов шлях від льотчика-інструктора до заступника командира військової частини з льотної підготовки, працював пілотом-інструктором військової частини в Миргороді. Був депутатом Миргородської міської ради.

● НІЧОГО СВЯТОГО!



«Ми не пробачимо загарбникам таких підлих дій. А пам'ятник відновимо».

## Окупанти знищили пам'ятник Василю Сліпаку

Цинічна поведінка російських терористів не перестає вражати

Василь КІТ



Неподалік селища Луганське Донецької області вони знищили пам'ятник захисникові України Василю Сліпаку (на фото), всесвітньо відомому українському оперному співаку, солісту Паризької національної опери, волонтеру, учаснику Революції гідності та бойових дій на Сході України.

У 30-й окремій механізованій бригаді ім. князя Костянтина Острозького нагадали, що у 2016 році Василь Сліпак ціною власного життя врятував побратимів. «Українські захисники відбили атаку російських збройних формувань на смт Луганське з боку міста Дебальцеве та перейшли у контрнаступ, посунувши противника з двох укріплених позицій на висотах поблизу с. Логвинове. 29 червня 2016 року Василь Сліпак загинув поблизу селища Луганське», — йдеться у повідомленні. Монумент був встановлений у 2019 році командуванням 30-ї бригади спільно з волонтерами.

«Ми не пробачимо окупанту таких підлих дій, зовсім скоро кожен із них буде покараний. Самопожертва Василя Сліпака в ім'я незалежної України завжди в наших серцях. Тож пам'ятник відновимо і цілісність країни — теж. Ворог буде покараний за всі злочинні дії проти українського народу!» — зазначили в бригаді.

● ПРЯМА МОВА

Петро ПОРОШЕНКО, п'ятий Президент, лідер «Європейської Солідарності», біля зруйнованого внаслідок ракетного удару будинку у Василькові вкотре закликав західних союзників якомога швидше закрити небо над Україною:

Цей будинок був зруйнований російськими крилатими ракетами. Це показує, чому нам необхідно закрити від польотів небо над Україною та щонайменше бойові літаки для наших потужних пілотів. Тому що ми маємо захистити цивільні об'єкти та атомні електростанції. І це потрібно негайно, зараз. Тривають переговори між Держсекретарем Блінкеном та українською владою. Вони далі кажуть про якісь бюрократичні речі, та не відмовляються. Проте кожна година зволікання коштує життя мирному населенню. Кожна година зволікання — це можливість для росіян атакувати нас із неба та вбивати українців. Безперечно, в цій ситуації треба негайно прискорити цей процес: завтра, післязавтра, цього тижня.



## ● ХЛОПЦІ, ДО ЗБРОЇ!



Олександр Усик, один із найкращих боксерів світу, не емігрував у теплі, мирні краї, а став на захист рідної землі.



Катерина Усик: «Україно, ти переможеш!»

## «Моя душа належить Господу, а тіло та честь — моїй країні і сім'ї»

Знаменитий боксер Олександр Усик вступив у тероборону Києва і взяв до рук зброю, щоб дати відсіч російському окупанту

Лія ЛІС

В інтерв'ю CNN Олександр заявив, що у разі потреби готовий вбивати окупантів.

«Якщо ворог захоче позбавити життя

мене або моїх близьких, мені це доведеться зробити з ним. Можливо, це прозвучить сентиментально, але моя душа належить Господу, а тіло та честь — моїй країні і сім'ї. Тому немає страху, жодного страху. Є лише здивування: як таке може бути у XXI столітті?»

— сказав боксер, наголосивши, що гордий бути українцем.

Суперпатріотичну позицію проявила і його дружина Катерина. Вона розмістила фотографію наслідків обстрілу окупантами їхнього житла у Ворзелі і звернулася до зем-

ляків-кримчан у зв'язку з повномасштабним вторгненням російських військ в Україну:

«Ще раз хочу «подякувати» Криму за те, що ви нас ні чорта не підтримуєте. Сподіваюся, що до завтра нас не знесуть нахрін, наша українська кров не буде на всіх ваших руках. Таких сцикунів у світі немає, як ви. Ви пишете у мій телефон, у сторіс приховано, просите, щоб я не виставляла, як ви за нас переживаєте.

Ніх\*\* ви не переживаєте. Просто ні хріна ви не переживаєте. Я, звичайно, не хочу матюкатися, не хочу сваритися, бо розумію, що віруюча людина. Мені не можна цього робити. Але нічого, якщо ми залишимося живі, то

“**Немає страху, жодного страху. Є лише здивування: як таке може бути у XXI столітті?**»

я сходжу до церкви і посповідаюся. А ось вам уже не відмитися ніколи в житті. Ніколи. Так що, хлопці, на добраніч вам. Не знаю, коли ми матимемо спокійну ніч, якщо ви не зупините це або нам не допоможете», — заявила Катерина.

А потім жінка, яка подарувала Усику трьох дітей, звернулася до Російського Вітязя — суперважковаговика Александра Поветкіна, з яким мали приятельські стосунки, але той жодним словом не засудив агресію путінської орди:

«...А називав нас Братським серцем. Хрін ти моржовий і боягуз», — написала Катерина Усик в Instagram.

**До речі, друг Олександра Усика — боксер Василь Ломаченко, якого звинувачували раніше у «ватних» поглядах, — теж вступив до лав територіальної оборони Білгорода-Дністровського на Одещині.**

**Тож женіть ворога з нашої землі, козаки!**

## ● РАЗОМ ДО ПЕРЕМОГИ!



Порошенко з дружиною Мариною допомагає мирним людям евакуюватися, а військовим — боротися з ворогом зброєю.

## 206-й батальйон тероборони евакуював сотні жінок і дітей

Вивозити людей із майже вщент зруйнованих Бучі, Гостомеля та Ірпеня бійцям допомагало подружжя Порошенків, яке тримає шефство над цим батальйоном

Ольга СОКОЛОВА

Для евакуації мирного населення тероборонівці надали усі свої автобуси. Людей вивозили одразу на залізничний вокзал, щоб вони мали змогу виїхати на Захід України. Врятовані були раді та вдячні за допомогу, багато хто зі

сльозами зустрічав Петра Порошенка та бійців батальйону. «Не хвилюйтеся, ми одразу ж усіх доведемо на залізничний вокзал», — заспокоїв людей Порошенко.

Вдалось евакуювати сотні громадян, які фактично опинились у заручниках у російських терористів. На жаль, на ранок 8 березня забло-

кованими у містечках біля Києва ще залишалось приблизно 4 тисячі осіб.

206-й батальйон територіальної оборони був створений за ініціативи Петра Порошенка для захисту Києва й околиць і перебуває під його шефством. До формування увійшли депутати партії «Європейська Солідарність», ветерани російсько-української війни та небайдужі кияни. Бійців благословив предстоятель ПЦУ Епіфаній.

Батальйон уже взяв участь у захисті Гостомеля, Ірпеня, а також київського району Оболонь від рашистських ДРГ та окупантів. На жаль, підрозділ зазнав втрати — загинув один боєць.

## ● ПРЯМА МОВА

**Андрій ПАРУБІЙ, народний депутат від «Європейської Солідарності», боєць батальйону територіальної оборони в Києві, вважає, що сьогодні — останній і вирішальний бій з російською імперією, і ми мусимо перемогти:**

У мене в родині дід воював у Українській галицькій армії, брати мого батька воювали в УПА і батько мені колись сказав: «Ти за них усіх відповідаєш». Тоді ми Україну не змогли втримати, а сьогодні маємо втримати. Це війна, в якій за нами наші діди, батьки, цілі покоління українців, які воювали за Україну і не завжди змогли втримати. Сьогодні наш обов'язок перед ними — втримати нашу державу і перемогти того ж споконвічного ворога — Російську імперію.



## ● ФАКТ

«Європейська Солідарність» збирає докази про порушення прав людини під час російської агресії для суду в Гаазі. Матеріали відправляйте сюди: [infosprotyv.es@gmail.com](mailto:infosprotyv.es@gmail.com) та [WarCrimesUA2022@gmail.com](mailto:WarCrimesUA2022@gmail.com).

● БОЛИТЬ!



Таким сьогодні є обличчя першої столиці України – це фото облетіло весь світ.



Після ракетних ударів горить університет Каразіна.

# Бомби падають на Харків і на ...мою молодість

У це місто в студентські роки я їздила зі Львова на побачення до майбутнього чоловіка, котрий навчався у Харківському авіаційному інституті

Катерина ЗУБЧУК

**«МОЖЕТЕ АТВЕЧАТЬ НА УКРАЇНСЬКОМ ЯЗИКЕ»**

Так сталося, що Микола Зубчук із села Любче на Рожищенщині, закінчивши в 1964-му Переспівську школу, обрав саме цей виш (начитавшись про радянського вченого-теоретика з польським корінням Костянтина Цюлковського, який був одним із засновників ракетобудування, хотів, мабуть, бути ближче до цієї галузі). Нині — це Національний аерокосмічний університет імені М.Є. Жуковського «ХАІ». Його аббревіатура, власне, не потребує розшифрування — це вже один із освітніх брендів зі світовим ім'ям. Микола, певно, приголомшив таким рішенням своїх батьків (це ж, мовляв, хоч картоплі можна було б завезти, якби вчився у Луцьку чи сусідньому Рівному, де модним на той час був водний інститут).

А у нього самого при вступі

була проблема, оскільки екзамени потрібно було складати російською мовою. Не секрет, що в ту епоху саме ця мова превалювала у вишах Харкова. З математикою то ще простіше — формули є формули. Складніше було з хімією. Микола не раз згадував, як на іспиті з цього предмета почав говорити російською. Відповідь на питання, які у школі вивчив українською, було труднувато. І хтозна, чи одержав би хорошу оцінку, якби не прийшла на виручку викладач. Вона, видно, відчула, що хлопець знає предмет, і, посівчухавши, сказала: «Можете атвечать на українском языке». Потім, коли Микола вчився майже шість років, російська мова само собою його «затягла», оскільки була основною на заняттях в інституті та й у щоденному спілкуванні — однокурсники були в основному зі Сходу та Півдня України, де, на жаль, при тодішній ідеології свою рідну мову мало чули...

Мине три роки. Я закінчу ту ж Переспівську школу, зароблю дві

**Мер Харкова закликає у своїх телезверненнях не вірити ніякій фейковій інформації з приводу того, що його команда може піти на якісь компромісні перемовини з ворогом.**

роки стажу у рожищенській районній газеті «Світло Жовтня» і стану студенткою факультету журналістики Львівського державного університету імені Івана Франка. Ось тоді ми не лише листувалися й зустрічалися під час кані-

кул — Микола приїжджав до мене на побачення до міста Лева, а я — до нього у Харків. Тож у цьому місті залишилася часточка нашої любові. Кожного разу при зустрічі мій майбутній чоловік показував мені щось нове для мене у місті, яке йому полюбилось. В першу чергу це була площа Свободи — гордість харків'ян. Ясно, що тоді вона мала іншу назву — Держинського, яка збереглася аж до Незалежності України: в 1991 році майдан одержав ймення Свободи. Він — найбільший в Україні і один із найбільших — у Європі.

**«МИ ТУТ СВЯТА ВІДЗНАЧАЛИ!»**

Так склалося життя, що після студентських років, уже одружившись, ми з Миколою за його життя ні разу не побували в Харкові, не показали своїм дітям першу столицю України. Але назавжди в мене збереглося особливе ставлення до цього міста, де в 1975-му відкрили метро, де не лише будують танки та трактори, — воно славиться своїм театром опери та балету. А ще Харків — мегаполіс студентства: тут найбільше університетів — понад двадцять.

Площа Свободи не втратила з роками своєї величч, вона є гордістю містян. І 1 березня, коли

на Харків полетіли ракети й одна з них поцілила в площу Свободи біля обласної держадміністрації, жителі міста влаштували мітинг у розбитому його центрі й звернулися до ворога: «Подивіться, росіяни! Центр міста! Ми тут відзначали свята! Стільки загиблих! Що ви робите?! Ідіть звідси, поки не пізно!..».

До війни, по правді, я не задумувалася над тим, хто в Харкові мер. Тепер не те що прізвище його добре відоме — в обличчя впізнаю, коли він виходить в ефір й розповідає про ситуацію у місті. У Харкові — величезні руйнування. Старовинний Свято-Успенський собор не постраждав у Другу світову війну, а тепер став мішенню — міцні дзвони не витримали удару. Багато мешканців міста живуть в метрополітені, чимало з них залишилися без житла, їх розселяють по школах. І, як каже Ігор Терехов, «Харків став одною великою сім'єю... Місто не здається, місто переможе!». Він закликає у своїх телезверненнях не вірити ніякій фейковій інформації з приводу того, що його команда може піти на якісь компромісні перемовини з ворогом. Власне, це те, що так важливо почути тепер.

А найбільш оптимізму додає те, що в ці вкрай важкі дні, буквально під обстрілами, внаслідок яких умиць може обірватися життя, люди думають про час, коли місто треба буде відбудувати. Ось і в соцмережах привернув увагу пост Олександра Ярославського. Прізвище українського бізнесмена, колишнього співвласника УкрСиббанку, президента харківського ФК «Металіст» з 2005-го до 2012 року, президента групи ДСН значилося у списку 322 громадян України, проти яких 1 листопада 2018-го були введені російські санкції. Так ось він сказав у своєму дописі, що продасть власну яхту 60-метрової довжини, виготовлену в Німеччині, й виручені кошти віддасть на відбудову Харкова. Мовляв, буде не до неї, коли настане час, що треба буде працювати й працювати, аби підняти країну з руїн.

**... 6 березня Президент України Володимир Зеленський підписав указ про присвоєння Харкову звання «Місто-герой України». Як наголосив Харківський міський голова Ігор Терехов, це почесне звання – загальна заслуга всіх харків'ян.**

● ГОРІТЬ У ПЕКЛІ, ОКУПАНТИ!

## Загарбники переїхали танком авто Укрпошти, яке розвозило пенсії

Трагедія сталася 5 березня у Запорізькій області. На місці загинули чоловік та жінка. Злочин вчинили російські терористи-кадровці

Микола ДЕНИСЮК

Співробітники Укрпошти розвозили пенсії та пошту за маршрутом, який проходить через населені пункти Оріхово, Омельник, Єгорівка та Новоселів-

ка. Дорогою між двома останніми селами назустріч цивільній машині виїхав танк. Водій автомобіля взяв трохи вправо, щоб пропустити військову техніку. У відповідь російські солдати здалеку відкрили



вогонь по цивільному автомобілю, а потім наїхали на нього.

7 березня розстріляна машина ще продовжувала стояти на дорозі. Днем раніше, 6 березня, колеги з Укрпошти спробували забрати загиблих. Але, прибувши на місце трагедії, вони встигли тільки зафіксувати на фото страшні наслідки злочину, бо потім з'явилися танки

окупантів і перебувати там було небезпечно. Розбита машина з тілами загиблих співробітників пошти залишилася стояти у полі...

Керівництво Запорізької обласної військової адміністрації звернулося до кожного громадянина області: «Якщо ми сьогодні не відреагуємо на звірячі дії загарбника, то завтра вони зроблять те саме з вами та вашою сім'єю. Отже, просимо вас вже сьогодні: беріть зброю, копайте окопи, укріплюйте свої домівки і гуртуйтеся проти агресора».



## ● СИЛЬНІ ДУХОМ

# Після реабілітації капітан, який втратив обидві ноги, командує ротою

Під час одного з ранкових шиквань командир бригади імені гетьмана Івана Виговського полковник Дмитро Кащенко оголосив наказ про присвоєння Руслану Макогону (на фото) чергового звання — капітан. Стрій військових вибухнув оплесками і схвальними вигуками. Так Руслан Макогон після важкого поранення і тривалої реабілітації знову повернувся на своє місце командира інженерно-саперної роти



Фото з сайту АрміяInform.com.ua

Такі хлопці — справжні патріоти, готові за будь-яких обставин захищати рідну землю.

Роксолана ВИШНЕВИЧ

26 лютого минулого року старший лейтенант 58-ї ОМПБр Макогон Руслан Миколайович підірвався на вибуховому пристрої в зоні ООС і залишився без нижніх кінцівок. Він втратив обидві ноги — ампутацію довелося зробити нижче колін. Реабілітація та відновлення тривали майже вісім місяців.

Спочатку Руслан лікувався в Харківському військово-медичному клінічному центрі Північного регіону, інших медичних закладах. Пізніше — в Ірпінському шпиталі. Багато міркував про те, як жити далі, але думка про подальшу службу ніколи не залишала. Тому рішення про повернення на війну було твердим. Ось що розповів про це сам капітан:

— Не пригадую, щоб я зневірився. Неприємними були моменти болючих відчуттів, але розпачу чи відчаю не було. Просто чекав, коли знову стану на ноги. На початку треба було звикати до протезів. Сидіти в них, надягати хоча б на кілька годин на день.

Протези, каже молодий офіцер, якісні, їх виготовило Київське протезне підприємство «Без обмежень». Коли він через деякий

час до них звик, потихеньку почав підніматися з допомогою інструктора. Потім — на милицях, пізніше — з однією милицею, і так потроху розходився на довші відстані.

«Не пригадую, щоб я зневірився. Неприємними були моменти болючих відчуттів, але розпачу чи відчаю не було.»

— Тепер можу спокійно пройти три кілометри.... Підлеглі мене зустріли радісно. Було відчуття, що нікуди й не їхав. Командувач дозволив залишитись на своїй посаді, — не без задоволення каже Руслан.

На запитання, що б хотів поради бійцям, які можуть потрапити в подібну ситуацію, відповідає без жодних вагань:

— Насамперед просто не падати духом. Збиратися з силами й примушувати себе багато тре-

нуватися. Чим більше займаєшся, тим легше потім буде жити, пересуватись. Нині я спокійно керую машиною, — зазначає. — Звичайно, є й такі, що замикаються в собі, зазвичай, це старші люди. А ті, хто молодший, якось простіше усе переносять.

Руслан Макогон пригадав, як у палаті Київського госпіталю були поранені хлопці — троє з ампутаціями, один весь поламаний, в іншого — п'ятки роздроблені — на КамАЗі підірвався на протитанковій міні. В Ірпінському госпіталі теж всі ампутанти лікувалися. Подружилися, бо добре розуміли один одного, спілкуються досі.

Один з них, у якого були поланані ноги, вже у строю, зараз у зону ООС повинен вирушати. Інший, з високою проблемною ампутацією, у Німеччину виїжджатиме, йому робитимуть там протез. Ще один поки що вдома, проходить комісію. Але теж хоче повернутися в стрій. Такі хлопці — справжні патріоти, готові за будь-яких обставин захищати рідну землю.

За матеріалами сайту АрміяInform.com.ua.

## ● ОСОБЛИВИЙ ПОГЛЯД

Фото із сайту youtube.com.



Народу много,  
а людей — нет.  
Борис Акунин

Борис Акунін: «Народу багато, а людей — нема». В точку про росіян!

## Борис АКУНІН: «Розпад РФ практично неминучий. Будуть Сполучені Штати Росії»

Знаменитий російський письменник і перекладач грузинського походження 65-річний Борис Акунін (Григорій Шалвович Чхартишвілі) у великому інтерв'ю журналісту-блогеру Юрію Дудю сказав, що розпад Росії неминучий. Щоправда, віроломну війну Путіна в Україні назвав лише «українською авантюрою». Але і за опозиційну налаштованість до божевільного господаря Кремля, за його листи-звернення проти окупації Криму і на підтримку ув'язненого кінорежисера Олега Сенцова дякуємо

Пропонуємо вам думки Бориса Акуніна з цього інтерв'ю:

«Думаю, що в результаті путінського провалу розпад Росії практично неминучий. Коли Володін (спікер Держдуми Росії Вячеслав Володін. — Ред.) казав, що не буде Путіна — не буде Росії, він навіть не уявляв, наскільки був правий. Таким великим різномірним державам, як Росія, складно. Одна справа — Чечня, інша — Якутія, третя — Санкт-Петербург, це зовсім різне життя, інша ментальність, інші традиції, все різне.

Така країна може існувати у двох режимах. Перший — коли все управляється з жорсткою вертикаллю з центру, все вирішується нагорі, а якщо трохи що — туди вирушає жорстка сила, щоб нічого не сталося. І другий спосіб — коли країна перетворюється на Сполучені Штати Росії, коли всі основні питання, як їм жити, вирішує місцеве населення, а за центром залишаються деякі об'єднуючі функції: оборона, безпека, фінансова політика, великі національні проекти.

Будь-які спроби знайти щось посередині призводять до того, що країна починає розвалюватися. Припустимо, приходять до влади демократичний уряд, на кшталт Бориса Єльцина. Країна починає розпадатися на шматки, бо страху більше немає, усюди є місцеві царьки і хани, які центру більше не бояться, ширяться сепаратистський рух звідусіль, відбуваються ексцеси. З Москви дивитися на це

неможливо, хочеться послати туди війська і навести там лад — і починається чеченська війна.

Щоб перемогти у чеченській війні, коли ліберальна преса каже правду, що у вас руки по лікоть у крові, треба затикати рот пресі, потрібна сильна рука. І виходить нова спіраль. А перед цим слід розігнати парламент. Тому що в такій країні не може бути двовладдя. Вона може бути лише вертикальною. І далі одне йде за іншим. Виявляється, що заради стабільності, заради збереження структури потрібно знищити всі свободи, встановити стабільну владу — монархію чи диктатуру, і ось це відбувається.

Коли стрижень розпадається, коли пропадає страх, пропадає насильство, що утримує це разом, — все розвалюється. Коли «закінчиться» Путін, а він наблизив цей момент українською авантюрою, це все почне розвалюватися, це неминуче. Це обов'язково станеться.

## ДОВІДКА

Всесвітню славу Борису Акуніну (під псевдонімом Б. Акунін підписується з 1998 року) принесли книги із серії «Пригоди Ераста Фандоріна». Також популярні його серії «Провінційний детектив» («Пригоди сестри Пелагії»), «Пригоди магістра», «Жанри», «Смерть на брудершафт»... До речі, з японської, майстром перекладу з якої він є, слово «Акунін» перекладається як «негідник, злодій».

## ● ХОРОШИЙ ХІД

## «Ніч із Зеленським»

У Чехії продають подушки з фотографією українського Президента. Це робить онлайн-магазин текстилю ТМВК

Леонід ОЛІЙНИК

Інформацію виклали на сайті магазину. Придбати одну подушку (на фото) можна за 570 крон (731 гривню). «Усі кошти, виручені від продажу цього виробу, підуть до організації «Люди в біді» для надання гуманітарної допомоги жертвам війни в Україні», — йдеться в описі до подушки на сайті магазину.



Ціна такої подушки — 731 гривня.

## ● СПРОБУЙТЕ — НЕ ПОШКОДУЄТЕ!

Фото із сайту youtube.com.



## Паляниця — хлібові сестриця

Ця українська страва, назва якої зараз служить своєрідним паролем, згодиться не лише для того, щоб за вимовою розпізнати замаскованого орка. Нині, коли подекуди не завжди знайдеш хліб на полицях магазинів, але сім'ю годувати треба, гадаємо, господиням стануть у пригоді прості рецепти пампушок, перепічок, паляничок, що допоможуть пережити тимчасові проблеми

### ШВИДКІ СИРНІ ПАЛЯНИЧКИ

**Інгредієнти:** 150 г будь-якого сиру, 2 скл. пшеничного борошна, 1 скл. кефіру, по 0,5 ч. л. цукру, солі і соди.

**Приготування.** Теплий кефір влити в глибоку миску, всипати цукор, сіль і соду, перемішати і залишити на 5 хвилин. Твердий сир чи бринзу потерти на дрібній тертці і разом із борошном додати до кефірної маси. Замісити тісто — спершу ложкою, а потім протягом 3–4 хвилин руками. Розділити приготоване тісто на 5–6 частин, розкачати з кожної паляничку. Обсмажити їх почергово до зарум'янення на сковорідці з невеликою кількістю олії під кришкою на середньому вогні приблизно по 2–3 хвилини з кожного боку. Подавати гарячими.

### ПАЛЯНИЦІ НА КЕФІРІ

**Інгредієнти:** 400 г борошна, 1 скл. кефіру, сіль до смаку, 1 ч. л. (без гірки) соди, олія, 30–50 г вершкового масла для змащування.

**Приготування.** Кефір вилити у миску, всипати соду, перемішати, додати сіль і поступово підмішувати борошно. Щоб тісто не прилипло до рук, змащувати руки олією. Готове тісто викласти в пакет і поставити в холодильник на 10 хвилин. Потому поділити на 6 частин. Кожну розкачати в тонкий пласт і смажити на сухій розігрітій сковорідці на середньому вогні. Як підрум'яниться — перевертати. Готову паляничку змащувати вершковим маслом.

### УГОРСЬКІ ЛАНГОШІ

**Інгредієнти:** 3–4 середні картоплини, 0,5 пакетика сухих дріжджів, 0,5 скл. теплого молока, 0,5 ч. л. цукру, 1,5–1,75 скл. борошна, 0,5 ч. л. солі, олія для смаження.

**Приготування.** Зварити картоплю в підсоленій воді, зідкрити й розім'яти на пюре (має бути десь 1,5 склянки). Охолодити. Змішати

тепле молоко, дріжджі та цукор. Дати постояти 5–10 хвилин, тоді влити до картоплі, додати просіяне борошно і сіль. Борошно підсипати поступово, спочатку 1,5 склянки, потім за потреби потроху додавати до отримання м'якого однорідного тіста. Добре вимісити. Покласти в миску, накрити, дати підійти в теплом місці до збільшення в об'ємі удвічі (приблизно годину). Розкачати тісто в пласт завтовшки 1,5–2 см. Порізати на прямокутники, квадрати або кружечки, попроколювати ножем чи виделкою для запобігання утворення бульбашок. Розігріти олію і смажити коржички на вогні вище середнього: якщо температура олії буде надто високою, то лангош буде горіти, якщо заниженою — вбере дуже багато олії і буде жирним. Смажити до утворення гарної золотистої скоринки. Готові лангоші натерти часником, присипати сіллю і паприкою. Подавати теплими.

### ТУРЕЦЬКІ ЛИСТКОВІ КОРЖИКИ

**Інгредієнти:** 0,5 кг борошна, 1 яйце, 1 ч. л. солі, 300 мл води, 150 г вершкового масла, 100 мл олії; зелень та цукрова пудра для двох типів начинки.

**Приготування.** Борошно просіюємо та змішуємо із сіллю, вливаємо гарячу воду, майже окріп. Вимішуємо спочатку лопаткою, а потім руками. Тісто буде м'яким і не липким. Накриваємо рушником та залишаємо на 30 хвилин.

Розтоплюємо вершкове масло і змішуємо з олією. Стіл присипаємо борошном, тісто ділимо на 4 частини і кожную розкачуємо в дуже тонкий пласт. Один пласт змащуємо сумішшю олії та масла, посипаємо січеною зеленню і накриваємо другим пластом тіста. Ріжемо смужками, кожную скручуємо в рулет. Так само робимо і солодкий варіант, поси-

павши пласт цукровою пудрою і накривши другою частиною тіста. Кожен рулет розкачуємо качалкою. Випікаємо на сковорідці з двох боків до рум'яності на невеликому вогні. Готові коржі поливаємо розтопленним маслом і складаємо стосиком.

### ЛАВАШ

**Інгредієнти:** 350 г муки, 225 мл окропу, 0,5 ч. л. солі, 1,5 ст. л. олії.

**Приготування.** Просіяти борошно, в окропі розчинити сіль і влити до борошна, добре вимішати, додати олію і ще раз вимішати. Тісто залишити під плівкою на 30 хвилин. Далі сформувати ковбаску і нарізати її на шматочки завважки приблизно по 30 г, зробити з кожного кульку і знов накрити плівкою, щоб так постояли 10 хвилин. Розкачати якомога тонше, корж виходить еластичний. На плиту поставити товстостінну велику сковорідку, розігріти і, нічим не змащуючи, смажити по декілька хвилин, до перших пухирців, перевернути і смажити з другого боку до повної готовності. Лаваші смажаться швидко. Кожен корж скроплювати водою, складати один на одного та накрити рушником.

### СИРНО-ЧАСНИКОВІ ХЛІБЦІ

**Інгредієнти:** 200 г борошна, 5 г сухих дріжджів, 1 ст. л. цукру, сіль, 15 г олії, 120 мл теплої води, 10 г подрібненого часнику, 20 г вершкового масла, 30 г фети.

**Приготування.** У теплу воду всипаємо цукор та дріжджі, перемішуємо. Борошно просіюємо, змішуємо із сіллю, частинами всипаємо в рідку основу. Тісто починаємо вимішувати, наприкінці додаємо олію. Накриваємо та залишаємо в теплом місці на 1 годину. Сир тремо на великій тертці, частину змішуємо з подрібненим часником і вершковим маслом. Тісто ділимо на кілька частин, кожную з них качалкою розкачуємо на коржички, змащуємо часниковою начинкою та посипаємо сиром. Викладаємо коржик на деко, застелене пергаментним папером для випічки. Випікаємо при 180 градусах близько 10–15 хвилин.

## ● ПРО ЦЕ ГОВОРЯТЬ



У «кишені» хлопчик мав лише паспорт та номер телефону своїх родичів...

## 11-річний український хлопчик сам дістався із Запоріжжя до родичів у Словаччині

**Його ненька не могла покинути рідне місто, бо не мала на кого залишити свою 84-літню маму, яка не може сама пересуватись**

Олена БАСАРАБ

«Через кордон з України до Словаччини проїхав 11-річний хлопчик із Запоріжжя. З одним поліетиленовим пакетом, у якому був

зі своїми родичами в Братиславі, які прибули за ним пізніше, і вся історія закінчилася добре», — зазначили у міністерстві.

Мама хлопчика подякувала всім, хто допомагав її синові.

«Я дуже вдячна, що врятували життя дитині, бо поруч з моїм містом — атомна станція, яку російські окупанти обстріляли, й вона горіла. Я не можу залишити свою маму, бо їй 84 роки й вона сама не пересува-

“ Я дуже вдячна, що врятували життя дитині, бо поруч з моїм містом — атомна станція, яку російські окупанти обстріляли, й вона горіла.

паспорт, і номером телефону, написаним на руці, він пройшов кордон сам, бо батьки змушені були залишитися в Україні», — повідомило у Facebook МВС Словаччини.

У відомстві повідомили, що дитину спочатку прихистили волонтери.

«Він підкорив усіх своєю усмішкою, безстрашністю та рішучістю, гідними справжнього героя. Завдяки номеру на руці та папірці йому вдалося зв'язатися



На руці малого був написаний номер телефону родичів у Братиславі.

ється. Тому посадила самого сина на потяг й відправила до кордону з Словаччиною, там його зустріли люди з великим чуйним серцем», — сказала, не стримуючи сліз, жінка.



## ● ВАЖЛИВО ЗНАТИ

# Як не захворіти, сидячи в холодному підвалі чи бомбосховищі

Фото із сайту cdn.novyny.live.



Щоб захистити від переохолодження дітей, слідкуйте за ситуацією: тримайте на руках, не дозволяйте сидіти на холодній долівці, підстилайте куртки, ковдри тощо.

**Переохолодження небезпечно через зниження захисних функцій організму, загострення хронічних хвороб і не тільки. Сьогодні сотні тисяч українців через війну з Росією змушені багато часу проводити в укриттях. Як запобігти недугам за таких умов, розповіла терапевт, сімейний лікар, спеціаліст УЗ-діагностики Анна Красюк**

## НЕ ДОПУСТИТИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ ОРГАНІЗМУ

Не замерзнути допоможе багат шаровість: навіть кілька тонких речей, одягнених одна на одну, створять додатковий утеплюючий прошарок. Не знімайте у бомбосховищі взуття, навіть якщо ви запасилися теплими пледми та сидите на карематах: так ви не переохолодите ноги.

І навіть коли після закінчення «тривоги» приходите додому, то після прийняття душу одягайте шкарпетки, а по квартирі ходіть у взутті. Тим більше, що виття сирени багатьох змушує зриватися і бігти, в таких умовах можна на щось наступити, пошкодити ногу.

Подбайте і про те, щоб не переохолодити нирки, що може обернутися пієлонефритом або циститом. У сховищі важливо не тільки сидіти на щільному, теплому покритті, яке ви принесли, а й утеплити попереки. Не важливо, вовняний це буде виріб чи синтетичний, — головне, щоб ви добре ним обмоталися і було тепло. Також укутайте ноги: відкрийте їх спальником або теплою ковдрою. Поперек та ноги — основні зони, які при переохолодженні можуть спричинити захворювання нирок. Виручить також термобілізна, якщо ж її немає, то підсуньте в один із шарів одягу синтетичну кофту або лонгслів — синтетика допоможе утримати тепло.

## ЗІГРІТИСЯ В ХОЛОДНОМУ ПРИМІЩЕННІ

Також задля уникнення переохоло-

дження можна нанести тонким шаром зігріваючі мазі на ділянку попереку. Підійдуть гепаринова мазь, Діп реліф, Диклофенак та подібні, що допоможуть покращити кровообіг. Спиртових зігрівальних мазей краще уникати, бо вони здатні пересушити шкіру, зумовити утворення на ній тріщин, у які можуть потрапити мікроби (особливо в умовах, де складно дотримуватися гігієни) і викликати запалення.

“ **Кілька тонких речей, одягнених одна на одну, створять додатковий утеплюючий прошарок.**

Також важливо не переохолоджувати голову, найкраще з цим впорається саме шапка, а не капюшон: він не лише гірше зігріває, а й обмежує огляд. Щоб захистити від переохолодження дітей, слідкуйте за ситуацією: тримайте на руках, не дозволяйте сидіти на холодній долівці, підстилайте куртки, ковдри тощо.

## ЧИ МОЖНА СПАТИ У БОМБОСХОВИЩІ?

Сон зараз — найкращий захист для нервової системи, так вона швидше «відключиться», подолає стрес. Але сон повинен бути безпечним: якщо вас хилить поспати вдень — спіть, але так, щоб не переохолодитись на зимній підлозі.

## ЧИМ КРАЩЕ ЗІГРІТИСЯ — ЧАЄМ ЧИ КАВОЮ?

Людям, меншим за габаритами та вагою, слід подбати про додатковий обігрів та запастися великою кількістю теплих речей. Чай, кава — не найкращий спосіб зігрітися, адже ці напої не зігріваючі за своїми властивостями, а навпаки — проохолоджувальні. Замінити їх можна окропом та теплою водою,

завжди беріть із собою термос, у кип'ячену воду можна покласти лимон, варення — матимете зігріваючий напій.

## ЗНИК АПЕТИТ І НЕ ХОЧЕТЬСЯ ПИТИ?

Не переживайте, якщо не хочеться їсти чи пити, мало ходите в туалет — це тимчасові процеси, організм «на паузі». Згодом усе відновиться, коли мине небезпека. Набагато важливіше дотримуватися гігієни, особливо дітям. Прийняти душ в умовах війни виходить далеко не щодня. Якщо немає такої можливості, то обробляйте шкіру гігієнічними серветками, особливо важливо це робити малюкам після туалету та зміни памперсів — інакше тонка ніжна шкіра може запалитися, почнеться свербіж, дискомфорт, може приєднатися інфекція.

## А ЯКЩО ВСЕ-ТАКИ ЗАХВОРИЛИ В УКРИТТІ?

При появі симптомів застуди не слід приймати самостійно антибіотики для профілактики. Вірусні інфекції антибактеріальними препаратами не лікують. При болю в горлі допоможуть Бензідамін — у спреях чи пастилках, спрей Тантум верде, Декатилен, Септолете. Якщо з'явився кашель, то важливо, щоб ви почали відкашлюватися: щоб сухий кашель перейшов у вологий і відходило мокротиння, пийте більше води (дайте фрукти, лимон, варення — якщо вам так смачніше). Не бійтеся кашляти, а якщо хочете зняти напад кашлю, то виручить льодяник, цукерка.

Якщо немає медикаментів, можна полоскати горло водою із сіллю: 2 ст. ложки солі на склянку води. Зробіть такий розчин, який допоможе змивати бактеріальну флору із слизової оболонки гортані. Щоб промивати ніс, потрібен стерильний розчин, тобто воду прокип'ятити, і лише потім додавати сіль. Горло можна полоскати і теплою водою з-під крана, розчинивши в ній сіль.

Джерело: [lifestyle.segodnya.ua](http://lifestyle.segodnya.ua).

## ● ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Фото із сайту 24vn.ua.



Намагайтеся постійно перебувати в контакт з дитиною (тримайте за руку, везіть у візку).

## Мама з дитиною в дорозі: правила безпеки під час війни

**Багато жінок з дітьми чи онуками залишили і продовжують залишати свої домівки у пошуках безпечнішого місця в Україні чи за кордоном. Як убезпечити себе у дорозі?**

**1.** На допомогу прийде правило, яке знає кожен, хто хоч раз подорожував літаком: у разі розгерметизації салону спочатку треба одягнути кисневу маску на себе, а потім на дитину. Це робиться для того, щоб дорослий вижив і зміг допомогти, адже вижити без підтримки дорослого дітям дуже важко.

**2.** Дбайте про свої базові потреби в їжі та сна, теплі, пийте нормальну кількість рідини.

**3.** Не соромтеся просити про допомогу. Звертайтеся до волонтерів, до тих, хто вам допомагає з житлом, просто до тих, хто поруч. Чітко озвучуйте свої потреби та потреби дітей.

**4.** Не ігноруйте проблеми з власним здоров'ям, зокрема, не терпіть головного болю — просіть знеболювальне.

**5.** Діставшись до проміжної безпечної території, дайте собі паузу перед наступною дорогою. Поспіть, по можливості приведіть себе до ладу, зв'яжіться з рідними. Тільки тоді плануйте наступні кроки.

**6.** Подбайте про те, щоб у кишені дитячого одягу була повна інформація про дитину (ім'я, прізвище, рік народження, медичні потреби, ваші контакти та контакти інших близьких людей). Якщо дитині під силу, постарайтеся, щоб вона запам'ятала цю інформацію.

**7.** Намагайтеся постійно перебувати в контакт з дитиною (тримайте за руку, везіть у візку) весь час, поки поруч немає іншого дорослого, якому можна довіряти.

**8.** Домовтеся з дитиною (якщо це можливо за віком), що вона відразу виконує всі ваші прохання і тільки потім ставить питання чому і навіщо. Відпрацюйте таку поведінку у грі. Чітко та голосно говоріть прості команди, наприклад «зупинися», «біжи до мене», «викинь це», «не торкайся», тренуйтеся виконувати їх на швидкість.

**9.** Коли ви в безпеці, не забувайте про тілесний контакт та інші способи зняття напруги. Більше обіймайте, гладьте дітей по спинці та голові, цілуйте, заколесуйте, говоріть ніжні слова, співайте колискові, пробуйте грати в доступні ігри. Не забороняйте дітям сміятися, базікати, стрибати, співати, розмовляти з іграшками та робити інші звичні ігрові речі.

Джерело: [tsn.ua](http://tsn.ua), телеграм-канал «Психологічна допомога».

## ● МАМАМ НА ЗАМІТКУ

# Як підтримати дітей у непростий час

Сподіваємося, ці 5 порад психологів стануть у пригоді батькам

**1. Бути поруч.** Пам'ятайте: ми є головним джерелом підтримки для наших дітей. Тому відчуття нашої присутності і любові — це найголовніший «термостат безпеки» для їхньої душі. Бути поруч — це про дотик і обійми, про співдяльність і про казку разом — де б ми не були: вдома у ліжку чи в бомбосховищі... Це про добрий погляд, про уважність і турботу... І водночас про чутливість до того, коли дитина цього потребує, а коли вона хоче побути наодинці.

**2. Бути прикладом.** Більшість способів давати собі раду, вміти долати виклики передаються дітям через спостереження і наслідування, як із цим вдається впоратися нам. Тож важливо усвідомлювати це. І ділитися, говорити з ними про те, що нам допомагає... Звісно, це не означає, що ми маємо бути «ідеальним» прикладом, бо стійкість не означає ніколи не падати, це значить вставати знов і знов...

**3. Спілкуватися.** Це так важливо для дітей, щоб ми допомагали їм розуміти, що відбувається і як нам вистояти у цій війні — на макрорівні як народу, і на мікрорівні як сім'ї. Це означає говорити з дітьми з повагою до них, з урахуванням їхньої здатності, бажання і потреби розуміти. Це також означає слухати, що говорять вони, і навіть те, про що вони мовчать... І відповідати — як можемо — бо не завжди ми знаємо відповіді, і в цьому теж важливо бути чесними. Це не значить втішати дітей «псевдооптимістичними» сценаріями, бо ми свідомі, що дорога до Перемоги може бути довгою, сповненою болю і втрат. Але маємо передати їм віру, що з Правдою ми неминуче переможемо і наша країна буде вільною й щасливою!

**4. Задіювати.** Ми не знаємо, наскільки довгими будуть ці випробування, але час — безцінний, і ми маємо жити. Хай там що — маємо ЖИТИ. Звісно, ми не можемо не слідувати за новинами, але ми не потребуємо бути безперервно в новинах — треба зосередитися на корисній дії.



Подбаймо, щоб у режимі дня дітей були і сон, і їжа, і час на гру, і обов'язково щоденний дотик до чогось, що є Світлом.

Для дітей, звісно, ці дії дуже різні і залежать від того, де ви зараз: вдома, у бомбосховищі, в доро-

**Ми не знаємо, наскільки довгими будуть ці випробування, але час — безцінний, і ми маємо жити. Хай там що — маємо ЖИТИ.**

зі, — це і вчитися, і малювати, й читати або слухати казки, гратися (у різні способи, а не лише в телефоні), допомагати по дому, молитися, робити добрі справи, займатися спортом тощо. Корисна діяльність приносить добрі плоди, вона зосереджує увагу і допомагає інтегрувати енергію стресу. До того ж вона важлива не лише дітям, але й нам, дорослим...

**5. Відновлюватися.** Це випробування забирає чимало нашої енергії, тож ми потребуємо часу на регулярне відновлення сил. І ми, і діти. А тому так важливо мати в режимі дня ті актив-

ності, які поповнюють сили, — як заряджання телефону: коли стрес більший, заряджати треба частіше і мати додатковий «павербенк». Тож подбаймо, щоб у режимі дня дітей були і сон, і їжа, і час на гру, на домашніх улюбленців, на рухову активність, і обов'язково щоденний дотик до чогось, що є Світлом (казки, історії, краса, сповнені світла люди і т. д.) і що нагадуватиме їм у ці темні часи про те, що є Світло — правди, любові, мужності — і це Світло неминуче переможе...

**Р. С.** Дослідники кажуть, що діти, стикаючись із випробуваннями, не обов'язково мають психологічні проблеми, а навпаки — можуть демонструвати «посттравматичне зростання» і це великою мірою залежатиме від підтримки дорослих. Вони можуть зростати у резиліентності (психологічній стійкості), мудрості, вдячності, здатності будувати глибокі стосунки, знати, що у житті найголовніше... Тож нехай вони виростуть саме такими — наші діти!

**За матеріалами проєкту Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї», Інституту психічного здоров'я Українського Католицького Університету.**

## ● СІМ «Я»

## «Мам, а яка в нас війна?»

— Тож Росія уже залізла на нашу землю! У нас вже ж була вона, — 5-річний син торкається пальчиком на дитячій карті України місця, де розташована Донеччина, й ніяк не може зрозуміти, що буває війна на війні

Оксана КОВАЛЕНКО, мама



У нього зараз так багато питань «про це», і як же мені шкода, що моя дитина змушена думати про страшне. Та знаю, що ні за яких обставин не повинна передавати йому свої біль, тривогу й хвилювання. Мій Ромашик знає, що у нас сильна армія, що багато українців, хоч і є представниками мирних професій, працюють у Територіальній обороні, будують укріплення і багато хто волонтерить, як може. Він розуміє, що повітряна тривога — це серйозно й після першої сирени ми разом дружно й спокійно виконуємо спеціальні правила. Бо так роблять, коли в твоїй країні війна. Мій син має бути впевненим: він у безпеці, сім'я його любить і захистить... При тому удома ми майже не дивимося телевизор, бо він стоїть у вітальні, де бавиться малий. Читаємо новини з інтернету, матеріали з моєї «Волині» та дивимося ноутбук або з притишеним звуком, або в навушниках. Таким маленьким, діткам початкових класів та й рівня середньої школи не треба знати усе: їхня психіка ще формується, вони дуже ранимі, їм треба берегти від жахливих новин, особливо від відео. (Пишу це і думаю, що таке, як витворюють путінські зайди в нашій країні, травмує й нормальну дорослу людину. Тож

старайтеся більше слухати, аніж дивитися! Нам треба бути в нормі, щоб допомагати собі й армії). Я читала рекомендації Світлани Ройз, психотерапевтки з Києва, яка каже, що зараз ігор в телефонах і мультіків варто дозволяти більше, аніж зазвичай: віртуальний світ сьогодні добріший, аніж реальний...

У моїй сім'ї ми стали більше обійматися і сидіти поряд. З найменшеньким ми, як і раніше, читаємо вечірні казки. Зараз на столику у спальні в нас лежить «Бухтик з тихого затону» Володимира Рутківського. Тож надзусиллям щовечора я відкладаю телефон з телеграм-каналом «Української правди» і читаю про водяника. Виявилось, що казка є гарною терапією й для мене, хай тимчасовою...

За собою помічаю, що мимоволі частіше хочеться підвищувати голос (людина ж не залізна!). Тому стараюся у такі моменти відходити подалі (на кухню), а як не встигаю опанувати себе — обіймаю... А ще — незважаючи на тренд з російським кораблем — ми не лаємося. Знаю, що деякі мами дозволили своїм дітям вживати «путін-хуйло». Це напевно допомагає скинути агресію. Якщо діти її мають — нехай малюють, грають у війну... Вони заслуговують найкращої долі й наймилозвучнішої мови у світі. Тримаймося, дорогі батьки, бабусі й дідусі! Будьмо уважними одне до одного до перемоги й далі!

## ● ЯК МИЛО!

## У столиці України народився Байрактар

У Київському зоопарку на світ з'явився лемур, якому дали таке нині гучне ім'я

Сергій ВИШЕНЬКА

Про це повідомив міський голова Віталій Кличко. «У Київському зоопарку народився лемур, якого назвали не просто так — Байрактар», — зазначив він.

Bayraktar TB2 — турецький ударний оперативно-тактичний середньовисотний безпілотний літальний апарат з великою тривалістю польоту. З турецької назва перекладається як «прапорonoсець». Безпілотник перебуває на озброєнні Збройних сил України.

**І чудесно чавить ворога!**

**Цікава**  
ГАЗЕТА  
на вихідні

Тижневик

«Цікава газета на вихідні»  
www.volyn.com.ua

**Засновник:** Товариство з обмеженою відповідальністю «Газета «Волинь».

**Головний редактор і відповідальний за випуск —** ЗГОРАНЕЦЬ Олександр Олександрович.

Зареєстрована 6 листопада 2017 року.

Набрана і зверстана в комп'ютерному центрі

ТзОВ «Газета «Волинь».

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

**E-mail:** tsikava.gazeta@gmail.com,  
reklama.volyn@gmail.com

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

ТЗОВ «Газета «Волинь»

n/p UA83305299000026007000803281

КБ Приватбанк, МФО 305299, ЄДРПОУ 02471695

Друк офсетний. Обсяг — 3 друковані аркуші  
**Передплатні індекси:** 60304, 60306, 86772 (для читачів Волинської області), 60312 (для читачів Рівненської області), 60307 (для читачів інших областей)  
Реєстраційні номери: ВЛ № 516-249Р від 06.11.2017 р.  
КВ № 22953-12853Р від 06.10.2017 р.  
РВ № 691/244Р від 07.11.2017 р.

Віддруковано: Поліграфічне видавництво «А-Прінт»  
ТОВ «Дім», м. Тернопіль. Тел.: (0352) 52-27-37, (067) 352-18-51,  
сайт www.a-print.com.ua

Тираж згідно із замовленням. Замовлення № 403

## ● МИСТЕЦЬКА БАРИКАДА

## НАША МОВА-НАША ЗБРОЯ



Карикатура І. Сафру дурдом.in.ua.

Оце так «паляниця»!

## «Йшов кацап на мирний Харків, А за мить вже кров'ю харкав...»

«Зброї тримати не можу – поганий зір, – написав на своїй сторінці у Facebook відомий волинський письменник і видавець Андрій Криштальський. – Але можу допомагати, чим можу. І ще сьогодні вдосвіта написалися якісь такі «частушки». Московські заволоки ж їх люблять. Коломийками назвати не можу, не той поетичний розмір. Може, недоладно, але ось що вийшло з того»

\*\*\*

*Йшов кацап на мирний Харків,  
А за мить вже кров'ю харкав.*

\*\*\*

*Ох як били серед Бучі  
Наші москалів смердючих.*

\*\*\*

*А кацапам про Херсон  
Ще страшний наснитися сон.*

\*\*\*

*Гей, російські бетеери,  
Йде до вас Степан Бандера!*

\*\*\*

*І сказав їм наш Ірпінь:  
— Йдіть до пекла всі. Амінь.*

//

**Гей, російські бетеери,  
Йде до вас Степан Бандера!**

Та прикольно вийшло, пане Андрію! Як і карикатури, якими не тільки в Україні, а й у всьому світі воюють проти божевільного карлика з Кремля. Смерть кровопивці Путіну!



Ні хліба-солі, ані квітів від України Путін не дочекається!



## ● УВАГА, ВІКТОРИНА!

## Ударимо по кривавому Путіну і гранатобузом!

Номер «Цікавої газети на вихідні», який вийшов за день до війни — 23 лютого, виявився пророчим. На жаль. Справді, що не пробував тоді писати, а в голові все одно крутилося! «Божевілля Путіна не має меж...» і що «поп'є він ще нашої української крові, поп'є...» Тому й заголовок, думав, вийшов якийсь занадто простяцьким: «Хтось дарує людству мудрість, а хтось — сіє смерть...» А виявилось — він був у точку



Грицько ГАРБУЗ

Шкода, що наші бували у бувальцях гравці з Харківщини, Чернігівщини, Сумщини чи навіть Черкащини його так і не тримали в руках. Через цю наволоч Путіна! Особливо прикро, що не дійшла «срібна грамота» від «Гарбуза із секретом» до Тетяни Репетило із села Гуляйполе Звенигородського району, зять якої у ці дні захищає від російської орди нашу столицю — Київ. Віримо, захистить і пожене з побратимами цю наволоч у путінський Мордор. А «Укрпошта», коли відбудують зруйновані мости і дороги, відновить свої міжобласні перевезення — і пані Тетяна перешле нам світлину, де все ж тримає у руках подарунків із Волині.

Тому ми призупиняємо до переможних часів конкурс «Гарбуз із секретом»-2022, щоб учасники з усієї України, а не тільки західних її областей, були в рівних умовах — могли оперативного отримувати друкований варіант «Цікавої газети на вихідні».

Але наважимо щотижня пропонуватимемо разову вікторину «Гранатобуз із секретом», яку в день виходу друкованої версії «Цікавої» будемо викладати на нашому сайті [volyn.com.ua](http://volyn.com.ua). Психологи радять хоча б на кілька хвилин відволікатися думками від того жахіття, яке приніс на нашу землю кремлівський кровопивця...

А призом стануть кошти (і від «Волині-нової», і від «Цікавої газети на вихідні»), які ми перерахуємо на допомогу українській армії, вказавши ваше ім'я як волонтера-благодійника...

## «ГРАНАТОБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ» — 1

У крутезній антиутопії, яка нині сприймається як реалістичний військовий роман, в якій знаний і шанований багатьма із вас автор передбачив віроломний напад Росії на Україну, головний герой вирушає на важливі закордонні перемовини на летючому транспорті, що отримав своє ім'я від тварини. Сама ж тварина асоціюється у нас із вогнем, адже в деяких країнах виконувала роль канделябра; також із планетою Земля; звісно — з часом, швидкістю і відстанню; навіть консервою, авторської казкою чи «коктейлем Молотова»...

## Що за тварина знаходиться у гранатобузі?

Слово-відповідь треба надіслати до 20 березня (включно) тільки у вигляді sms-повідомлення на номери: 0501354776 і 0672829775, обов'язково вказати після слова-повіді у дужках ще й своє ім'я і прізвище (наприклад: «Гранатомет» (Галина Гармата)). Цей номер і братиме участь у щотижневому жеребкуванні при розіграві призових волонтерських 200 гривень (100 — від «Волині-нової» і 100 — від «Цікавої газети на вихідні»), якщо правильних відповідей буде більше, як одна.

Якщо слово — зброя, то дай, Боже, нам зустрітись у вільній Україні через тиждень. А кривавому Путіну — смерть!