

# Полонений з яблуком Максим Колесников: «Я схуд на 32 кілограми»



Після звільнення його не могли упізнати навіть друзі

Михайло ГЛУХОВСЬКИЙ

4 лютого 2023 року. Фото, зроблене після чергового великого обміну полоненими (116 українців повернулися додому), моментально стало популярним у соцмережах. На зображенні – доброволець, 45-річний топ-менеджер Максим Колесников, поглядом впився у яблуко. Свіжий фрукт він побачив уперше після 11 місяців полону. Друзі та знайомі Максима бачили це фото у репостях, але не кожен з першого разу впізнав його... Максим Колесников обороняв Київ та область з першого дня повномасштабного вторгнення. У березні він потрапив у полон. З того часу Максим та його побратими для всіх зникли. Лише у травні росіяни дозволили їм написати рідним короткий лист із чотирьох слів: живий, здоровий, все добре. Адресати отримали ці листи аж у вересні.



Доброволець Максим Колесников уперше бачить яблуко після 11 місяців полону.

фото із сайту glavcom.ua.

Детальніше – на с. 7

## БОЖА КАРА ЧИ...?

Фотоколаж із сайту 24tv.ua.



Наталія Тібо-Кондратьєва (крайня праворуч) називала кремлівського диктатора «батьком росії».

## Журналісти написали про акушерку коханки путіна – і вона померла через 4 дні

Більше того, її тіло спалили вже наступного дня

Більше про це – на с. 8

## НЕХАЙ РОСТЕ ЗДОРОВИМ!

## Лікарі врятували життя хлопчику-мізинчику, який народився з вагою 580 грамів

Мирного неба тобі, маленький козаче!

Особливий випадок – на с. 8



Хлопчик Петрович із фільму Комарова знайшов маму! (с.7)

Все буде Україна!

# Цікава

ГАЗЕТА на вихідні

8 березня 2023 року №10(273) Ціна 7 грн



## ГЕРОЙ ІЗ СУСІДНЬОЇ ВУЛИЦІ

Малюнок Дарини КОВТУН, reporters.media.



Руслан справді по звичайному телефону коригував нашу артилерію з імпровізованого «опорного пункту» в недобудові поруч з аеродромом.

## «Коригувальник з народу» колись захищав Донецький аеропорт

Журналісти «ТСН» знайшли «очі Гостомеля» – Руслана, який допоміг відбити летовище і врятував Київ. Виявилось, що він працював не сам, а мав 30 помічників

Єдиний раз Головнокомандувач ЗСУ Валерій Залужний справді хвилювався після повномасштабного вторгнення: це момент у перший день великої війни, коли російський десант висадився на аеродромі в Гостомелі поблизу Києва.

Сергій МОРГУН

Як ми розповідали в минулому випуску газети, єдиний раз, за твердженням свідків, Головнокомандувач ЗСУ Валерій Залужний справді хвилювався після повномасштабного вторгнення:

це момент у перший день великої війни, коли російський десант висадився на аеродромі в Гостомелі поблизу Києва. Після захоплення летовища ворог розраховував посадити тут кілька великих тран-

спортних літаків із підкріпленням і з цієї бази атакувати столицю. Тоді врятувати ситуацію допоміг цивільний чоловік на ім'я Руслан, який узявся по телефону коригувати нашу артилерію. росіян розбили.

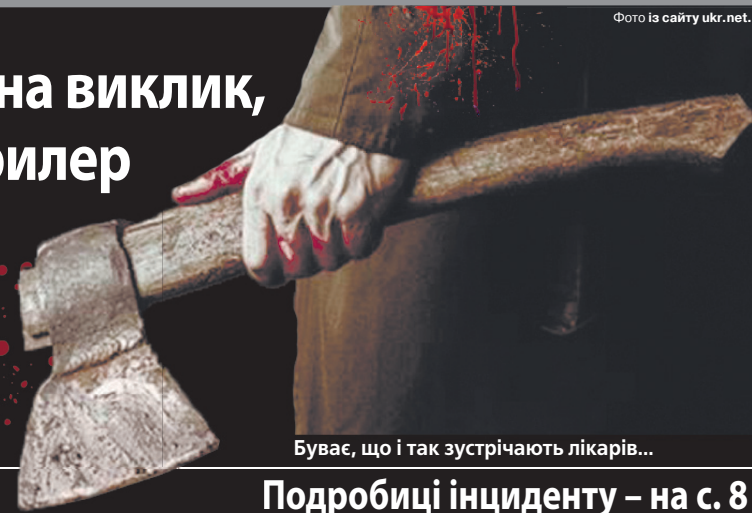
Історія про команду сміливців – на с. 6

## КРИМІНАЛЬНЕ ЧТИВО

## «Швидка» їхала на виклик, а потрапила у трилер

Медики під час прибуття за вказаною адресою знайшли тіло вбитого чоловіка та ледве втекли від рецидивіста, який гнався за ними із сокирою

Фото із сайту ukr.net.



Буває, що і так зустрічають лікарів...

Подробиці інциденту – на с. 8

● **ПУЛЬС ТИЖНЯ**  
**Пентагон перевірів, чи українці перепродають американську зброю**

США не знайшли доказів розкрадання Києвом західного озброєння. У Вашингтоні бачать, що ЗСУ ефективно застосовують його на полі бою

Леонід ОЛІЙНИК

Про це повідомила помічник глави Пентагону Селеста Валландер. За її словами, вся надана нам зброя перебуває в Україні, жодного екземпляра не було перепродано третім державам. Навпаки, Вашингтон бачить, що передові підрозділи Збройних сил України щодня ефективно використовують допомогу на полі бою. Інший представник Пентагону, генерал-лейтенант Дуглас Сімс, заявив, що повідомлень про зникнення зброї з України немає, віддавати її комусь – не в інтересах українців.

Цілком логічно. Іншого результату перевірки годі було чекати. Бо перепродавати таку дефіцитну зброю було б самогубством для України. Відтак ці заяви Пентагону, по-перше, заспокоїли американських виборців та політиків, які переживають, чи їхні кошти витрачаються за призначенням. І, по-друге, закрили рот російським пропагандистам, які, намагаючись загальмувати постачання нам зброї, лякали світ, що американські гармати та снаряди через Україну «розповзуться» по різних країнах.

**В окупованому Токмаку дітей змушують писати листи загарбникам**

Послання із підтримкою окупантів українські школярі пишуть під тиском учителів, які приїхали з росії

Лія ЛІС

Про це повідомили в Центрі національного спротиву, створеному Силами спецоперацій ЗСУ. «Усі школи зобов'язали вмикати гімн РФ перед уроками, і проводити «годину про важливе», де російські пропагандисти нав'язують дітям кремлівське трактування війни. Відвідування таких годин обов'язкове», – ідеться в повідомленні. У випадку відмови з батьками учнів проводяться «профілактичні бесіди». Усі листи перевіряють зведені російські вчителі, які й диктують, що має писати дитина. Геноцид – це не тільки убивства, це ще й стирання української ідентичності. І за це москвити теж мають нести покарання.

● **ПРЯМА МОВА**

**Володимир ЗЕЛЕНСЬКИЙ, Президент України, про те, яке озброєння зараз вкрай необхідне нашій країні:**

Що нам зараз потрібно? Це артилерія, амуніція, снаряди у великій кількості, щоб зупинити росію. Не стріляти по їхній території, а щоб викинути їх з нашої землі. Друге – це літаки, треба почати тренувальні місії. У цих питаннях ми маємо підтримку Великої Британії, Польщі. Так само нам можуть допомогти у тренувальних місіях наші партнери з Латвії, Литви і Естонії. І, звісно, танки. Танкова коаліція почалась, і я вважаю, як би там не було, ми отримаємо танкову армію.



● **НЕЙМОВІРНО!**

**Дівчина провела під завалами 5 годин, обіймаючи кота**

Вражаюче фото врятованої Катерини Мельник (на фото) з чотириліпим другом облетіло чи не всі українські ЗМІ

Василь КІТ

Їх дістали з-під завалів житлового будинку у Запоріжжі, по якому 2 березня росія завдала удару ракетою С-300. Катерина подякувала рятувальникам, зокрема співробітнику ДСНС на ім'я Павло.

«Ви мій ангел, ви почули і відкопали мене, заспокоювали і вивели. Ви – людина з великої літери», – звернулася вона до нього. Дівчина розповіла, що її квартиру на другому поверсі після



«Дякую за врятоване життя і допомогу. Тепер кошти спрямуюте на ЗСУ».

ракетного удару засипало уламками верхніх поверхів. «Я була вдома не сама, а з хлопцем – його викинуло в під'їзд, і він зміг вибратися. Його одразу

«швидкою» доправили до лікарні, бо в нього сильна рана голови. У принципі, почуваюся нормально: рану обробили, то кров запеклася на волоссі. Бо

● **ЩОБ ШВИДШЕ ЗДОХ!**

**Набрав вагу і набрякає: у кадирова почалися проблеми зі здоров'ям**

Глава уряду Чеченської Республіки Ічкерія за кордоном Ахмед Закаєв заявив, що у путінського посіпаки, правителя Чечні рамзана серйозні проблеми з нирками

Микола ДЕНИСЮК

З деякими версіями, саме тому 21 лютого його не було на посланні російського диктатора володимира путіна до федеральних зборів, пише німецький «Більд». За даними видання, для кадирова з Об'єднаних Арабських Еміратів днями прилітав головний лікар нефрологічного відділення престижної клініки «Бурджіл».

Ймовірно, російським лікарям кадиров не довіряє своє здоров'я. Закаєв раніше заявляв в ефірі телеканалу «Фрідом», що кадиров



Диктатор із Чечні значно розпух. Кажуть, що це через хворобу нирок і залежність від стимуляторів.

хворий і наркозалежний – він 15 років вживає «енергетичні таблетки». «І сьогодні він став цілком залежним від цих препаратів. Він не контролює себе без них. І тому є таке припущення, що він хворий і зараз його кудись відправили у відпустку, але на лікування, щоб його трохи привести до тями», – сказав Закаєв.

Тим часом журналіст Джейсон Смарт повідомив, що у кадирова відмовляють нирки. «Пригожин



(ватажок «вагнерівців». – Ред.) хоче вбити кадирова (і може), але за передчасною смертю кадирова може стояти ще одна страшна хвороба (той самий гепатит С)», – написав Смарт. Непогані новини. Непогані в тому плані, що чим більше ці покидьки хворіють, сваряться і перетягують ковдру на себе, тим краще для України.

Р.С. Тим часом володимир путін зустрівся із сином свого

Дон!



ставленника у Чечні рамзана кадирова 17-річним ахматом. «Найбільш вірогідною версією причини зустрічі кремлівського диктатора з кадировим-молодшим є демонстрація того, що путін, як мінімум, частково пробавив своєму чеченському ставленнику його попередні витівки. Проте поки що тримає його на відстані, – коментує політичний аналітик Вадим Денисенко. – У цих стосунках склалася така ситуація, при якій кадиров залежить від путіна не менше, ніж путін від кадирова. Саме тому, попри останні розбіжності і навіть імовірну (хоч і не підтверджену хворобу лідера Чечні) путін демонструє, що він не бачить в Чечні якогось нового лідера не з клану кадирова».

● **ПОЛІТИКА БАЦЬКИ**

**У білорусі лауреата Нобелівської премії засудили до 10 років ув'язнення**

Він порівнював режим Лукашенка зі сталінським

Василь КІТ

Йдеться про голову правозахисної організації «Вясна» Алесь Біляцького. Його звинуватили у «контрабанді» та «неодноразовому порушенні порядку організації або проведення масових заходів». Разом із Біляцьким засудили також його заступника Валентина Стефановича,

юриста «Вясни» Володимира Лабковича та члена правозахисного центру Дмитра Соловйова. Вони отримали відповідно 9, 7 та 8 років.

Ще до затримання у 2021-му в розмові з «Дойче веле» Біляцький заявив, що рівень репресій у білорусі зашкалює. «Масштаб репресій у країні – надзвичайно високий, такого

не було з часів Сталіна. Це навіть не можна ні з чим порівняти», – наголосив він.

Нагадаємо, що Нобелівську премію миру спільно з російською організацією «Меморіал» та українським «Центром громадянських свобод» Біляцький отримав, уже перебуваючи в ув'язненні.

## ● ТЕМА №1

# Українці виграли «найбільшу танкову битву» у цій війні

За три тижні боїв під Вугледаром ЗСУ знищили щонайменше 130 танків та БТРів армії рф



Фото із сайту ap.com.

«Російською бронетехнікою, підірваною на мінах чи ураженою артилерією, тепер всіяні поля навколо Вугледара».



Фото із сайту twitter.com.

Після Вугледара путіна зображують уже так.

битою технікою. Українцям залишалось просто з далекої відстані знищити їх.

За даними «Нью-Йорк таймс», росіяни були розгромлені ще і через відсутність достатнього досвіду: «Багато з їхніх найелітніших підрозділів українці знищили у попередніх боях. Їх замінили новопризваними солдатами, не навченими українській тактиці засідок на колони. Однією з ознак того, що росії не вистачає досвідчених командирів танків, є те, що солдати ЗСУ заявили, що вони взяли в полон медика, якого перепризначили керувати танком», – пише видання і цитує деякі російські Telegram-канали, згідно з якими «родичі загиблих налаштовані мало не на вбивство та кровну помсту генералу», який керував штурмами під Вугледаром.

Газета також перераховує зброю, якою наші перемололи рашистів: американські гаубиці М777 (в народі – «три со-

Однією з ознак того, що росії не вистачає досвідчених командирів танків, є те, що солдати ЗСУ заявили, що вони взяли в полон медика, якого перепризначили керувати танком.

помітив першу колону з близько 15 танків і БТР, які наближалися. «Ми були готові, – сказав він. – Ми знали, що щось подібне станеться». «Грунтова дорога була чиста від мін, але всі поля навколо всіяні ними, щоб спонукати росіян рухатися вперед тільки дорогою і не дати танкам розвернутися», – розповідають автори.

Відтак для рашистів почалося пекло. Їхні танки, які хотіли розвернутись, виїжджали на узбіччя чи в поле і підривались на мінах. Просто поїхати назад вони не могли, бо дорога була заблокована під-

кири) та французькі «Цезар», українські протитанкові ракети «Стугна» та американські «Джавеліни». Також ЗСУ вдало влучили по російській бронетехніці, яка йшла у наступ, навіть із «Хаймерсів», які зазвичай використовують для ураження стаціонарних цілей, як-от склади та казарми.

Успішна битва під Вугледаром зміцнила впевненість у нашій майбутній Перемозі. А загарбники ще раз переконалися, що на нашій землі їх чекають лише смерть та ганьба.

Василь КІТ

Про це написала популярна американська газета «Нью-Йорк таймс». За словами її українських джерел, останні бої під Вугледаром є найбільшою танковою битвою між Україною та росією.

У матеріалі зазначається, що росіяни намагалися наступати колонами, водночас українські захисники вели вогонь здалеку або із засідок. «Російською бронетехнікою, підірваною на мінах чи ураженою артилерією, тепер всіяні поля навколо Вугледара», – написали автори матеріалу.

Один із наших сержантів пояснив американцям українську тактику: «Ми вивчили дороги, якими вони користувалися, потім сховалися і чекали, щоб стріляти із засідки». «Працюючи з бункера у Вугледарі лейтенант Баяк на відео з безпілотною

## ● ОТ СВОЛОТА!

## Керівник «Антонова» очікував на росіян і вирішив зберегти для них «Мрію»

За інформацією експертів Офісу Президента Олексія Арестовича, звільнений із посади гендиректор держпідприємства «Антонов» Сергій Бичков – людина із проросійською позицією

Василь КІТ

Під час інтерв'ю журналіст видання «Гордон» розповів, що, за його інформацією, міністр внутрішніх справ України Денис Монастирський

за кілька днів до початку повномасштабної війни наказав Бичкову евакуювати літак «Мрія», що стояв у Гостомелі.

Однак очільник держпідприємства не послухав міністра, літак не евакуювали – і в перші дні бойових дій росіяни розбомбили його. У відповідь Олексій Арестович зазначив, що слідство щодо цього триває. «Він же (Бичков. – Ред.), згідно з чутками – досить перевіреними, завжди був на чітко проросійській позиції. І, за деякими даними, чекав на прихід [росіян]

та вирішив зберегти для них літак. Але це слідство має доводити. Це на рівні чуток», – уточнив він. Україна просто кишить відкритими і прихованими прибічниками кривавої росії. Наскільки б ефективнішими були дії ЗСУ без цих зрадників! А може, й самої війни не було б, якби не усялякі проросійські ОПЗЖ чи «какаярніца».

Сподіваємося, що хоч зараз українці нарешті перестануть загравати із «руським міром», а почнуть по-справжньому плекати своє – від мови і до віри.



Фото із сайту mil.in.ua.

Сергій Андрійович Бичков очолював державне підприємство «Антонов» із осені 2020 року до квітня 2022-го.

## ● Я ТАК ДУМАЮ!

## У армії і влади свої блогери. І свої герої

Які стараються для країни. Для яких ніякої війни не було до 2022 року

Мирослав ОЛЕШКО, блогер



От на Бутусова та інших часу немає. А на дівчат, котрі приходять із запитаннями «а коли закінчиться війна?» – час є.

Щоб було розуміння. Влада вручила також орден ескортниці та власниці ескорт-агентства (блогерка Ксюша Манекен (Оксана Волощук). – Ред.). Точніше ГУР вручив. Ескортниці. Котра навіть зараз пише, що на українську переходити не збирається.

Також раніше вона писала: «Без різниці, чей Крым, главное, что в Крыму мирно, при россии Крым очень преобразился».

Ця людина продавала українок шейхам. Сьогодні вона отримала орден ГУР.

Ще більше любиш державу, де тих, хто за Україну, – гноблять. А тих, хто...

Також на Банковій був блогер-мільйонник із Чернівців Олександр Заліско. Нагадаємо, що у 2021 році він потрапив у скандал, відзначивши свій день народження у День пам'яті жертв Голодомору у львівському Будинку вчених.

Жодної нагороди не отримав мій кум, Геннадій Афанасьєв, котрий з першого дня війни до останнього подиху захищав цю державу... оборону Київ з перших днів, коли ці блогери звалили зі столиці!

А я навіть просив і звертався з приводу цього (нагороди). Нуль. Нічого.

І таких військових багато.

Я не знаю, але коли дивишся на таке, хочеться з цієї країни просто поїхати. Просто, щоб не бачити всього цього.

**P.S. Головне управління розвідки відреагувало на історію з блогеркою Оксаною Волощук (Ксюша Манекен), пояснивши: «Зважаючи на особливості певних завдань, для їхнього виконання структура може залучати дуже різних людей, різних професій, статусу, з особливими навичками. На щастя, дуже різні представники нашого суспільства готові допомагати Україні».**

Більше публікацій —

**VOLYN.COM.UA**

## ● ПУЛЬС ТИЖНЯ

Фото із сайту wikipedia.org.



У планах є збільшення дальності ураження «Вільхи-М» до 150 км.

## ЗСУ почали бити по ворогу українською «Вільхою-М»

Ця реактивна система залпового вогню здатна вражати цілі на відстані 110 кілометрів

Василь КІТ

Як відомо, за президентства Петра Порошенка Україна надавала великого значення ракетній програмі. Процесом опікувався тодішній секретар РНБО Олександр Турчинов. Програма модифікації «Вільхи-М» розпочалася у 2018 році, і з того часу було вироблено близько 100 одиниць.

Як повідомив перший заступник голови Національної асоціації оборонної промисловості України Іван Віннік, ця РСЗВ вже використовувалася в бою, проте не розкрив точне місце застосування.

Станом на 2 березня було зроблено близько 50 влучних ракетних ударів по російських загарбниках. Також представник асоціації сказав, що у планах є збільшення дальності ураження «Вільхи-М» до 150 км. «Скажімо так, сподіваюся, це буде якраз до дати контрнаступу, що широко передбачається, на півдні в бік Азовського моря. Випробування будуть на полі бою», – підкреслив Іван Віннік.

Фото із сайту podrobnosti.ua.



Пітерс навіки залишився 28-річним...

## Ветеран армії США загинув у боях проти рашистів

Американський доброволець служив в українському іноземному легіоні

Леонід ОЛІЙНИК

Під час бойових дій в Україні у протистоянні російським окупантам 16 лютого поліг ветеран армії США (служив в Афганістані. – Ред.) зі штату Вісконсин 28-річний Ендрю Пітерс. Батьки загиблого воїна кажуть, що він відчував моральний обов'язок допомогти українському народу.

Про смерть повідомили по CNN. «Ендрю мав тверде переконання щодо того, що правильно, а що – ні. Він відчував потребу застосувати свої військові бойові навички для допомоги українському народу й звільнення їхньої країни», – цитує CNN слова його батьків. Вони також додали, що пишаються мужністю та самовідданою жертвою свого сина.

Уже кілька добровольців зі США віддали своє життя за Україну. Героям слава!

## ● УСЕ ДЛЯ ФРОНТУ, ВСЕ ДЛЯ ПЕРЕМОГИ!

# План – 120 комплексів: мобільні лазні для фронту роблять із... контейнерів для боєприпасів

«То були лазні першого покоління, а це вже – п'ятого»

Ольга СОКОЛОВА

120 лазне-пральних комплексів планує передати для війська Фонд Порошенка з волонтерами ГО «Справа громад». Робота на промисловому майданчику не припиняється – замовлень багато, черга на мобільні лазні величезна. Побутові вагончики виготовляють із контейнерів, у яких західні партнери передають боєприпаси.



Побутові вагончики виготовляють із контейнерів, у яких західні партнери передають боєприпаси.

“ Чому хлопці працюють сім днів на тиждень? Тому що ми маємо робити все, щоб Перемога наблизилася. Це наша відповідь на запитання, коли закінчиться війна. Ми робимо, щоб вона закінчилася швидше нашою Перемогою.

шенко, який побував на виробництві, де «цілими днями без вихідних працює наша команда».

– Це підготовлений контей-

нер для 77-ї бригади – наших десантників. Цей контейнер піде у 190-й центр, де тренуються і навчаються оператори

і пілоти «Посейдонів». Тут уже працюють над облаштуванням, є пральні машини, є сушильні, там буде стояти насос, встановлений бойлер котельний, генератор, – показує п'ятий Президент. – Це – для роти радіотехнічної розвідки, він поїде на Південь, до «вух» нашої артилерії, нашої протиповітряної оборони. Хлопці фантастично воюють. Це те, чого чекають наші бійці протиповітряної оборони з Миколаєва. Порошенко також порівняв

нові лазне-пральні комплекси із тими, з яких його команда колись починала допомогу бійцям: «То були лазні першого покоління, а це вже – 5-го. Там була тільки пральня і сушильня, а це вже п'яте покоління, з досвідом бойового застосування, і тут є все, і вже кажуть, що краще не зробиш», – сміється він. Лазне-пральні комплекси поїдуть на фронт на причепах до британських вантажівок DAF, які також закупив Фонд Порошенка та ГО «Справа громад».

Як відомо, кошти на комплекси збирають волонтери ГО «Справа громад», а Фонд Порошенка подвоює зібрану суму. «Моє серце б'ється швидше, коли бачу радісні обличчя українських захисників, які отримують наші лазні. Це – наш спільний внесок у прискорення Перемоги. Чому хлопці працюють сім днів на тиждень? Тому що ми маємо робити все, щоб Перемога наблизилася. Це наша відповідь на запитання, коли закінчиться війна. Ми робимо, щоб вона закінчилася швидше і нашою Перемогою», – наголосив Порошенко.

## ● ВЕЛИКА ПОЛІТИКА

## Готуються повертати? У Китаї позначили російські території своїми історичними назвами

Міністерство природних ресурсів Піднебесної опублікувало нову версію карти світу. Вона пропонує повернутися до використання китайських назв восьми міст і територій, окупованих російською імперією наприкінці XIX – на початку XX століть

Василина СМЕТАНА

Згідно з новою директивою Пекіна, Владивосток знову називатиметься Хайшенвай (що означає «Затока Морського Огірка»), Хабаровськ – Болі, а острів Сахалін – Куедао. Становий хребет знову став називатися китайською Зовнішнім Синьаньським хребтом.

Зазначимо, що карту міністерство не публікувало, описавши лише на словах землі, які потріб-

но підписувати старими назвами. Водночас багато китайських видань опублікували карту 1851 року, на якій показана більша частина території, втраченої династією Цин на користь російської імперії. Оглядач Оу Ханьцзун заявив, що за нерівноправними договорами з кінця XIX століття китайський народ втратив 1,7 мільйона квадратних кілометрів земель на користь росії (це територія розміром, як чотири України.

– Ред.). За його словами, дублювання китайських назв далекосхідних міст нагадує китайцям про їхнє бажання повернути втрачені землі. Цікаво. З одного боку, «нейтральний» Пекін все більше грає на боці москви, а з іншого,

видно, відчуває, що скоро буде шанс пожитись новими-старими землями. Хоча для України, напевне, найкращий середній варіант, коли Далекий Схід не належатиме ні москві, ні Пекіну, а буде самостійним.



Китай уже бачить ці землі, позначені рисками, своїми.

## ● СВІТ ІЗ НАМИ

# У Данії газета опублікувала статтю українською мовою

Популярне в країні щоденне видання Berlingske оприлюднило матеріал, в якому дякує українцям: «Своєю рішучістю захищатися від росії ви висмикнули нас із сплячки»

Леся ВЛАШИНЕЦЬ

«Багато хто у світі був упевнений у непереможності армії РФ, російські танкісти одягли парадну форму, бо вірили, що за кілька днів святкуватимуть перемогу на вулицях Києва, а дехто на Заході ганебно сперечався про швидку капітуляцію України. Але українці твердо заявили: «Ні!», – йдеться у матеріалі, який газета оприлюднила данською та українською мовами.



Браво, Berlingske!

а й порядок у світі. «Якби путіну вдалося підкорити Україну, це не лише відкрило б двері для російської агресії проти інших країн, але й спокусило б схожих диктаторів змінити світовий устрій шляхом

та стратегічного пробудження. «Незламність українців обернулася неоціненним даром, бо нагадує нам, що за демократію та національний суверенітет варто боротися», – йдеться у матеріалі.

Видання не сумнівається, що Україна належить до ЄС та НАТО. І вважає, що громадяни нашої країни зробили НАТО та Євросоюзу подарунок у вигляді нової єдності та сенсу. «Ми ще недостатньо доклали зусиль, йдеться про посилення підтримки. Ми не повинні підвести українців у їхній боротьбі. Це і наша боротьба», – резюмує видання.

**Круто, бо правдиво. Нічого й додати.**

насилства», – йдеться у тексті. В матеріалі також наголошується, що боротьба українців за свою націю та свободу підштовхнула багатьох жителів Заходу до морального

## ● БОЛИТЬ!

# На війні загинув один із прийомних синів великої родини Проциків

У сім'ї є 13 дітей, з них лише двоє – біологічні. Окрім цього, батьки тішать вже сімома онуками

Василь КІТ

«У Жовтанецькій територіальній громаді, що на Львівщині, 1 березня повідомили про трагічну звістку, яка принесла великий сум і біль – загинув захисник Богдан Рільник, син великої сім'ї Ірини та Михайла Проциків із села Жовтанці. Процики, маючи двох рідних дітей, усиновили ще 11. Усі були вихованцями місцевого дитячого будинку «Джерело життя».



На вихідні та свята усі з'їжджалися до великого рідного дому.

Прийомного сина Богдана, як і інших дітей, виховували в сім'ї в любові до Бога та України. «Ніхто більшої любові не має над

ту, як хто свою душу поклав би за друзів своїх, від Івана 15:13. У скорботі та молитві низько схиляємо голови, вшановуючи пам'ять вірного захисника України! Вічна і світла пам'ять Герою! Слава Україні! Героям слава!» – мовиться у повідомленні Жовтанецької територіальної громади. Зазначимо, що українські ЗМІ не-

Через передраковий стан, який діагностували лікарі, Ірині заборонили народжувати.

## ● ІМПЕРІЯ ЗЛА

# Мати мобілізованого росіянина отримала від влади... двері до вуличного туалету

Дошки на вбиральні збиті так, що на них красується величезна буква Z, яка є символом окупантів

Лія ЛІС

Такою «доброю справою» похвалилися комунальники у станиці Мар'янській Красноармійського району на Кубані. Повідомляється, що жінка довго соромилася попросити про допомогу, але старі зламані двері в туалеті створювали їй дискомфорт, тож вона таки наважилася.

За словами матері мобілізованого, двері зірвало із завіс через сильний вітер. У найкоротший строк місцева влада вирішила проблему, але не побудувала новий туалет чи провела каналізацію до будинку, а просто зробила нові дерев'яні двері у вбиральню. «Без зайвих розмов співробітники підприємства «Ремпобутбуд» виготовили та встановили нові двері», – ще й похвалилися чиновники.

**Що ж, в росії все «дешево та сердито». І самі чобітки, і двері до туалетів за них.**



Крута різниця між до і після. Чи не так? :)

## ● НУ І НУ!

# Вашингтон звинуватив Пекін у пандемії COVID-19

Директор американського Федерального бюро розслідувань Крістофер Рей заявив, що пандемія COVID-19, найімовірніше, була спричинена інцидентом у лабораторії в китайському місті Ухань

Лія ЛІС

В інтерв'ю Рей також звинуватив уряд КНР в спробах зупинити зусилля США з розслідування причин пандемії. «Китайський уряд... робив усе можливе, щоб спробувати перешкодити і заплутати роботу, яку виконує уряд США та близькі іноземні партнери», – сказав він. Китайські чиновники заперечують такі заяви, називаючи це кампанією наклепу на Пекін. Наукова спільнота вважає надзвичайно важливим визначити джерела пандемії, щоб краще боротися з нею або й запобігти наступній.

**Ще одна тріщина у стосунках двох світових гігантів...**



У Героя Богдана залишилися дружина, діти та численна родина.

одноразово писали про цю сім'ю. Подружжя мало двох синів, а тому дуже хотіло доньку. Через передраковий стан, який діагностували лікарі, Ірині заборонили народжувати. «Це навіть сини нам підказали усиновити дітей», – розповідала раніше Ірина журналістам. Порадившись, родина всиновила одразу 5 дітей. Їм було від 12 до 16 років.

Зараз із батьками проживають п'ятеро дітей. Але на вихідні та свята усі з'їжджаються до рідного дому. А він у них великий: помешкання у 2014 році купила держава. Його вартість, до речі, була дуже високою, але власники зменшили ціну на 25% через те, що були вражені історією цієї родини.



● **БОЖА КАРА ЧИ...?**

# У Швейцарії загадково померла акушерка коханки путіна

Вона називала кремлівського диктатора «батьком росії»

Лія ЛІС

64-річна швейцарська лікарка Наталія Тібо-Кондратьєва, яка приймала пологи у ймовірної коханки путіна Аліни Кабаєвої, померла за незрозумілих обставин. Вона народилася в СРСР, очолювала медичну бригаду під час появи на світ щонайменше двох таємних дітей володимира путіна з його коханкою – гімнасткою Аліною Кабаєвою. Причому лікарка



Фотоколлаж із сайту 24tv.ua.

У повідомленні про смерть Наталії Тібо-Кондратьєвої (крайня праворуч) зазначено, що вона була кремована вже наступного дня після кончини.

**Смерть лікарки настала за чотири дні до того, як про її роль у житті диктатора розповіли журналісти-розслідувачі видання «Проект».**

померла за чотири дні до того, як про її роль у житті диктатора розповіли журналісти-розслідувачі видання «Проект».

Цікаво також, що у повідомленні про її смерть зазначено, що вона була кремована вже наступного дня після кончини. На фотографії, зробленій на крас-

ній площі 9 травня 2019 року, Тібо-Кондратьєва разом із двома іншими швейцарськими лікарками, які прилетіли приблизно в цей час для надання допомоги Кабаєвій під час пологів. Усі вони працюють у клініці Святої Анни в Лугано, де, як повідомлялося, Кабаєва раніше, у 2015 році, народила першу дитину.

У 2020-му в соціальних мережах Тібо-Кондратьєва опублікувала повідомлення, яке, як видається, натякає на її знайомство з путіним. «Він єдиний і неповторний тато для всієї матінки росії! Дякую, що не забули мене», – написала вона.

Зазначимо, що цими днями журналісти російського видання «Проект» уперше опублікували інтер'єри нібито резиденції російського диктатора володимира путіна на Валдаї. Поруч із маєтком спеціально збудований дерев'яний терем для коханки путіна Аліни Кабаєвої та їхніх спільних дітей. Там вони нібито і живуть.

● **НЕХАЙ РОСТЕ ЗДОРОВИМ!**

# Медики виходили малюка, який народився з вагою 580 грамів

Хлопчик з'явився на світ на 24-му тижні у Львові

Лія ЛІС

У перинатальному центрі розповіли, що в дитячій реанімації малюк провів 34 доби та з масою тіла 1200 г був переведений на 2-й етап виходжування передчасно народжених дітей. Щоденні процедури, консультації суміжних спеціалістів, налагодження грудного вигодовування сприяли позитивній динаміці розвитку.

«Дуже важливу роль відіграла активна участь мами, яка довіряла лікарям та була впевнена в успіху. Вікторія постійно спілкувалася з сином, розповідала казки та співала колискові», – зазначили лікарі. В результаті малюка та маму виписали на 91-шу добу. Хлопчик уже важив 2510 грамів.

«Ми надали усі необхідні рекомендації та запропонували спостереження у відділенні медичної реабілітації для передчасно народжених та малих дітей. Мама й дитина в нас можуть отримати послуги педіатра та інших лікарів, вакцинацію, масажі, заняття з фі-



Фото із сайту Львівської ОВА.

Ось такий тепер уже козачок!

зичним терапевтом та всі необхідні консультації», – додали медики. Хлопчик став найменшою виходженою дитиною за всю історію Львівського обласного клінічного перинатального центру.

Нагадаємо, що сайт volyn.com.ua неодноразово писав про Настю Альохіну з Ново-волинська, яка народилася 650-грамовою ще у 2005 році. День передчасно народжених дітей у світі відзначають 17 листопада. Згідно зі статистикою, кожен десятий малюк народжується передчасно.

● **КРИМІНАЛЬНЕ ЧТИВО**

# «Швидка» їхала на виклик, а потрапила у трилер

Медики під час прибуття за вказаною адресою знайшли тіло вбитого чоловіка та ледве втекли від рецидивіста, який гнав за ними із сокирою. Про це розповіли у Львівському обласному центрі екстреної допомоги та медицини катастроф

Ліна ВОГОНЬ

Увечері 2 березня бригада «швидкої» у складі лікаря Ростислава Зайця, фельдшера Олега Дідича та водія Ігоря Дровняка отримала виклик про те, що людина має порушення дихання і знепритомніла. Коли медики прибули на місце, то побачили, що на підвір'ї лежала порубана на шматки коза, а поруч на колоді – закривавлена сокира.

У хаті працівників «швидкої» зустрів чоловік у закривавленому одязі. Він поведився агресивно та неадекватно. Пізніше з'ясувалося,



Фото із сайту ukr.net.

**На голові була рана лобної ділянки. Тіло холодне – судячи з усього, з моменту смерті минув якийсь час. І немає крові. Хтось уже помив труп.**

Неадекватний чоловік почав кричати і погрожувати медичній бригаді.

що це – колишній засуджений. Він сказав, що на ліжку лежить хворий і закликав лікарів йому допомогти.

Медики відразу звернули увагу, що тіло «хворого» покрите синцями, особливо руки – ніби він від когось відбивався.

«На голові була рана лобної ділянки. Тіло холодне – судячи з усього, з

моменту смерті минув якийсь час. І немає крові. Хтось уже помив труп», – розповів медик Ростислав Заєць.

Фахівці сказали, що пацієнт – мертвий і зібралися йти. Однак неадекватний чоловік почав кричати і погрожувати їм. На столі лежали ножі та сокира, тому медикам довелося діяти оперативно.

Вони сказали, що заберуть постраждалого у лікарню. Потім поклали тіло на ноші і сіли в машину.

Чоловік якийсь час гнав за медиками із сокирою та бив кулаком в автівку.

Тільки від'їхавши на 300 метрів, працівники екстреної служби зрозуміли, що врятувалися. Вони подзвонили у поліцію, дочекалися правоохоронців і разом із ними повернулися на місце події.

«Там уже проводився огляд, опис всього, що відбувалося, приїзд криміналістів зі Львова. Словом, адреналін ще той. На підстанцію повернулися посеред ночі. Трилер, а не виклик», – розповідає лікар.

Як повідомили у поліції, чоловіки були сусідами, мешкали в одному будинку. Слідчі встановили, що в день убивства між ними стався побутовий конфлікт.

Один із сусідів у нетверезому стані кілька разів ударив іншого металевою сапою по голові та інших ділянках тіла.

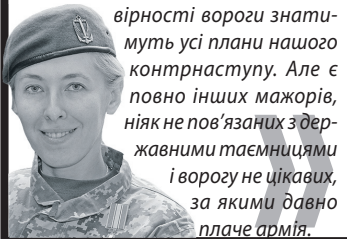
У 50-річного загиблого виявили перелом черепа та множинні гематоми...

**Підозрюваного у вбивстві затримали. Його звинувачують в умисному вбивстві, чоловікові загрожує позбавлення волі від 7 до 15 років.**

● **ПРЯМА МОВА**

**Олена БІЛОЗЕРСЬКА, журналіст, боєць Добровольчої української армії, про мажорів в армії:**

«На мою думку, діти окремих людей, що займають ключові посади в державі та цікаві для ворога, не повинні воювати на передовій, щоб вороги не захопили їх у полон з метою тиску на батьків – наприклад, для отримання інформації. Якщо сина якого-небудь генерала з Генштабу схоплять і будуть відрізати пальці – з великою долею ймовірності вороги знатимуть усі плани нашого контрнеступу. Але є повно інших мажорів, ніяк не пов'язаних з державними таємницями і ворогу не цікавих, за якими давно плаче армія.»

● **ТІЛЬКИ ФАКТ**

**Керівник Офісу Президента Андрій Єрмак розмістив у телеграмі відео знищеної загарбниками Мар'їнки Донецької області.** «Її більше нема. Так виглядають наслідки діяльності терористичної росії. Вони мало чим відрізняються від ІДІЛ», – написав Єрмак.

## ● НІКОЛИ НЕ ЗДАВАТИСЬ!



У лютому молодята побралися у Славуті.

# Втратив ногу, але знайшов свою долю

**Богдан Нечипорук зі Славуті Хмельницької області був контрактником і служив у 59-й окремій мотопіхотній бригаді. Він отримав важке поранення у перший же день повномасштабної війни. Сталося це біля селища Олешки на Херсонщині**

Оксана СКРИПАЛЬ

**В**ійськовослужбовець Збройних сил України пригадує:

— Колоною пересувалися у напрямку Криму. Ворожа авіація нас помітила і почала обстрілювати. Я біг разом із побратимом, упав перед ним і всі осколки, як кажуть, узяв на себе. Підвестися вже не зміг.

Важко пораненого Богдана відвезли

“**Доля пом'якшила цей удар — у лікарні він познайомився з медсестрою Настею, яка доглядала за ним. Молоді люди почали спілкуватися, сподобалися одне одному.**

до шпиталю в Олешках. Там 22-річному бійцю ампутували ліву ногу. Але доля пом'якшила цей удар — у лікарні він познайомився з медсестрою Настею, яка доглядала за ним. Молоді люди почали спілкуватися, сподобалися одне одному.

Потім Богдана доправили у Херсон, Настя періодично відвідувала його, та згодом війна, окупація роз'єднала за-

коханих. До лікарні у Херсоні вдерлися російські загарбники. Так Богдан і ще четверо важко поранених українських вояків потрапили у полон.

— Спочатку ми говорили їм, що є цивільними, а потім за нашими історіями окупанти довідалися, що ми військові. Тоді вже нас узяли під контроль. Допитували представники фсб. Знімали, запросили їхніх журналістів. Телефон відібрали... — пригадує боєць.

Богдан не знав, як живе його Настя в окупованих Олешках, і дуже хвилювався. А 11 листопада минулого року хтось із медиків розповів хлопцям радісну новину, що українські військові визволили Херсон.

— Спершу я не вірив, кажу: «Завезіть мене, я хочу подивитися, чи це правда», — розповідає Богдан. Просив, щоб мене вже забрали звідси. Вдалося повідомити про себе братові, також військовому. І тоді до мене приїхали хлопці у цивільному, передали записку від мого брата. Він написав, що ці хлопці відвезуть мене до нього.

Номер коханої Богдан знав напам'ять. Тож, щойно зустрівся із братом, зателефонував дівчині.

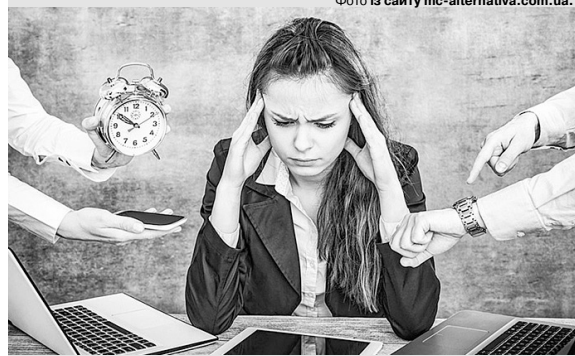
— Вона зраділа, плакала від щастя, що я уже повернувся до своїх і уже невдовзі після лікування поїду додому, — усміхається Богдан. — А їй сказав, аби їхала з Олешок до мене, на Хмельниччину.

Насті вдалося вирватися з окупації. Дівчина 4 дні добиралася до батьків Богдана у Славуту. Там чекала на свого Героя, поки той проходив реабілітацію та вчився ходити на протезі. Розрадою були телефонні розмови.

А потім — довгоочікувана зустріч. Богдан відразу освідчився дівчині, запропонував їй стати його дружиною. А в лютому молодята побралися у Славуті. Коли завершиться медовий місяць, Богдан планує продовжити службу у Збройних силах України.

**За матеріалами «5 каналу», «Шепетівського вісника».**

## ● САМ СОБИ ПСИХОЛОГ



Пам'ятайте про те, що все минає і ваші проблеми також не вічні.

# Як уникнути стресу

**Він є однією з найголовніших причин, які призводять до нервових розладів і хвороб**

### ЗМИРІТЬСЯ З ТИМ, ЧОГО ВИ НЕ ЗДАТНІ ЗМІНИТИ

Докладати зусиль до того, що залежить від вас, багато ефективніше, ніж намагатися контролювати те, на що впливати неможливо.

### ПРИЙМІТЬ БІЛЬ

Життя неможливе без болю. Коли ви навчитесь приймати його, він не буде кардинально впливати на вас. Якщо поглянути у вічі проблемі, тоді легше її вирішити. Ви зможете рухатися вперед тільки тоді, коли не дозволите болю тягнути вас на дно.

### НЕ ЧИНІТЬ ОПІР ЕМОЦІЯМ

Дозволяйте собі переживати почуття, навіть якщо вони негативні, тому що, борючись із ними, ви лише посилюєте стресові фактори. Прислухайтеся до своїх емоцій та намагайтеся контролювати реакцію на них.

### КОНЦЕНТРУЙТЕСЯ НА ПОЗИТИВНИХ МИТЯХ ВАШОГО ЖИТТЯ

Дуже важливо щодня вранці або ввечері подумати про все хороше, що з вами сталося.

### ШУКАЙТЕ ТИХ, ХТО ВАС ПІДТРИМАЄ

Важливо мати поруч друзів та членів родини у складні періоди. Будьте з тими людьми, спілкування з якими дасть вам сили продовжувати рухатися вперед, коли життя стане занадто важкою ношею.

### РОБІТЬ ТЕ, ЩО ВАМ ПОДОБАЄТЬСЯ

Якщо вам пощастило і ви любите свою роботу — це дуже добре. Якщо ні, то займайтеся улюбленою справою у вільний час. Це правильний шлях, щоб подолати стрес та стати не лише успішними, а й здоровими.

### ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО ВИ НЕ САМІ

Коли чорна смуга затягується, важливо розуміти, що такі ситуації трапляються з багатьма людьми, такі почуття періодично виникають у кожного. Ви не самотні в цьому, тому завжди знайдуться ті, хто зрозуміє вас і допоможе рухатися далі.

### НІЩО НЕ ТРИВАЄ ВІЧНО

Навіть якщо вам здається, що ваша чорна смуга ніколи не скінчиться, не забувайте, що життя циклічне. Не впадайте у зтяжний стрес, пам'ятайте про те, що все минає і ваші проблеми також не вічні.

### СМІХ — НАЙКРАЩІ ЛІКИ

Навіть у найважчі часи сміх або проста усмішка дозволять вам почуватися набагато краще. Сміх вивільняє ендорфіни (гормони щастя), які знижують рівень стресу і допомагають розслабитися. Коли ви відчуєте, що ваш психологічний стан наближається до нервового зриву, то, можливо, найкращими ліками для вас і стане саме хороша порція сміху.

**За матеріалами ТСН.**

# МАГНІТНІ БУРІ У БЕРЕЗНІ

● Слабкі: 12. ● Середні: 19, 31.

Джерело: 1plus1.ua

## ● ЇЖА — ЛІКИ

# Відмова від м'ясних та молочних продуктів небезпечна для здоров'я

**Фонд «Відкрите суспільство» у рамках пілотної програми Європейського зеленого нового курсу щодо боротьби зі зміною клімату хочуть, щоб люди скоротили споживання м'яса до 16 кг на рік та молочних продуктів — до 90 кг на рік**

Інна НОВИК

**З**а задумом учених, ці продукти мають бути повністю виключені з раціону людини. Проте фахівці протестують проти такої дієти.

— Низькобілкове харчування є небезпечним, оскільки порушує кальцієво-фосфорний обмін. Це може призвести до декальцинації кісток. Адаже після порушення іонного гомеостазу організм забиратиме кальцій із власного скелету, щоб заповнити його дефіцит, — пояснює дієтолог Дитячої клінічної лікарні Полікарпа Брудзинського у Варшаві (Польща) Пауліна Гриз.



Низькобілкове харчування може призвести до декальцинації кісток. Тож відмовлятися від м'яса та молока не варто.

Можна компенсувати нестачу кальцію завдяки горіхам, бобам або різному насінню. Проте, на думку експерта, це складно і потребує великих знань.

— Дефіцит кальцію небезпечний, особливо для дітей та жінок у період менопаузи, — наголошує Пауліна Гриз.

Як пояснює дієтолог, через відсутність м'ясних та молочних продуктів у

раціоні у жінок підвищується ризик розвитку остеопорозу, а у дітей — уповільнення росту. «Доросла людина потребує 1200 мг кальцію на добу, а дитина — 800 мг. Харчові добавки викликають відкладення кальцію в судинах, що спричиняє їх жорсткість і становить загрозу для серцево-судинної системи», — наголошує експерт.



● СІМ «Я»

### Чи прагнуть діти зумисне нервувати батьків

– Ти знову! Твої істерики мені уже поперек горла стоять! Ти доведеш мене до сказу! Як тобі не соромно! У всіх діти, як діти, а в мене чудо якесь! – мама десь 5-літнього хлопчика таки «зірвалася», хоча до того мужньо трималася усі довжелезні 10 хвилин «концерту», який влаштував їй син під кабінетом лікаря



Оксана КОВАЛЕНКО, мама

«Довобій» у дитячій поліклініці я, як і інші батьки, спостерігала зі щирим співчуттям до обох учасників, але більшим таки до мами. Ті обоє мусили самі якось дати собі раду... З того монологу мене зачепили слова незнайомки, що сину має бути соромно за його жахливу поведінку. Я теж вживаю подібні фрази, коли не можу довго порозумітися з найменшим. (Вони якось з'являються наче самі по собі). Але не раз, аналізуючи потім його реакцію, пригадувала, що ці мої слова викликали у нього подив. Ні йому, ні моїм старшим зовсім не було соромно, коли їх «рвала на частинки» сильна емоція. Настав час – і мені трапилася книга «Якщо з дитиною важко», у якій психологиня Людмила Петрановська аналізувала саме це питання: чи здатні діти спеціально дратувати батьків? Вона стверджує, що їм і на думку таке не спадає!

Будь-яка «важка» поведінка дитини, яку батьки можуть трактувати як зумисну, добре сплановану атаку проти них, є лише захисною реакцією. Петрановська абсолютно впевнено пише: «Навіть найжахливіша поведінка не спрямована за своєю істинною ціллю проти когось. Вона завжди «за» дитину, ціль якої – задовольнити певні свої потреби: отримати увагу мами чи тата, захистити себе від душевного болю чи, наприклад, не бути неуспішним». Цивілізовано вирішити свою проблему син чи донька просто не вміють або не знають як. А все тому, що вони не навчені нормальним прийомом спілкування. (Їх бажано почерпнути в сім'ї).

Своєму 6-літньому синові, який, коли сердиться, починає цідити слова крізь зуби, недавно розповіла «дорослий секретик», що можна спробувати «вдихати» злість і вдихати «добро». (Хоча би п'ять видихів-вдихів, а тоді можна намагатися сказати те, що розсердило). Малий слухав скептично, але ми домовилися попрацювати.

Розмова, пояснення, приклади з власного життя про світ емоцій і реакцій – доступний і приємний метод виховання. Головне – не шкодувати на це часу, розмовляти спокійно й розуміти, як це важливо. Інакше як має дитина навчитися обрамляти свої емоції й бажання в слова? Хлопець, дівчина, які цього не вміють, справляються зі злістю чи образою найпростішим чином – виливають її на когось із дорослих з образами, криком, іноді штурханами. Але навіть у такій дикунській формі вони «розказують» про себе, а не намагаються розтоптати матір чи батька.

**Маєте свої відкриття, як комфортно спілкуватися з дітьми, – діліться. Наші адреси: okovalenko74@gmail.com або ж tsikava.gazeta@gmail.com, а пошта-ва: 43016, м. Луцьк, вул. Ковельська, 2, «Цікава газета на вихідні».**

● КУЛЬТУРНИЙ ФРОНТ

## «5-річний син сказав: «Коли всі будуть говорити українською, закінчиться війна»

Зірка серіалу «Спіймати Кайдаша» Антоніна Хижняк розповіла про те, як змінився її Максимко після початку повномасштабного вторгнення російської орди, і про свої мрії на день Перемоги

Таїсія БАХАРЕВА

Акторка нікуди не виїжджала з рідного міста Українка, що біля Києва, і вже навіть встигла знятися у чотирисерійній драмі «Я – Надія» про медиків екстреної допомоги, які під час війни рятували людські життя під обстрілами у Харкові.

**На запитання газети «Факти» про її 24 лютого Антоніна розповіла:**

– Десь о п'ятій ранку першим зателефонував брат. Він у мене трудяга, але й погуляти любить, тож я подумала, що він після вечірки хоче до мене заїхати. Питаю: «Що таке, чого ти телефонуєш?». Пауза... «Сестро, війна». І потім все. Шок. Ми живемо на 16-му поверсі, одні вікна виходять на наше місто, інші – на Обухів, Калинівку, де мої батьки. Все спалахувало, гриміло, з кожною годиною ставало дедалі гучніше.

Почала обдзвонювати рідних – хто, де і як. Чітко пам'ятаю: одне з перших, що я зробила на автоматі, – почала фотографувати документи. Паралельно збирала тривожний рюкзак, і ми спустилися у підвал. Але його не можна назвати надійним укриттям, бо повинно бути два виходи, доступ до води й повітря. Якщо раптом є влучання у 16-поверхівку, вона просто складається, і все. Спочатку ми бігали у сховище щоразу, коли була сирена. За рік війни ставлення до цього змінилося. Ми майже перестали спускатися, бо вночі зі сплячою дитиною, яку ще по дорозі треба одягнути, не набігаєшся.



У фільмі «Спіймати Кайдаша» Антоніна Хижняк зіграла Мотрю, яка покохала Карпа (Тараса Цимбалюка).

**– 24-го ви думали про те, що треба виїжджати з міста?**

– Ні. Пам'ятаєте, у фільмі «Бійцівський клуб» є сцена, де руйнуються будинки, усе горить, а вони просто дивляться на це все і тримаються за руки. Так і ми. У перші три доби в місті були величезні затори, бо через Українку виїжджали люди з Києва, а ми з Сашком (актор Олександр Боднар. – Ред.) стояли біля вікна і споглядали. Думки поїхати самим у нас не виникало. Тим паче в Українці живе моя бабуся, стан якої на початку війни різко погіршився... З першої секунди у мене було відчуття, що я повинна залишитися вдома, мені тут найбезпечніше, і я буду тут до кінця.

**– Ваш колишній чоловік не заперечував, аби ви з сином залишалися під Києвом?**

– Перші тижні взагалі не було розуміння, що робити. Потім родина чоловіка та його дівчина поїхали до родичів у Тернопіль. Я відпустила сина з ними, бо сама їхати не хотіла й не могла, а вони все ж таки для нього не чужі люди. Тим паче, що Максимко дуже любить бабуся, вона для нього як друга мама. Тому я була спокійна. Поки син був у Тернополі, ми з Сашком волонтерили, допомагали фондам, готували в'їдальні для наших військових. Через місяць я поїхала провідати сина, й додому ми повернулися всі разом.

Фото із сайту rozmova.wordpress.com.



5-річний Макс подорослішав через війну.

**«Коли працює ППО або він бачить ракету, то каже: «Ця ракета летить з росії, а наші воїни нас захищають. А давай нашим військовим намалюємо щось».**



День Незалежності-2022 акторка відзначила на «параді» розбитих російських танків.

**– Як відреагував ваш син, коли почалася війна?**

– Я намагалася тримати себе в руках. Але він сам усе почув і побачив, бо було досить гучно й страшно. Максимко одразу зрозумів «правила гри», за ці місяці війни дуже швидко подорослішав. У свої 5 з половиною років він прекрасно знає, що означає, коли звучить сирена, що треба збиратися і йти, не можна капризувати. Я не розповідала йому подробиць, не накачувала негативом, але з часом він почав робити висновки, які мене дивували. Коли працює ППО або він бачить ракету, то каже: «Ця ракета летить з росії, а наші воїни нас захищають. А давай нашим військовим намалюємо щось». Коли я шила

прапори, він запропонував відправити стяг воїнам. Для мене було відкриттям, коли він сказав: «Треба, щоб всі говорили українською. Коли всі будуть говорити українською мовою, закінчиться війна».

**– Чи знаєте, що перш за все зробіте, коли ми перемаємо?**

– Хочу поїхати в тур Україною. Обов'язково поїду на море, в наш, український Крим. Сашко із Севастополя, і це болюча тема для нього. У 2014 році в його рідне місто прийшли зелені чоловічки й забрали домівку. Тепер маємо одну велику мрію на двох – повігнати звідти всіх цих тарганів, щоб він зміг їздити додому в Крим, як раніше.



### Усміхніться!

Жінка повинна робити домашню роботу із задоволенням, інакше все одно вона її робитиме, але без задоволення.  
– Сину, мама попросила мене перевірити твій щоденник.

– Тату, але в тебе хворе серце...  
– Один ти мене шкодуєш, синку.  
Що спільного між москалем і сперматозоїдом?  
– І в того, і в другого є лише один шанс на мільйон стати людиною.

– На жаль, у нас вільних номерів немає!  
– А якщо, наприклад, Мадонна приїде, ви ж для неї номер знайдете?  
– Звичайно!  
– То віддайте його мені, вона все одно не приїде!



## ● НЕХАЙ СМАКУЄ!



Завдяки додаванню м'яти, цитрусових, гілочок смородиною, чаю каркаде тощо – напій набуде нових смаків.

## Березовий сік дає здоров'я на цілий рік

Його люблять і з нетерпінням чекають, напевно, всі без винятку, адже це справжнє джерело мікроелементів, вітамінів, поліцукрів, білків, кислот, ароматичних і дубильних речовин. Насиченість березового соку мікроелементами й іншими корисними речовинами унікальна. На жаль, період, коли його збирають, дуже короткий. Щоб смакувати довше цим тонізуючим напоєм, його можна законсервувати чи приготувати з нього квас

### З ЛИМОННОЮ КИСЛОТОЮ

Це найпростіший спосіб зберігання березового соку

**Інгредієнти:** 3 л березового соку, 1 ч. л. лимонної кислоти, 200 г цукру.

**Приготування.** Проціджений сік у каструлі доведіть до 90°C, але не дайте йому закипіти, зніміть піну, додайте цукор і лимонну кислоту, помішайте до їх повного розчинення. Знову доведіть до кипіння, розлийте у стерильні слоїки і закатайте їх. Доки сік повністю схолює, банки слід тримати закуптаними.

### ІЗ М'ЯТОЮ

Особливих весняних ноток додасть напою ароматна м'ята

**Інгредієнти:** 7 л березового соку, 3 гілочки сухої м'яти, 1,5 скл. цукру,

1–1,5 ч. л. лимонної кислоти.

**Приготування.** Процідуйте сік, щоб очистити його від сміття, влийте в каструлю, поставте на вогонь і доведіть до кипіння, але не кип'ятіть. Зберіть піну. Всипте цукор, лимонну кислоту, покладіть гілочки м'яти. Знову доведіть до кипіння і розлийте напій у підготовлені простерилізовані банки. Закатайте слоїки з соком, переверніть їх, укутайте ковдрою і залиште так до повного охолодження.

### З АПЕЛЬСИНОМ

Завдяки цитрусовим такий березовий сік сподобається навіть дітям

**Інгредієнти:** 3 л березового соку, 0,5 ч. л. лимонної кислоти, 2 апельсини, 200 г цукру.

**Приготування.** Покладіть у чисті простерилізовані банки по 2 кружальця апельсина. Сік доведіть до 90°C, зберіть піну, додайте цукор та лимонну кислоту. Не знімаючи з вогню, мішайте. Коли цукор розтане, залийте гарячий березовий сік у банки, закрийте простерилізованими кришками, переверніть і укутайте.

### ЗІ СМОРОДИНОЮ

Якщо хочете чогось пікантного, тоді вам сподобається березовий сік зі смородиновим смаком. Вибирайте обов'язково молоді пагони, вони багаті на вітаміни

**Інгредієнти:** 6 л березового соку, 1,5 ч. л. лимонної кислоти, 10–12 гілочок

смородиною, 1 скл. цукру.

**Приготування.** Сік процідіть у каструлю, поставте на вогонь та доведіть до 90–95°C. Зніміть піну, додайте цукор і кислоту, добре розмішайте. Гілочки смородиною вимийте, наріжте шматочками, які легко помістяться на дно банки. Розлийте сік у слоїки, закатайте, переверніть і загорніть ковдрою.

### КВАС ІЗ БЕРЕЗОВОГО СОКУ

Цей корисний напій має цілющі властивості, благотворно впливає на людський організм. А ще березовий квас чудово втамовує спрагу

**Інгредієнти:** 5 л березового соку, 25 родзинок, 200 г цукру.

**Приготування.** Бажано не використовувати пластиковий посуд, краще взяти скляні або емальовані ємності. Процідуйте березовий сік через кілька шарів марлі, щоб очистити його від сміття. Додати родзинки та цукор і залишити бродити в прохолодному місці на 3–4 доби. Готовий квас процідити, закупорити пляшки і поставити у темне холодне місце. Напій може зберігатися до осені.



### ● ДО РЕЧІ

## Основні правила консервації березового соку

1. Підготуйте банки, переконайтеся, що шийка слоїка ціла, добре вимийте та простерилізуйте ємності зручним для вас способом: над паром, кип'ятком, у духовці, в мікрохвильовій печі чи в посудомийці.

2. Процідуйте березовий сік. Рідина може містити дрібні гілочки, листя, комах, тож пропустіть його через кілька шарів марлі чи густе ситечко.

3. Сік підігривайте до 90–95°C, але не кип'ятіть, адже це спричинить втрату корисних речовин.

4. Піну, що утворюється, потрібно зібрати, інакше вона осяде на дні банки та зіпсує смак напою.

5. Щоб банка не лопнула, поставте всередину звичайну столову ложку. Коли заповните слоїк рідиною, дістаньте ложку.

6. Закатавши кришку, переверніть банку догори дном і укутайте ковдрою до повного охолодження.

### ● ШИК І БЛИСК!

## Відмити духовку? Без проблем!

Вона, як і будь-яке кухонне начиння, потребує ретельного догляду. Це не просто естетична необхідність – від чистоти залежить, наскільки корисною буде приготована їжа. Якщо жир позасихає на стінках, решітках, деках, під час готування він буде підіграти, чадити, псувати аромат і смак страв. Тож краще не відкладати прибирання духової шафи

Почистити її можна різними способами. Але при будь-якому з них варто дотримуватися простих правил догляду:

- Перед початком прибирання прогрійте духовку 15–20 хвилин за температури 50°C. Після такої термічної обробки забруднення видаляються краще.

- Вийміть знімні частини, їх простіше відмивати окремо. А саму духовку легше очистити без сторонніх деталей.

- Для миття використовуйте лише м'які мочалки, адже металевими скребками тільки пошкодите емаль, зіпсуєте внутрішні поверхні.

- Не слід наносити на нагрівальні елементи і вентилятор мийні засоби, особливо хімічні. Краще ретельно протріть їх вологою ганчіркою. А порошки й гелі застосовуйте для стінок, дна, дверцят.

- Після чищення залиште духовку відчиненою – нехай просохне, вивітряться сторонні запахи, перш ніж станете готувати в ній їжу.

### ● ГОСПОДИНЯМ НА ЗАМІТКУ

## Як досягти насиченого червоного кольору борщу

Борщ – одна з найулюбленіших перших страв багатьох українців, і чи не в кожній родині є той «найправильніший» рецепт. Але не всім вдасться зварити борщ справді червоним, як того вимагають кулінарні канони

Завдяки додаванню м'яти, цитрусових, гілочок смородиною, чаю каркаде тощо – напій набуде нових смаків.

### КУХАРЯМ ВІДОМО ЧИМАЛО СПОСОБІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ КОЛЬОРУ БУРЯКА:

1. Запекти буряк у фользі в духовці заздалегідь і додати натертій овоч в самому кінці варіння борщу. В такому разі і бульйон, і сам овоч будуть дуже яскравими.

2. Пасерувати моркву, цибулю і буряк окремо. При такому підході буряк збереже свій відтінок, а не забарвить інші овочі.

3. Можна пасерувати всі овочі разом, як цього вимагає класичний рецепт, але в кінці варіння додати в каструлю трохи сирого бурякового соку. Таким чином яскравим буде хоча б бульйон.

4. Кислота (лимонна або оцет) допомагає зберегти колір буряка. Під час пасерування буряка додайте в сковороду ложку лимонного соку або оцту. Овочі – це лужне середовище, а кислота допоможе зрівноважити хімічний баланс. У результаті такої маніпуляції буряк залишиться яскраво-червоним.

5. Ложка вершкового масла, доданого при обсмажуванні овочів, допоможе буряку не втратити свій колір.

6. При обсмажуванні буряка додайте до нього трохи цукру і томатної пасти. Цукор карамелізується на буряку і «запечатає» його колір, а томат завдяки кислоті закріпить ефект.

7. Незвичайний спосіб: потушкувати натертій буряк у розсолі. Можна взяти огірковий, томатний або капустаєвий. Таким чином збережеться колір буряка, а бульйон матиме пікантну нотку.

Якщо не хочеться витрачати час на додаткові маніпуляції для збереження яскравості буряка, важливо спочатку правильно вибрати овоч. Зверніть увагу на сорт – найкраще брати салатний. Свіжий салатний буряк сам по собі дуже соковитий, яскравий, і навіть тривале пасерування та варіння особливо не змінять його відтінок.



Telegram-канал  
Рецепти Кухня



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:**  
43016, м. Луцьк, вул. Ковельська, 2

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

**Телефони редакції:**  
066 82 47 160, 096 77 31 037

ТЗОВ «Газета «Волинь»

n/p UA83305299000026007000803281

КБ Приватбанк, МФО 305299, ЄДРПОУ 02471695  
Друк офсетний. Обсяг – 3 друковані аркуші

**Передплатні індекси:** 60304, 60306 (для читачів Волинської області), 60312 (для читачів Рівненської області), 60307 (для читачів інших областей)

Реєстраційні номери: ВЛ № 516-249Р. 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 № 357.

● ПРО ЦЕ ГОВОРЯТЬ

# Наречена з Філіппін замінила традиційний букет на... цибулю



Фото із сайту shuba.life.

Весільна церемонія, де замість квітів у руках молодої красувалася 4-кілограмова композиція із цього «сльозогінного» овоча, вразила не лише півтори сотні запрошених гостей – світлина й відео з незвичайного дійства підірвали соцмережі

Надія АНДРІЙЧУК

Власне, філіппінські молодята навряд чи викликали б такі бурхливі коментарі, якби не букет нареченої – він із червоної цибулі. З подібними композиціями фотографувалися і дружки.

28-річна Ейпріл Ліка Біоррей-Нобіс розповіла, що спершу на своє весілля не планувала жодної екзотики і навіть відклала разом із нареченим 15 000 філіппінських песо (приблизно 275 доларів) на традиційні квіти. Рішення використати цибулю для букета виникло за чотири дні до весілля. І, звісно, молодята не очікували, що після урочистості про їхнє свято говоритиме весь світ.

У підсумку із запланованої суми пара витратила лише 8 000 філіппінських песо (приблизно 147 доларів) на мішок цибулі, яку замовила замість звичного букета. Чим пояснюють такий крок?

Цибуля на Філіппінах подорожчала настільки, що стала розкішшю. Вартість її в країні зараз на 457 (!) відсотків перевищує середньосвітові ціни: за повідомленням Time, вона становить 14,50 сингапурських доларів (600 песо) за кілограм – близько 450 гривень. Це дорожче за м'ясо і навіть більше за мінімальну денну заробітну пла-



Окрім молодої, композиції з червоної цибулі мали її дружки, також цим овочем був прикрашений зал.

Квіти за кілька днів після весілля доведеться викинути, а цибулі знайдеться застосування на кухні

ту на Філіппінах.

Наречена випадково натрапила на букет із цибулі у соціальних мережах, ця ідея їй сподобалася, тож вирішила використати таку фішку для власного весілля. Майбутній чоловік підтримав свою кохану.

Молоді люди аргументують таке рішення і практичним підходом: квіти за кілька днів після весілля доведеться викинути, а

цибулі знайдеться застосування на кухні, вона згодиться для приготування страв – тож такий букет вигідніший, аніж звичний.

Дружки нареченої також мали композиції з червоної цибулі. Цим овочем був прикрашений зал, мали його і ведучі. А після закінчення церемонії Ейпріл Ліка та її чоловік дарували цибулеві сувенір кожному з гостей, яких було запрошено аж 150.

Єдина незручність, з якою зіткнулася наречена у зв'язку з таким неординарним вибором, – їй довелося відмовитися від традиційного кидання букета, щоб нікого не травмувати, адже її весільний аксесуар важив... понад 4 кілограми.

За матеріалами shuba.life, tsn.ua, internetua.com.

● АРТБАРИКАДА

## 5 місяців вишивала образ Героя

Талановита житомирська майстриня Тетяна Пашенко за допомогою голки і ниток створила портрет героїчного захисника Маріуполя

Лія ЛІС

Я побачила фото Михайла Діанова в інтернеті, й він мені одразу сподобався, адже фотограф обрав дуже гарний ракурс, – каже рукодільниця. – Потім дізналася, що Михайло потрапив у полон. Я ще вишивала портрет, коли його вже звільнили, що мене дуже втішило.

Розмір картини 53 на 63 сантиметри. Вишивала майстриня портрет морпиха п'ять місяців. Тепер каже, що планує зустрітися з героїчним захисником «Азов-сталі», щоб вручити йому свій презент.

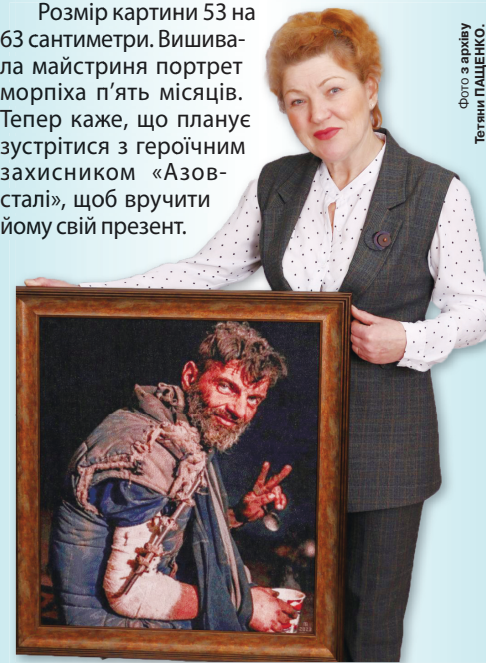


фото з архіву Тетяни ПАШЕНКО.

На перший погляд здається, що пані Тетяна тримає в руках велике фото Михайла Діанова.

● УВАГА, КОНКУРС!

А що ви думаєте: наш конкурс спонукає ставати розумнішим! Друзі, погоджуйтесь?



Грицько ГАРБУЗ

Насамперед повторимо запитання третього туру нашої вікторини, яке, знаю, не давало вам спокою не одну годиночку, дниночку і навіть ніченьку.

## Хто не читав «Маленького принца», мусив вивчати азбуку Брайля

І сьогодні ми вам пропонуємо запитання із фотоклажем. При цьому знову поєднали героїв відомих творів. Скажемо так: товариш захованого на рисунку 1 персонажа набагато сміливіший за нього. Про їхній подвиг ви знаєте із дитинства. Якщо розшифруєте отих друзів, вийдете і на дерево, яке несподівано укріпило їхню перемогу над тими, ким нас усіх лякають. Саме цю рослину ми сьогодні і заховали в гранатобузі. Асоціативний ряд слів, пов'язаних із персонажами запитання: голова, очі, серце, вогонь, Тамбов, ополонка, каша, батько, чоловіча сила, син...

Що за дерево знаходиться у гранатобузі?

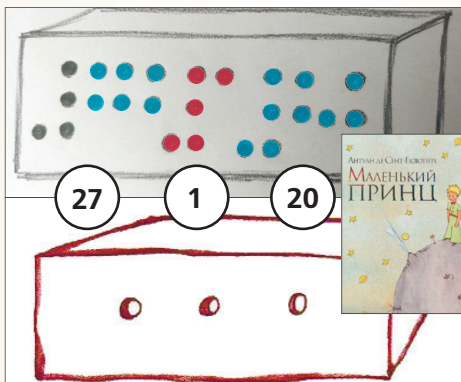
«...Тоді я переробив малюнок. Та він і його не схвалив:

– Цей дуже старий. Я хочу такого баранця, щоб жив довго.

І тоді терпець мені урвався, бо треба ж було хутчій розбирати й лагодити двигун, тож я намалював оце та й заявив:

– Це скринька. І в ній баранець, якого ти хочеш».

Пригадали чарівну повість-каз-



«Це скринька. І в ній баранець, якого ти хочеш». Малюнок Антуана де СЕНТ-ЕКЗЮПЕРІ.

ку «Маленький принц»? Саме скриньку на рисунку 1 зобразив її автор – знаменитий француз Антуан де Сент-Екзюпері!

А на малюнку 2 ми справді використали шрифт Брайля, але щоб його розшифрувати, треба було розділити правильно крапочки, бо ж нецікаво було б, якби все виглядало, як книжка пише. Що тоді, скажіть, розгадували б? Отож у нас вийшло три цифри: «27», «1» і «20». Якщо трохи поміркувати і перевести їх у букви українського алфавіту, то вийде слово «ЦАП».

А далі всі згадують чудову казку з дитинства «Цап та баран» (якщо призабули – перечитайте – цікаві пригоди!) – і виходять на суперрослину – дуб, на якого і забралися наші герої, утікаючи від вовків (можливо, і тамбовських).

Хто став переможцем 3-го туру і яка ситуація з лідерами – читайте на фейсбук-сторінці Грицька Гарбуза або на сайті volyn.com.ua.

Ми ж переходимо до наступного туру.

### «ГРАНАТОБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ-5» (2023)

Брат захованого нами предмета є в одній із ваших особливих кімнат. Саме він, як дехто стверджує, послужив для створення всесвітньо відомого шедевр. Сталося це, коли двоє людей відмовилися тримати третього із особливим запахом...

На честь цього третього і дією з ним й було названо шедевр. Хоча зафіксований момент став не тільки радістю, а й відліком страшного задуму...

Асоціативний ряд до завдання:

чотири дні, дві сестри, сльози, камінь, наказове дієслово, Іван, тезка генія і міста, протокол, а особливо – ракета.

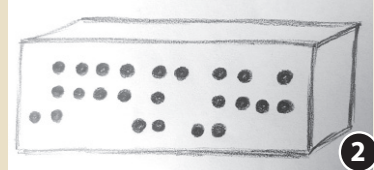
Що за предмет знаходиться у гранатобузі?

Відповідь треба надіслати до 17 березня (включно) тільки у вигляді повідомлення на телеграм-номер Грицька Гарбуза: 093 381 32 45, обов'язково вказати після слова-відповіді у дужках ще й своє ім'я, прізвище і регіон, який представляє (наприклад: «Байрактар» (Валерій Залужний, Житомирщина)).

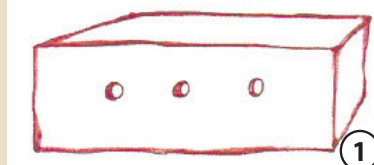
А історії, як шукали відповідь (що вразило, які були труднощі, хто допоміг розгадати), надсилайте на електронну адресу gryczgarbuz@gmail.com або просто пишайте в коментарях під запитанням на фейсбук-сторінці Грицька ГАРБУЗА (за цим QR-кодом ви можете зайти на неї з будь-якої частини світу). Тільки ж дочекайтеся дати закінчення туру, бо ж підкажете своїм суперникам відповідь, а вони її із задоволенням спишуть і теж матимуть собі бал. :)

Приємних вам пошуків без повітряних тривог!

### «ГРАНАТОБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ-3» (2023)



2



1