



Рідні організували для маленької Даші справжнє пекло.

Убили та спалили у печі... свою 5-річну доньку

Попри те, що всі в селі на Житомирщині знали цю родину як неблагополучну, вбивцям вдавалося приховувати зникнення дівчинки довгих дев'ять місяців

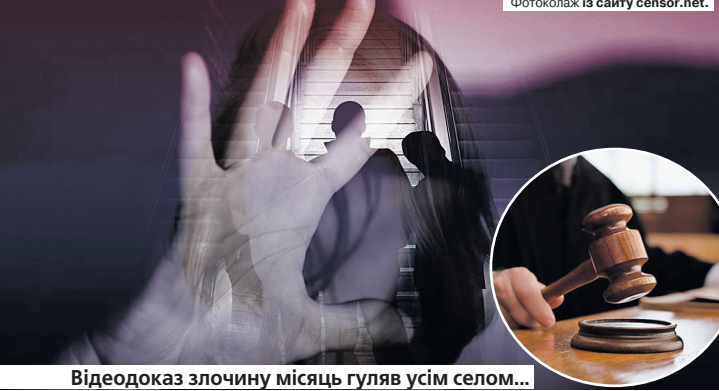
Не менше вражає в цій історії те, що одного разу дитину вже забирали у батьків-нелюдів. Майже три роки вона прожила у дитячому будинку сімейного типу. За цей час стан її здоров'я помітно покращився (маленька Даша мала ДЦП та інші важкі діагнози). Але коли біологічні батьки раптово захотіли повернути дочку, соцслужби беззастережно стали на їхній бік

Подробиці цього жахливого випадку – на с. 6

РЕЗОНАНС Україна гуде: за групове зґвалтування покидькам дали 2 роки умовно

Верхні Ворота Закарпатської області. Мальовниче гірське село з двома тисячами мешканців, двома церквами (православною і, ясна річ, греко-католицькою), однією школою і... трьома неповнолітніми гвалтівниками, які познущалися над своєю подругою. Але їм за це нічого не буде. Бо суддя Воловецького районного суду Оксана Антонівна Софілканич вирішила, що зґвалтування не було, лише сексуальне насилля, а отже, чого б не дати хлопчикам два роки умовно. Нащо ж їм, бідосям, життя псувати?

Фотоколлаж із сайту censor.net.



Відеодоказ злочину місяць гуляв усім селом...

Крик болю журналістки – на с. 2

П'ятий шлюб... у 92 роки!

Все буде Україна!

Цікава

ГАЗЕТА на вихідні

29 березня 2023 року №13(276) Ціна 7 грн

4 820230 060027 >

ОСОБЛИВИЙ ВИПАДОК

Російська ракета відірвала ніжку: як маленьку Маринку поставили на ноги українські лікарі

Навесні 2022 року, коли дівчинці ще було лише 5, в їхній будинок у Херсоні прилетів снаряд, який спричинив дитині важкі травми. Сьогодні Марина – перша пацієнтка, яка проходить дитяче протезування в Україні через втрачену на війні кінцівку



Фото із сайту gov.ua.

Оксана СКРИПАЛЬ

Батьки уявляли протез, на якому рухатимуться пальчики.

Після трагедії Марину та її маму Наталю поклали в різні лікарні у Кривому Розі. Тут дитині ампутували ніжку вище коліна, але врятували життя. Поруч із нею була тітка Люба.

«У мами з донькою відбулась сепарація (відокремлення), і дівчинка прикипіла більш до тітки. Це як бар'єрний захист, бо ди-

У мами з донькою відбулась сепарація (відокремлення), і дівчинка прикипіла більш до тітки.

тина не могла самостійно ходити в туалет, рухатися, одягатися. Усі ці функції виконувала Люба. І тепер саме поруч із тіткою Марина почувалася в безпеці», – пояснює психологиня Тетяна Підкова.

Медики не тільки кожні три тижні «підганяють» протез до потреб дитини, а й допомагають подолати психологічний страх та соціалізуватися серед однолітків.

Згодом, коли у травні маму з донькою доправили в «Охматдит», замість покращення психологічного стану стався регрес. Марина «зчитала» емоції мами: жінка відчувала інакшість своєї дитини через травму.

Вражаюча історія – на с. 9

ТРАГЕДІЯ

Написав: «Мам, вибач за це», – і пустив собі кулю з автомата

Світлана Гульчук, мама 18-річного курсанта Дмитра Гульчука, показала передсмертне смс від сина

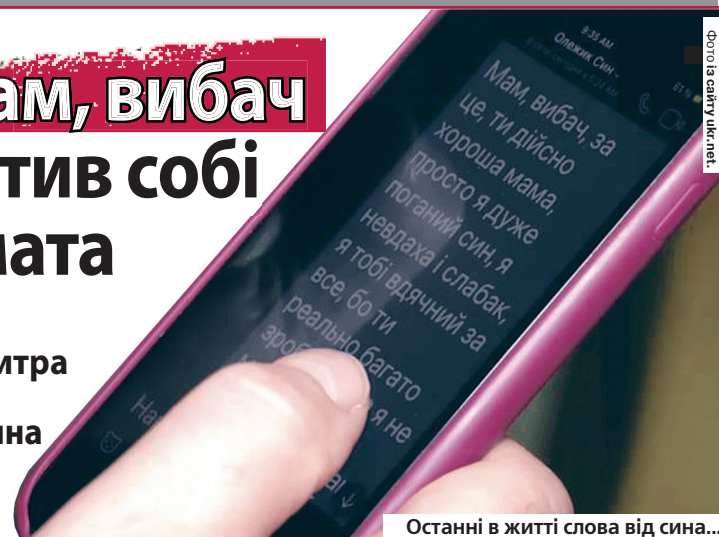


Фото із сайту ukrm.net

Читайте – на с. 12

Останні в житті слова від сина...

● ПУЛЬС ТИЖНЯ

Фотоколаж із сайту 24tv.com.ua.



Оцей нелюд уже відправлений до пекла...

ЗСУ ліквідували топ-офіцера росіян, який організував Іловайський котел

Йдеться про командира 1-го батальйону 247-го десантно-штурмового полку Дмитра Лисицького (на фото)

Василь КІТ

Саме цей підрозділ атакував українців, які проривалися з оточення в Іловайську в районі села Горбатенка. За війну в Україні в січні 2015-го Лисицький був нагороджений званням героя росії. Про це повідомив військовий журналіст Юрій Бутусов. Однак настав час розплати. Зараз, за словами Бутусова, 247-й полк зазнає в Україні великих втрат. І ліквідація Лисицького ще більше послабить його боєздатність.

Більше ніяких парків Горького і московських площ!

Після деколонізації в Україну нарешті прийшла деколонізація

Микола ДЕНИСУК

Верховна Рада ухвалила закон, який забороняє географічні назви, що символізують державу-окупанта або її визначні, пам'ятні, історичні та культурні місця і діячів, які здійснювали військову агресію. У пояснювальній записці до документа наголосили, що для сучасної України перейменування та зміна географічних назв не просто означає деколонізацію і дерусифікацію, але й «дорівнює самозбереженню нації». За законопроект №7253 проголосували 248 депутатів. Шкода лиш, що розуміння важливості такого кроку, на який інші східноєвропейські держави пішли вже давно, далось ціною таких жертв...

● ПРЯМА МОВА

Олексій ДАНИЛОВ, секретар Ради національної безпеки і оборони України, про рішення москви розмістити тактичну ядерну зброю на території білорусі:

Заява путіна про розміщення тактичної ядерної зброї в білорусі – крок до внутрішньої дестабілізації країни – максимально підвищує рівень негативного сприйняття і суспільного відторгнення у білоруського суспільства росії та путіна. кремль узвав білорусь в ядерні заручники.



● РЕЗОНАНС

Україна гуде: за групове зґвалтування покидькам дали 2 роки умовно

Закінчення. Початок на с. 1

Олена ПШЕНИЧНА

Я перечитую всі публікації місцевої преси річної давнини, які були про це кричуще зґвалтування. Так, саме зґвалтування, яке називалося від початку зґвалтуванням, виглядало як зґвалтування, описувалося всіма як зґвалтування, але дивовижним чином перестало ним бути за рік, ставши просто «сексуальним насиллям без проникнення».

Ми з Роксоланою Герою шукаємо кожну дійову особу цієї гидкої історії. Складаємо пазли і охрініваємо щоразу, коли вони складаються. Наприклад, у дівчинки не було адвоката. А її законним представником була навіть не бабуся (нагадаю, саме вона виховує онуку, поки батьки на заробітках), а служба у справах дітей місцевої сільради, котра однією рукою представляла жертву в суді, а іншою писала позитивні характеристики її кривдникам, двоє з яких – сини (та ну ви що, та не може такого бути) секретаря цієї ж сільради. І молодші брати сестри, що погрожувала журналістам «впливовим чоловіком».

Дивлюся інтерв'ю директорки школи, яка через місяць після зґвалтування невинним телятком кліпає на камеру і каже: «Та то ж на канікулах було, ми не знали». А те, що відео зі зґвалтуванням (так, ушльопки все зняли, завантажили в інтернет і поширили в школі) місяць гуляло між школярами, директорку не бентежить. Потім відео директорка очевидно побачила. Тільки от чомусь це не завадило класним керівникам хлопців і шкільному психологу написати кривдникам позитивні характеристики. Мовляв, хлопці хороші, завжди були чемні, ростуть у повних родинах (оце прям моє любименьке). До речі, всі ці позитивні характеристики у тексті вироку згадуються регулярно.

А ще я сьогодні говорила з людиною, яка бачила це відео і спілкувалася з дівчинкою після цієї жахливої події. Так-от на відео моя співрозмовниця бачила саме зґвалтування. «Це було звіряче знущання в неприродний спосіб», – сказала вона мені. І в цій історії є ще багато отаких огидних пазлів. Але нічого, я ще позбираю. І потім неодмінно розкажу. Бо дуже хочеться, щоби всі учасники цього ганебного знущання над дитиною – від неповнолітніх гвалтівників, їхніх мамок-рішал, вчительок, які викладають із дітей у вишиванках тризуби замість учити,

Фотоколаж із сайту censor.net.



Офіс Генпрокурора заявив, що оскаржить рішення Воловецького районного суду.

Дуже хочеться, щоби всі учасники цього ганебного знущання над дитиною – від неповнолітніх гвалтівників, їхніх мамок-рішал, вчительок, які викладають із дітей у вишиванках тризуби замість учити, що гвалтувати не можна, служби у справах дітей, сільради і до судді, – щоби всі вони відповіли за те, що вчинили.

що гвалтувати не можна, служби у справах дітей, сільради і до судді, – щоби всі вони відповіли за те, що вчинили.

Я дуже хочу, аби ця дівчинка з села Верхні Ворота, де всі всіх знають і де мало не в кожній хаті подивилися відео з насиллям над нею, щоби ця дівчинка знала, що вона не одна. І що ми всі – тепер її мама. Та мама, яка перекусить горло кожному, хто її скривдив. А всі інші дівчатка, включно з моєю 16-річною донькою, мають побачити, що з ними так не можна. І що завжди буде колективний дорослий, який їх захистить.

Станом на сьогодні є всі шанси на справедливу апеляцію. Хочеться вірити, що ми

всі разом дотиснемо.

Я надзвичайно вдячна Маші Єфросиніній за потужну підтримку цієї історії. Дякую Віталію Глаголі за те, що на Закарпатті вже нема жодного високого кабінету, де би про цю жахливу історію сьогодні не почули. І всім місцевим журналістам, які підхопили новину і вже готують репортажі з мальовничого села Верхні Ворота, де на дві тисячі мешканців не знайшлося жодної людини, яка би захистила дівчинку.

ВІД РЕДАКЦІЇ

Суд у Закарпатській області визнав підлітків, які гуртом зґвалтували 14-річну дівчинку, винними, і присудив їм два роки випробувального терміну. Ця дика історія викликала неабиякий резонанс в Україні. Навіть на фронті. Свою думку з цього приводу висловив відомий командир групи аеророзвідки «Птахи Мадяра» Роберт Бровді. «Як батько чотирьох неповнолітніх доньок, я збентежений випадком, який став відомим на всю Україну, який стався на моєму рідному Закарпатті. Збентежений настільки, що хочу звернути увагу суспільства щодо недопущення негативного розвитку подій і попередження тих, хто вже зробив «чорну роботу», і тих, хто ще може таке зробити», – сказав Роберт Бровді. Він висловив сподівання, що Закарпатський апеляційний суд цього разу працюватиме, як належить, і відповідально поставиться до розгляду цієї справи.

● ВІСТІ З ПЕРЕДОВОЇ

Одноразові австралійські дрони з... картону: наддешеві і надійні

Ці безпілотники, вироблені компанією SUPAQ, ЗСУ використовують для забезпечення логістичних завдань у важкодоступних місцях

Фотоколаж із сайту obozrevatel.com.



Ці «пташки» здатні пронести вантаж 3–5 кг на 40–120 км.

Сергій БОРОХ

Головний інженер компанії Росс Осборн розповів австралійським ЗМІ, що «пташки» прибули в Україну у вигляді плоских листів картону, із яких можна легко зібрати літальний апарат. За словами пред-

ставника компанії, задля запобігання руйнуванню корпусу дрона міцний картон просочують воском. Такі апарати здатні підняти

вантаж 3–5 кг і нести його протягом 1–3 годин, залежно від навантаження на 40–120 км. Щомісяця в Україну постачають близько 100 одиниць австралійських картонних дронів. Вони допомагають нашим бійцям у доставці боєприпасів, їжі та медикаментів безпосередньо на передову, також можуть здійснювати розвідувальні польоти та скидання вибухових пристроїв.

Австралійські газети також зазначають, що українські солдати розібралися в системі без будь-якої підготовки постачальників, лише з інструкціями та відео.

● ДІЯННЯ «ВИЗВОЛИТЕЛІВ»



«Прикладами одразу перебили великі пальці на ногах, щоб не втік».

«Засовували під нігті голки, вичавлювали очі і використовували паяльник під час тортур...»

Відомий військовий експерт, полковник запасу Роман Світан в інтерв'ю виданню «Гордон» розповів, що у 2014 році потрапив у полон до бойовиків «днр», які знущалися з нього і погрожували вбити. Він тоді був військовим радником голови Донецької обласної державної адміністрації Сергія Тарута

«Усі ці катування, які там були, він описав у книжці. Ось якщо набрати у Google «Юрій Євіч, полковник Світан», то Google видає якраз посилання на його описи...»

«Ізоляція», де бойовики організували систему катувань (про цей концтабір написав книгу журналіст Станіслав Асєєв, який теж там перебував. – Ред.). «Прикладами одразу перебили великі пальці на ногах, щоб не втік. Уже нічого не зробиш. Нікуди не втечеш. Один на 17 частин розбитий... Ну, а далі – стандартні катування: різали, зашивали, різали, зашивали...» – поділився мото-

рошними спогадами полковник запасу. За словами Світана, у бойовиків «ДНР» був свій «доктор Менгеле», як у нацистів, – у катуваннях брав участь лікар Юрій Євіч. «Він тримав мене притомним, зашивав... Коли кров повністю виходила, я там раз помер, – діставав мене з того світу. Ну, я мав щось їм розповісти цікаве на камеру... Розпанахали всю ногу, порізували. До речі, усі ці катування, які там були, він описав у книжці. Ось якщо набрати у Google «Юрій Євіч, полковник Світан», то Google видає якраз посилання на його описи... Він описав, як мене тримав притомним, як перевіряв зіниці.

У мене смерть була клінічна. Відкачували. Ну (з інших катувань) стандарт: голки під нігті, паяльник по всьому тілу... Розігрівали зуби. Ось це, до речі, боляче трохи. Очі вичавлювали...» – згадував Світан. Окрім того, за словами військового експерта, бойовики виводили його на розстріл. Причому, розповів Світан, коли рашисти прийшли в маски, він зрозумів, що його не вб'ють: «у масках, коли не бачиш, не розстрілюють, одразу видно, що чиста імітація».

Але потім в «Ізоляцію» приїхав так званий прем'єр-міністр «днр» громадянин росії Олександр Бородай (зараз – депутат держдуми рф від «єдиної росси») і провів з ним допит. «Вони хотіли мене в москву доправити... І ось приїхав Бородай, допитував. До того ж я зрозумів, що собака точно розстріляє, тому що був без маски... Усі інші в масках, із мене зняли, а він був без маски. І допит. Зрештою вердикт: «До москви брати не будемо. Там нема чого везти – м'ясо порубане. А якщо Тарута 1 мільйон доларів не дасть – розстріляйте його нахер», – розповів Світан.

Як каже полковник запасу, його вже везли на кладовище, але дорогою їхню машину перехопили інші бойовики – з так званого батальйону «Восток». А потім йому пощастило опинитись у списках для обміну полоненими.

На вільну територію Роман Світан потрапив із сепсисом та високою температурою, але лікарям вдалось його врятувати.

● Я ТАК ДУМАЮ!

Навіть фосфорні боєприпаси від рашистів вони сприйматимуть як святий дощ

Є теми, про які наразі не прийнято говорити вголос, і ця, мабуть, одна з них. Та все ж деякі ситуації іноді так сильно вквурлюють, що мовчати не можемо

Роман ЗОЗУЛЯ, ексфутболіст національної збірної України, зараз грає за іспанську команду «Райо Махадаонда», волонтер, громадський діяч



Вчора моя команда «Народна Армія» відвозила допомогу на деокуповані території Донеччини, зокрема до Святогірської лаври. Зазвичай після таких поїздок мої пости сповнені співчуття, болю і максимальної ненависті до ворога. Та сьогодні емоція інша – злість і відраза, здавалося б, до «своїх».

Частина людей, які вчора прийшли по гуманітарку – відверті українофоби, які вперто робили вигляд, що не розуміють української та навіть не намагалися приховати свою зневагу до наших волонтерів. При цьому брати допомогу вони не гидували. Наголошую, не всі! Але відсоток зазомбованих чималий.

У їхніх головах настільки насрано, що здається, навіть фосфорні боєприпаси від рашистів вони сприйматимуть, як святий дощ.

У кожній їхній розмові і погляді відчувається туга за «руським міром». Воно то не дивно, бо московська церква їм десятиліттями вливала пропаганду, а вони її радо хлебтали. Але ж усьому є межа. Якщо відчуваєте себе на українській землі іноземним тілом, то швидше за все так і є, тому – пакуйте свої клунки і мотайте за поребрік!

Наш фонд більше ні ногою в цей розсадник «ждунів». Натомість, сподіваюсь, що до них навідається «Служба Божа України».

Від себе хочу нагадати таким інфузоріям, що дочекатися від нас ви можете лише «пі*дюліну», бо часу зрозуміти істину було достатньо.

Ми продовжимо допомагати усім, хто постраждав від «руського міра», та не тим, хто його сюди клікав.

Василина СМЕТАНА

Роман Світан зазначив, що він керував військовим штабом, а потім, після заходу росіян у Донецьк, залишився керувати партизанським рухом, але здали місцеві есбеушники. Світан розповів, що був одним із перших в'язнів сумнозвісної донецької тюрми

● БОЛИТЬ!

В Україні за тиждень загинули троє добровольців із Польщі

Усі вони померли від поранень внаслідок ворожого артилерійського обстрілу

Василь КІТ

Одного з бійців вдалось доставити живим до лікарні у Дніпрі, іншого – у Київ, однак зусилля медиків виявились марними. Про це повідомив міністр Ради міністрів Республіки Польща Міхал Дворчик.

Імен воїнів, які віддали життя у боях за Україну з російськими окупантами, урядовець не назвав. Однак напередодні кореспондент Polsat News Матеуш Ляховський розповідав про загибель командира взводу іноземного легіону на ім'я Міхал. Воїн добровільно прибув захищати Україну ще у квітні минулого року. Взимку був поранений і їздив лікуватися на батьківщину, однак вже на Різ-

во приїхав до побратимів на фронт. За місяць у Міхала закінчувався річний контракт і він планував повернутися до Польщі і продовжити службу у війську рідної країни. Однак російський обстріл обірвав життя мужнього воїна, якому нещодавно Президент України Володимир Зеленський вручив орден «За мужність».

Ще одним загиблим у боях із російськими загарбниками поляком став, за даними Укрінформу, 48-річний Павел. Раніше його нагороджував Головнокомандувач ЗСУ Валерій Залужний.

Натомість новини щодо двох поранених волонтерів із Польщі більш оптимістичні. Один із них із легкими ушкодженнями вже повернувся додому, а стан його колеги, який отримав тяжкі поранення, покращився. Найближчими днями його планують переправити з Дніпра через Львів у Польщу. Дякуємо усім полякам за допомогу у війні. Ми пам'ятатимемо.

● СВІТОВА ПОЛІТИКА

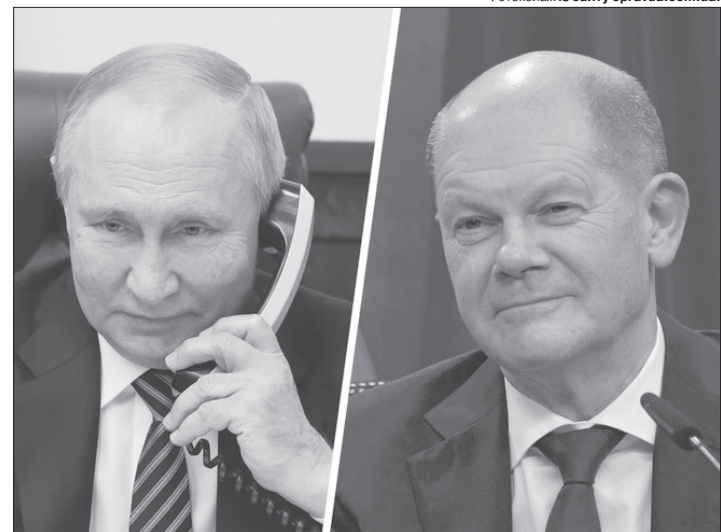
Шольц розповів, як із ним розмовляє путін

Канцлер Німеччини заявив, що між ним і російським диктатором зберігаються «кричущі відмінності в думках»

Василина СМЕТАНА

При цьому, за словами Олафа Шольца, президент рф дуже чемний у телефонних бесідах (обое на фото), їхні регулярні діалоги тривають годину-півтори. «Іноді німецькою мовою, іноді з перекладами. Так, путін був ввічливою людиною в цих розмовах. Ми зверталися один до одного на ім'я», – сказав канцлер.

Водночас Шольц дав зрозуміти, що між ним і путіним зберігаються «кричущі відмінності в думках». Політик заявив, що солідарність західних країн допомагає протистояти агресії



Німецький канцлер каже, що президент росії дуже чемний у телефонних бесідах...

рф. «У нас спільна політична концепція із США. І Європейський Союз демонструє біль-

ше згуртованості, ніж це видно зовнішньому світу», – підсумував канцлер.

● ЗНАЙ НАШИХ!

Український десантник знищив в одному бою п'ять танків та три БМП

Військовий уразив ворожу техніку з комплексу Javelin

Василь КІТ

Десантник 79-ї окремої десантно-штурмової бригади знищив в одному бою вісім одиниць бронетехніки противника: п'ять танків та три БМП. Як повідомили в пресслужбі бригади, днями противник вдався до масованого штурму українських позицій в районі Мар'їнки. Утім, на заваді російським окупантам стали мужність та військова вправність десантників.

Уміло застосовуючи маневр, постійно змінюючи вогневі позиції, військовослужбовець протитанкового резерву за допомогою американського протитанкового комплексу Javelin знищив 8 одиниць бронетехніки.

Справу довершила артилерія бригади, яка завдала потужного вогневого ураження по іншій бронетехніці окупантів. Крім того, влучний вогонь зі стрілецької зброї, яким десантники зустріли ворожу піхоту, не залишив противнику жодних шансів на успіх. Усього в цьому важкому бою було знищено 5 російських танків і 7 БМП.

● СМЕРТЬ МОСКАЛЯМ!

У росії – істерика через суперснаряди для України

У британському мініборони підтвердили надання Києву боєприпасів зі збідненим ураном

Ліна ВОГОНЬ

Ще бронебійні снаряди для ураження танків та іншої бронетехніки. У росії після цього піднялась істерика, і там заявили, що розцінюватимуть їхнє використання в Україні як «брудну бомбу». Президент росії володимир путін сказав, що москва змушена буде відреагувати, оскільки це, мовляв, «зброя з ядерним компонентом». За його словами, у відповідь рф розмістить тактичну ядерну зброю у білорусі, хоч, як сам визнав, до цього кроку вони готувались уже давно безвідносно до отримання Україною «уранових» снарядів. Словом, просто скористався моментом для пропаганди, бо «уранові» снаряди насправді не мають жодного відношення до ядерної зброї.

Військові експерти твердження про якусь їхню особливу шкідливість заперечують. Фахівці наголошують, що збіднений уран не має високої радіоактивності, і сама росія вже використовує такі снаряди на полях боїв в Україні. А ЗСУ навіть захопили такі у якості трофеїв. До того ж експерти наполягають: це безпечно для екології технологія, яка вже дуже давно використовується. Насправді москву турбує не токсичність снарядів, а їхня пробивна здатність.

Ось що з цього приводу каже полковник артилерії у відставці Петро Пятаков: «Це вже практично звичайний протитанковий бронебійний снаряд. Технологія давно використовується, таке осердя має велику пробивну силу. Сама росія й дуже багато інших країн їх уже давно застосовують. Для екології там, по суті, нічого дуже шкідливого немає, принаймні не більше, ніж звичайний снаряд. Це тільки звучить гучно – зі збідненим ураном».

● ТЕМА №1

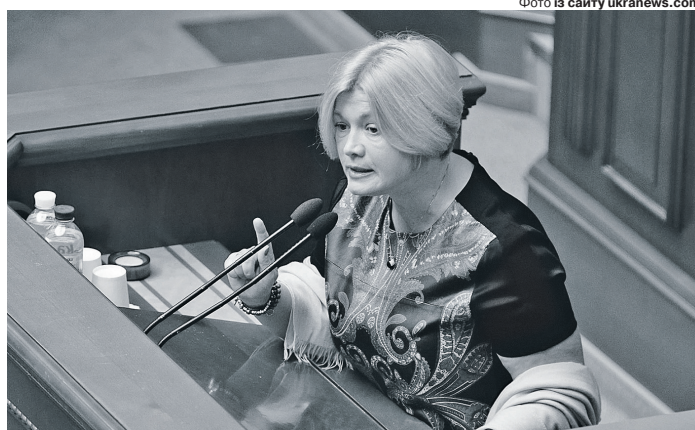
«Маємо визнати Героїв, які полягли у перші дні війни, але офіційно не були в ЗСУ»

У Херсоні, наприклад, саме такі добровольці стали на захист держави і загинули, навіть не встигнувши оформити документи як члени ТРО

Ольга СОКОЛОВА

Фракція «Європейської Солідарності» внесла законопроект 9130, яким пропонують спеціальну процедуру отримання статусу учасників бойових дій для бійців територіальної оборони, які загинули одразу після 24 лютого 2022 року. Про це повідомила співголова фракції Ірина Геращенко (на фото).

«В перші дні повномасштабного вторгнення тисячі чоловіків і жінок вишикувалися в черги до військкоматів і записалися в загони ТРО. Через бюрократичну тяганину, стрімкість подій, а іноді й відверту зраду, декому навіть не встигли поставити на облік, лише видали автомати – захищати своє місто. Хлопці, яких окупанти розстріляли в Бузковому гаю в Херсоні, через швидке захоплення міста і



«Пам'ять про їхній подвиг маємо захистити», – закликає народна депутатка.

Хлопці, яких окупанти розстріляли в Бузковому гаю в Херсоні, через швидке захоплення міста і втечу деяких силовиків не встигли навіть оформити документи як члени ТРО. Але вони якраз і є символом Тероборони, тих, хто взяв до рук зброю і не втік, а до останнього подиху давав відсіч ворогу.

втечу деяких силовиків не встигли навіть оформити документи як члени ТРО. Але вони якраз і є символом Тероборони, тих, хто взяв до рук зброю і не втік, а до останнього подиху давав відсіч

ворогу», – пояснює Геращенко.

Вона зазначила, що випадків, коли Герої загинули, навіть не отримавши офіційного зарахування в бригаду, а тільки бойове завдання від командира, –

десятки, а може й сотні. За її словами, такі історії розкриваються після деокупації територій, а родини загиблих не можуть отримати соціальної підтримки від держави і вшанувати Героїв із військовими почестями. «Маємо захистити їх пам'ять», – закликає народна депутатка.

«Численні звернення до нас про некоректне нарахування виплат чи їх відсутність, неможливість довести належність бійця до складу в/ч, свідчать про актуальність проблеми. Мета нашого законопроекту – створити процедуру, за якою родини загиблих могли звернутися за встановленням належності воїна до в/ч. При цьому маємо запобігти корупційним ризикам. На нашу думку, одним із варіантів вирішення проблеми була процедура посмертного зарахування до підрозділу, де фактично воїн виконував бойові завдання, спільним розпорядженням міністра оборони і

● ЧУМУ Б НА ЇХНІ ГОЛОВИ!



Напевне, путіну вдень стало зле, і шамани лікують його підлу душу...

«Чорна мітка» на росії

27 березня жителі москви почули вибух, після чого у небі побачили чорне димове кільце (на фото), яке рухалося. Це неабияк налякало їх

Василь КІТ

Відповідні відео та фото налякані москвичі почали публі-

кувати у соціальних мережах. На одному із записів чуно, як жінка не розуміє, що відбувається у столиці росії. Вона каже: «Що це діється тут? Жах який!».

Однак згодом росіяни заспокоїли: мовляв, найімовірніше, це просто дим, що різко вирвався з труби, не розвіявшись в атмосфері, дрейфує по небу і нагадує вікно або портал.



От якби у цей портал пекла якомога швидше потрапив путін.

Фотоколлаж із сайту depo.ua.

● ПРЯМА МОВА

Олександр СИРСЬКИЙ, генерал-полковник, Герой України, командувач Сухопутних військ ЗСУ, натякнув на скорий контрнаступ України:

Агресор не полишає надії за будь-яку ціну взяти Бахмут, незважаючи на втрати ані в живій силі, ані в техніці. Основними силами рф на цьому напрямку є представники ПВК «Вагнер». Не шкодуючи нічого, вони втрачають значні сили та видихаються. Зовсім скоро ми скористаємось цією нагодою, як свого часу робили це під Києвом, Харковом, Балаклією та Куп'янськом. Під безперервним вогнем артилерії, авіації противника наші воїни на фронті демонструють надлюдську стійкість, мужність та хоробрість. Зокрема, підрозділи 93-ї, 10-ї, 57-ї та 5-ї бригад, котрі зараз боронять нашу Батьківщину на Сході країни.



● НА ЛІНІЇ ВОГНЮ

«Найприємніше відчуття у світі – збити

російський літак»

Командир зенітного ракетного дивізіону С-300 Олександр (на фото) розповів в інтерв'ю BBC News Україна, що якби «ми програли небо – війна б закінчилася ще в березні 2022 року». На щастя, росія дуже сильно недооцінила наше ППО. «Я вам скажу, що навіть ми самі себе недооцінювали. Я не думав, що ми настільки добре зможемо працювати, – заявив Олександр. – Тому що комплекси у нас все-таки застарілі, нормально в бойових діях ніхто не брав участі». Військовослужбовець розповів про те, як воюється в одному з найбільш закритих родів військ



«Найскладніше те, що ми вже цілий рік постійно 24/7 перебуваємо в готовності до виконання завдань за призначенням».

Жанна БЕЗП'ЯТЧУК, Іван ЄРМАКОВ,
Родрі ДЕЙВІС

СТРІЛЯТИ РАКЕТАМИ Х-22 – ЦЕ ДИКУНСТВО І ЗЛОЧИН

Найнебезпечніша ракета для нас – це балістична Х-47М2 «Кинджал». На другому місці – це Х-22. Ці два типи ракет на цьому етапі ми не можемо збивати. Бомбардувальник Ту-22М3 озброєний цими Х-22. І коли він злітає, молимося: дай Бог, щоб він нічого не пустив, щоб у нього це був якийсь тренувальний політ. Розуміємо: якщо буде запуск Х-22, то ми цю ракету не зіб'ємо. І вона влучить у ціль. А в неї радіус відхилення – п'ять кілометрів. Такими ракетами в жодному разі не можна стріляти по містах. Ракети Х-22 створювалися для знищення авіаносців. А вони зараз по нас б'ють, по містах б'ють, це просто дикунство.

...Якщо партнери нам будуть давати західні засоби ППО, які мають більшу межу зони ураження, та якщо нам дадуть на це дозвіл, то ми будемо збивати над територією білорусі та росії літаки, які б'ють по Україні ракетами. Просто зараз у нас немає зброї, здатної збивати літаки над білоруссю.

УКРАЇНІ ПОТРІБНЕ ЩОСЬ НА ЗРАЗОК ІЗРАЇЛЬСЬКОГО «ЗАЛІЗНОГО КУПОЛА»

Найважчі цілі – це завжди літаки і гелікоптери. В зону ураження, тобто туди, де їх може дістати ППО, вони залітають лише на кілька секунд. У тебе дуже мало часу на виявлення і знищення цієї цілі. Найлегші цілі – безпілотні літальні апарати.

Одним дивізіоном збити всі повітряні цілі неможливо. Є поняття «ймовірність знищення цілі». Якщо поставити два-три дивізіони один за одним, то, хоч перший ешелон цілі пройде, другий її знищить. Системи ППО – це комплекс заходів і систем. Не можна, приміром, поставивши одну батарею Patriot на всю Україну, вважати, що ми закрили все небо. Не можна поставити одну IRIS-T і сказати, що ми закрили все небо. Треба, щоб були комбіновані системи. Одні збивають цілі на дальніх межах зони ураження, інші – на середніх, треті – на малих. Треба, щоб це було комплексно й вони були між собою сумісні.

Найкращий приклад системи ППО – це ізраїльський «Залізний купол». У них дорогі ракети збивають балістичні цілі, дешевші збивають «шахеда». Поставити Patriot, ціна ракети якого умовно мільйон доларів, і збивати «шахеда» за 10 тисяч доларів – це нерационально. Тому треба мати всі системи.

ЩОБ ВОЮВАТИ В ППО, ПОТРІБЕН ОСОБЛИВИЙ ТАЛАНТ

Під час блекаутів було стійке відчуття, що погано робимо свою роботу. Ми думали, що будемо воювати проти літаків, проти ворога. Я навіть гадки не мав, що вони дійдуть до такого, що будуть просто бомбити інфраструктуру України і цивільних. У XXI столітті таким займатися... Не вірилося, що це можливе. Під час блекаутів ми працювали із подвійним натхненням. Збирали волю в кулак,

Якщо партнери нам будуть давати західні засоби ППО, які мають більшу межу зони ураження, та якщо нам дадуть на це дозвіл, то ми будемо збивати над територією білорусі та росії літаки, які б'ють по Україні ракетами.

більше тренувалися, відпрацьовували свої навички. Використовували для цього кожну хвилину, щоб наступного разу нічого не пропускати.

У нашій роботі головне – це швидкість виявлення цілей, захоплення, швидкість ухвалення рішень. Можу сказати з досвіду: 100% це не кожен може зробити. Це талант, який тобі дано або не дано. За темпераментом це має бути або сангвінік, або холерик, тобто людина, яка дуже швидко ухвалює рішення. Є люди, які в критичних ситуаціях ловлять ступор. Оці якості взагалі нам не підходять. Нам потрібні ті, хто максимально швидко починає реагувати і діяти. Можли-

во, навіть неправильно, але діяти, причому в ситуації обстрілів, вибухів.

У моєму розрахунку є офіцер, у якого три ордени Богдана Хмельницького. Саме він виявляє і захоплює ціль. Він це робить із такою швидкістю, що коли ми показуємо відео кому-небудь, то не вірять, що так швидко можна це робити. Російські війська застосовують усі види перешкод: пасивні, активні, загороджувальні, шумові. І на радарі засвічується весь екран, тобто все стає зеленим, мерехтить, нічого не видно. І тобі на фоні всього цього треба виявити маленьку крапочку.

Щодо нашого побуту, то найскладніше – те, що ми постійно чергуємо. Якщо в інших родів військ переважно є система ротацій, коли людина п'ять днів чи тиждень сидить в окопі на нулі, а потім може вийти з того окопу, піти в якийсь дім і там п'ять днів відпочити, то в нас такої можливості немає.

Ми 24/7 постійно перебуваємо в готовності до виконання завдань за призначенням. І це триває вже рік. Немає можливості нормально помитися, привести себе в порядок. Оце напружує, але ми вже звикли. Яюсь пристосовуємося.

«КОЛИ ПРОПУСКАЄШ – ПОЧУВАЄШСЯ ВИННИМ...»

Ми дуже переживаємо, куди впадуть уламки. Слава Богу, в мене не було випадків, коли стріляв над територією міста, забудови. У нас немає часу прораховувати, куди вони впадуть. Це дуже, дуже важко. Якщо будемо сидіти і рахувати, чи впаде ракета над містом чи ні, ми пропустимо той засіб ураження, який летить. Він може наробити набагато більше біди. Одна справа, коли уламки падають, а інша – коли це ракети.

Якщо збиваємо ціль, спочатку дуже радіємо. Це дуже приємне відчуття, його неможливо передати. Потім ми швидко вмикаємось і переїжджаємо в інший район. Потім пів дня ходимо, усміхаючись. Настрий добрий ще кілька днів.

Це одне з найприємніших відчуттів у світі, коли ти збиваєш ворожий російський літак. Особливо після того, як знаєш, що ці літаки робили. Дуже погано почуваюся в ті моменти, коли щось пропускається. Коли влучають ракети в будинки, дуже довго мучить почуття провини. Коли ти збиваєш – це твоя робота. А коли ти пропускаєш – ти почуваєшся винним.

Щоб не повторилася така війна, як зараз, потрібно ніколи не забувати того, що трапилось, бути готовим до всіх викликів, продовжувати навчатися. І готувати нове покоління, яке в майбутньому нас замінить.



На околицях Афін – батарея Patriot, яка може виявляти до 100 повітряних цілей.



Російська ракета Х-22 влучила в житлову багатоповерхівку в Дніпрі 14 січня 2023 року. Загибло 46 людей, 80 були поранені.

● **НЕСКОРЕНІ**«**Буквально 10 секунд**» – і її могли не врятувати

19-річна українська військовослужбовиця Руслана Данілкина (позивний Сіма) розповіла, що багато місяців провела на передовій на Запорізькому напрямку, де «стільки небезпеки було поряд», але відчувала, що щось трапиться саме в Херсоні

Фото із сайту youtube.com.



«Лікар плакав, коли мене оперував».

Лія ЛІС

В інтерв'ю «Гордону» Руслана Данілкина (на фото) згадала, як 10 лютого у Херсоні разом із побратимами їхала автомобілем, коли почався обстріл. В машині, крім неї, було ще двоє військовослужбовців. Основний удар припав на бік, де сиділа дівчина. Інші захисники також дістали травми. «Перший снаряд не влучив, другий теж, третій ліг зовсім близько. І його уламки пробили наскрізь авто... Ми їхали, неподалік був блокпост. І було зрозуміло, куди вони стріляли. Я впевнена, що «пташка» нас уже супроводжувала. Мабуть, третій чи четвертий вибух – пробивається машина. І я хапаюся... Двигун глушиться, але автівка котиться, ми з'їжджаємо на узбіччя – я ось так ховаю голову, відводжу вбік. Бо одразу ж іще вибухи. Я хапаю ногу. І коли я вже розплющую очі, ми стоїмо на узбіччі... Ну, я

все побачила: що все в машині вирвано... Я тримаю кістку... Бо все розірвано: уся штанина розірвана, видно, що шкіра – усе... І це було зрозуміло. Але не хотілося вірити. Дуже не хотілося вірити», – розповіла Руслана. Вона намагалася розпитати в побратима, які травми дістала, оскільки сама оцінити свій стан не могла: «Я кричала товаришу по службі: «Що там?!». Він дивився. Я бачила, як він опускає погляд, дивиться туди, повертається до мене – і в нього течуть

сльози, він кричить. Усі в машині насправді на той момент кричали. Був пекельний біль, нестерпний запах, жажливі почуття... Але, слава Богу, мене врятували». Військовослужбовиця розповіла, що в неї із собою не було джгута і їй вдалося вижити лише завдяки тому, що позаду їхали бойові медики. Її швидко евакуювали до лікарні в Херсон. В автомобілі, за її спогадами, «ногу покладали безпосередньо збоку». «Я тоді вже зрозуміла... Коли мене підняли на руки, від-

чувала, що нога висить, але не хотілося вірити. Я кричала, що не хочу і не можу в це вірити, – згадує Руслана. – У лікарні мене переклали одразу на каталку, я просила, щоб мені швидше дали наркоз. Це був нестерпний, пекельний, лютий біль, якого я ніколи не забуду і який надає мені ще більше сил іти вперед».

«**Кажу: «Будь ласка, скажіть – не обіцяйте, просто скажіть: є хоч 1%, що можна врятувати її?». Він сказав: «Так». Але я усвідомлювала, що ні. Мені здається, він не хотів мене засмучувати.**

Отямилася Руслана вже в Миколаєві, куди її перевезли з Херсона. Вона добре пам'ятає діалог із лікарем, який її оперував. «Кажу: «Будь ласка, скажіть – не обіцяйте, просто скажіть: є хоч 1%, що можна врятувати її?». Він сказав: «Так». Але я усвідомлювала, що ні. Мені здається, він не хотів мене засмучувати. Цей лікар – він плакав, коли мене оперував». Руслана Данілкина втратила багато крові. Медики сказали їй, що «буквально 10 секунд» – і її могли не врятувати. «Мені просто пощастило, що вчасно наклали джгут. Я б не доїхала до лікарні», – зазначила боєць. Зараз вона готується до протезування.

● **НЕХАЙ РОСТУТЬ ЗДОРОВИМИ!**

У Львові трійню, яку вдалося доносити до 35 тижнів вагітності, виписали додому

Малеча вже на грудному вигодовуванні

Василина СМЕТАНА

Дві дівчинки народилися з вагою 2450 грамів, третя – 2480 грамів, повідомили у Львівському перинатальному центрі.

За словами директорки закладу Марії Малачинської, майбутня мама Тетяна перебувала у відділенні екстрагенітальних захворювань та акушерської патології від 32-го тижня вагітності. Лікарка каже, що випадок цей унікальний: «Матері вдалося доносити малят до 35 тижнів вагітності! Також відомо, що дівчатка народилися внаслідок ке-



«Бажаємо дівчаткам безтурботного дитинства у квітучій Україні!».

сарського розтину. «Трійня оглянута суміжними спеціалістами, налагоджене грудне вигодовування. Ба-

жаємо малечі безтурботного дитинства у квітучій Україні!» – побажала Марія Малачинська.

● **ОСОБЛИВИЙ ВИПАДОК**

Чоловік випив чарку алкоголю – і в нього розірвався стравохід

Він блював сім годин

Василь КІТ

У Львові лікарі майже місяць рятували пацієнта, у якого діагностували рідкісну патологію – синдром Бурхаєве. У Першому медичному об'єднанні міста розповіли, що 49-річному львів'янину після застілля раптово стало зле. Він блював упродовж семи годин, у нього боліло в лівому підбер'ї. Через це чоловіка госпіталізували. «Медики відділення невідкладної допомоги зробили пацієнту УЗД внутрішніх органів та рентген грудної клітки. Причини болі не знайшли. Водночас йому стало ще гірше. І досвідчені лікарі зрозуміли: найімовірніше, у чоловіка розірвався стравохід. Медичною мовою це називається синдром Бурхаєве», – повідомили медики. Огляд слизової оболонки стравоходу, шлунка і дванадцятипалої кишки

Фото із сайту inlviv.in.ua.



49-річному львів'янину після застілля раптово стало зле...

з допомогою ендоскопа підтвердив попередній діагноз.

«Банкетний стравохід» (так часто називають цю патологію) – це розрив стравоходу, який зазвичай виникає внаслідок надмірної блювоти після застілля або вживання алкоголю. У лікарській практиці такі пацієнти трапляються рідко. До 50% з них медикам вдається врятувати протягом шести годин після

виникнення раптового болю – основного симптому розриву. Далі – шанси на життя в таких хворих зменшуються. Адже їжа потрапляє у середостіння грудної клітки та починається гнійний процес. Лікарям вдалося врятувати жителя Львова після двогодинної операції. Чоловік провів у реанімації 26 днів, на 27-й його перевели до відділення хірургії.



Усміхніться!



– Лікарю, розумієте, жінка мені зраджує, я це точно знаю, але от роги чомусь не ростуть...
– Та ні, це ж такий образний вислів. Вони й не мають виростати.
– Ху, слава Богу, а то я вже було подумав, що мені кальцію бракує...
– Ти віриш у любов із першого погляду?
– Роки мої такі, що вже недобачаю...
Мацати треба.
Тато грається з маленькою донькою. Через деякий час мала відштовхує його й каже:

– Ну все, досить, у мене голова болить. Чоловік сідає, дивиться на дружину й запитує:
– Вас що – з дитинства цьому навчають?
– Нещодавно видана «Книга про смачну й корисну їжу» складається з двох розділів: «Смачна їжа» і «Корисна їжа».
– Люба, чи будеш ти готувати мені, доки смерть не розлучить нас?
– Милий, якщо я буду готувати, то смерть розлучить нас дуже скоро.

Підписуйтесь на Telegram-канал
Здоров'я Медицина



ОСОБЛИВИЙ ВИПАДОК

Російська ракета відірвала ніжку: як маленьку Маринку поставили на ноги українські лікарі

Закінчення. Початок на с. 1

Оксана СКРИПАЛЬ

«У Марини ПТСР. Ця травма не від війни, а через втрату кінцівки. Ми зіткнулися з тим, що від батьків було абсолютне неприйняття травми власної дитини. Адже вони бачили її здоровою, з двома ногами, фізично розвинутою», – розповідає психологиня.

Тож мама Марини мала надію, що протез поверне дитину у період до трагедії. Психологічний стан дівчинки був доволі складним. Тому батьки вирішили лишитися лікуватися в Україні. На це рішення вплинув фактор інтенсивного розвитку дитини, адже у США чи Сеулі пропонували заміну протеза лише раз на 2 роки.

«Було важко навіть донести батькам, що спочатку це буде протез, але не косметичний, а як трубка. Вони чомусь, як Марина, вгадали ніжку, на якій будуть рухатися пальчики», – каже фізичний терапевт Назар Борознюк.

«КЕША»

Натомість принесли протез-трубку. Він складався з «чужих» деталей, бо на ньому ходила інша дитина. Марина знову відчула мамин відчай, тому запротестувала і почала істеріку, коли побачила навчальний протез.

Коли ж лікарі разом із Маринкою назвали протез «Кеша», дівчинка погодилася з ним дружити. Реабілітолог вчився робити правильне бандажування, перекладав статті з англійської, щоб дізнатися нюанси.

Назар Борознюк згадує, що

Фото із сайту pravda.com.ua.



Команда лікарні продовжує займатися з Маринкою та її родиною.

саме тоді його колега поїхала у Норвегію на якийсь саміт. Він розписав їй купу питань, ще стільки ж – виникали в процесі. «Якось Маша каже: «Мені невдобоно питати». А я їй відповідаю: «У

дискомфорт, підсилений страхом та неприйняттям батьків. Певний час дівчинка одягала протез лише на заняття з реабілітації. Персонал намагався заохочувати Маринку користуватися

Дитині показували фото моделей, які виходять на подіум із протезами. І пояснювали, що вони класні і почувуються дуже комфортно.

нас війна, питай, не соромся», – розповідає лікар.

Одним із приводів для сліз під час першої спроби одягнути протез був банальний фізичний

навою «ніжкою» частіше, щоб вона швидше навчилася на ній ходити. Дитині показували фото моделей, які виходять на подіум з протезами. І пояснювали, що

вони класні і почувуються дуже комфортно.

«Маринці необхідно навчитися управляти механічним коліном, бо воно висковзує. Їй треба зрозуміти, як рухається нога, згинається, адже м'язи після ампутації атрофуються, а частина з них через травму має іншу форму. У дівчинки часто буває, що мозок посилає фальшиві сигнали: наприклад, біль у коліні, якого немає. Ми його чували, сміялись, і все минало», – каже Назар Борознюк.

«КЕША 2.0»

Через місяць після «Кеші» для Марини зробили персональний протез – постійний та зручний. Вона назвала його «Кеша 2.0».

Протезист Олександр Стеценко розповів, що для нього застосували силіконову композицію, її ще називають вакуумним лайнером. Вона тільки набирає оберти в Україні, але, на відміну від попередників, краще тримає протез та міцніше фіксується на кукі, бо не потребує додаткового бинтування.

«Натомість необхідна «протяжка», тобто протягування кінцівки у вакуумне кріплення. На протезі є спеціальний клапан, який виштовхує повітря і тримається за принципом присоски. Сучасні протези мають модульну структуру, такі собі конструктори Lego. Тож збирають окремо стопу, гомілку, з'єднуючи адаптери та приймальну гільзу. Такі протези легкі як у плані експлуатації, так і оновлення», – пояснює фахівець.

Через активний ріст дівчинка з тіткою відвідують протезиста кожні 3 тижні: він «підганяє» нову ніжку до потреб дитини.

Тепер протез дівчинки удосконалили та зробили косметичним – подібним до справжньої кінцівки. Це допоможе Марині подолати психологічний страх та соціалізуватися серед однолітків. Команда лікарні продовжує займатися з Маринкою та її родиною.

За матеріалами «Української правди», фейсбук-сторінки «Охматдит».

А ВИ ЗНАЛИ?

Язик видає не лише секрети, а й... хвороби

Його вигляд відображає загальний стан організму. Чистий язик свідчить про хороше здоров'я людини, наліт на ньому — перша ознака зниження імунітету. І чим його шар товстіший, тим довше триває хронічне захворювання тієї чи іншої системи

ПРО ЩО СВДЧИТЬ НАЛІТ

Білий сигналізує про хронічну інтоксикацію, якесь хронічне захворювання, яке, найімовірніше, пов'язане зі шлунково-кишковим трактом.

Сірий може вказувати на гастрит чи виразку. При виразці дванадцятипалої кишки спостерігається набряклість язика. Якщо запустити виразкову хворобу, на спинці язика з'явиться наліт світлого кольору.

Жовтий або жовто-коричневий пов'язаний із порушенням функції жовчовивідних шляхів, а також жовтяницею, яка виникає при вірусних гепатитах.

Білий, як пльовочка, характерний для кандидозу ротової порожнини. В такому разі наліт можна побачити також на щоках, яснах.

Світло-сірий або світло-жовтий, який тримається 5–6 днів, а потім зникає, залишаючи почервоніння, може свідчити про скарлатину. При вітрянці іноді з'являється **світлий** наліт.

Яскраво-червоний, фіолетовий колір часто пов'язаний із проблемами крові, серця, легень.

Блакитний трапляється дуже рідко, адже він є симптомом таких рідкісних на сьогодні хвороб, як тиф, дизентерія тощо.

Надто блідий свідчить про анемію та серцеву недостатність.

Зелений або коричневий може бути спричинений пневмонією.

ЧИМАЛО ХВОРОБ СУПРОВОДЖУЮТЬСЯ ЗМІНОЮ ФОРМИ ЯЗИКА

Якщо він потовстішає, набряк і здається, що не поміщається в роті, — потрібно перевірити щитоподібну залозу.

Білі та червоні виразки можуть бути наслідком вірусної інфекції, наприклад герпесу або грибової інфекції.

Про проблеми зі шлунком свідчать будь-які тріщини на язичку.

Сухість може виникати в разі діабету, анемії, а також при гострих кишкових інфекціях.

Відчуття, ніби з'їв щось гостре, виникає при стресі, шийному остеохондрозі.

Почервоніння правої частини може свідчити про порушення роботи печінки, почервоніння лівої частини язика – про проблеми із селезінкою.

Тремтячий язик попереджає про тиреотоксикоз чи неврастенію.

КОЛИ НЕ ВАРТО ХВИЛЮВАТИСЯ

У дорослих людей язик часом набуває незвичного кольору внаслідок споживання тієї чи іншої їжі, напоїв. Він може стати коричневим через каву, шоколад, буряковий салат також може тимчасово змінити зовнішній вигляд органа.

Жовто-коричневого відтінку з часом набуває язик у курців.

Спостерігається ще ранковий наліт, якого не потрібно боятися та який легко зчищається.

Але якщо наліт не зчищається і не зникає з часом, має незвичний колір і супроводжується іншими симптомами, необхідно звернутися до лікаря.

НА ЗАМІТКУ

Обід – це не марафон

Дуже багато людей у сучасному світі живуть у шаленому ритмі. Тож і їдять, як правило, поспіхом або взагалі на ходу, навіть не підозрюючи, що це може бути причиною ожиріння

Інна НОВИК

Наукові дослідження показали, що у тих, хто їсть повільно, краще засвоюються пожив-

ні речовини, довше триває ситість і при цьому поглинається значно менше калорій.

Чому так відбувається? Давно відомо, що відчуття ситості з'являється у людини через 15–20 хвилин після початку трапези. Тож якщо за цей період ви повністю все з'їсте, сигнал про те, що ви вже наїлися, надійде надто пізно.

Тобто досить складно запобігти переїданню. Крім того, після повільної трапези відчуття голоду з'являється

значно пізніше, ніж після обіду на ходу.

Саме тому люди, які не виділяють достатнього часу на їжу, утричі частіше схильні до повноти, ніж ті, які їдять неспішно.

Отже, постарайтеся ретельно пережовувати їжу. Відмовтеся за столом від телефону, читання газет і перегляду телевізора, адже, відволікаючись, автоматично можна переборщити з порцією, не помітивши відчуття ситості. Робіть невеликі перерви під час їди, смакуйте та насолоджуйтеся стравами.

МАГНІТНІ БУРІ У КВІТНІ



○ Слабкі: 1,7, 10 ○ Середні: 20

○ Сильні: 18 квітня.

Бережіть своє здоров'я і здоров'я близьких! Майте при собі необхідні ліки від тиску.

Джерело: ictv.ua.

За матеріалами ТСН.

● СІМ «Я»

Коли приводом для розмови є скакалка

Нещодавно багатьох людей втягнув у свою орбіту так званий «скакалковий» конфлікт. Маю на увазі суперечку в Івано-Франківську між 19-літньою дівчиною, яка стрибала й знімала на відео свої вправи для університету, та жінкою пенсійного віку, яка підійшла згодом і хотіла посадити на лавочці без зайвого «руху» перед очима. Старша намагалася спровадити геть молодшу. Розмова записалася синхронно із відео стрибання, і дівчина поділилася неприємністю із друзями в соцмережі. Зняте подивилися понад 180 тисяч осіб



Оксана КОВАЛЕНКО, мама

Подія набула такого розголосу, що про неї розповіло навіть знамените медіа «BBC-Україна». Відбулося це ще й завдяки з десятку молодих людей, які поспішили у двір студентки зі скакалками й влаштували на її підтримку флешмоб, тобто дружно на камеру постріляли. Будь-хто, оцінюючи тему, одразу скаже, що йдеться про класичний конфлікт поколінь. Однак, якщо порівнювати репліки майбутньої жінки і жінки у віці, то хочеться ставати на бік першої. Молодша ввічливо відстоює право на заняття фізкультурою у своєму дворі, старша ж опускається до особистих образ і намагається домогтися свого якщо аж по-дитячому. Мовляв, я хочу бути тут, а ти шукай собі інше місце, бо так треба.

Упевнена, що чимало тих, хто бачив і чув розмову обох, згадували своє дитинство і непорушне правило «повсякчас поважати старших», що передбачало підкорятися чи не кожному слову, навіть якщо ті несправедливо «давили авторитетом». Тепер експерти, які аналізують радянські принципи виховання, критикують їх за нехтування особистістю. Нині людям постійно повторюють, що молода або маленька людина – така ж особистість, як і доросла, й заслуговує поваги, хоч не має такого ж багажу знань та досвіду. Теза «йди геть, бо так мені зручніше» давно вже не є ознакою цивілізованості. У радянських школах забували казати, що й старші мають поважати молодших та не опускаються до образ. Ми не маємо змушувати дітей страждати через те, що не можемо справитися з власними комплексами чи у нас поганий настрій.

«Скакалкова» ситуація засвідчує потребу формувати навик казати «ні», коли розумієш, що з тобою хочуть вчинити несправедливо. Він важливий для людини будь-якого віку. І цей навик виховується. Син чи донька мають знати від батьків, що у них є право на свій простір, що «я» кожного важливе, навіть малюка. Про це потрібно говорити дітям: наводити приклади з життя (тепер і цей), програвати різні сценарії.

Маєте свої відкриття, як жити з дітьми дружно і як бути з ними справедливими, – діліться. Наші адреси: okovalenko74@gmail.com або tsikava.gazeta@gmail.com, а поштова: 43016, м. Луцьк, вул. Ковельська, 2, «Цікава газета на вихідні».

● ПРО ЦЕ ГОВОРЯТЬ

Муміфіковане тіло увесь час лежало на газетах на дивані

Василь КІТ

Таке сталося у польському місті Радліні, пише тамтешня преса. Страшна правда з'ясувалася, коли до 76-літнього чоловіка його родич викликав швидку допомогу. Увійшовши в будинок пенсіонера, медики були шоковані...

“ Увійшовши в будинок пенсіонера, медики були шоковані... ”

Спочатку слідчі подумали, що тіло пролежало в оселі кільканадцять місяців. Вони навіть не знали, кому воно належить. Для встановлення особи жінки негайно було призначено експертизу ДНК. 76-річного чоловіка тим часом госпіталізували до психіатричної лікарні, а поліція порушила справу про ненавмисне вбивство.

Витяг із могили труп своєї матері і прожив із ним 13 років

Фотоколаж із сайту 24.tv.ua.



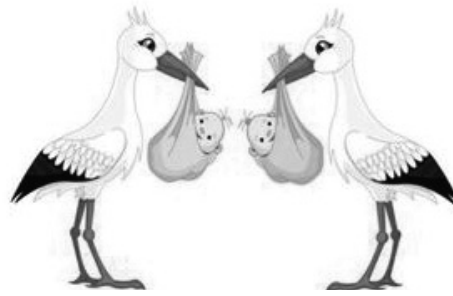
Труп жінки перебував у хаті ще з 2009-го...

За результатами аналізу ДНК встановилося, що жінку поховали у віці 95 літ. Як виявилось, труп жінки лежав на газетах з 2009 року.

● НУ І НУ!



За один раз лелека доставити суперподарунок не зміг...



Фотоколаж із сайту naurok.com.ua.

Народила двійню через місяць після... першої дитини

У Бангладеш в 20-річній Аріфі Султан з'явився первісток наприкінці лютого, але вже через 26 днів вона знову звернулася до медзакладу, відчувши біль у животі

Ліа ЛІС

«К оли пацієнтка приїхала, ми зробили їй ультразвук і виявили, що вона носить близнюків, – сказала лікарка Шейла Поддар. – Ми були неабияк шоковані й здивовані. Я ніколи раніше не стикалася з подібним». За словами медиків, пані Аріфа та її чоловік «дуже бідні», і жінка «раніше ніколи не робила ультразвукових досліджень», навіть перед першими пологами. «Вона не зна-

ла, що вагітна ще двома немовлятами», – сказала Шейла Поддар. За її словами, за допомогою кесаревого розтину пані Султан народила хлопчика та дівчинку. Гінеколог доктор Крістофер Енге із Сінгапуру пояснив, що стан, коли жінка має дві матки, не є такою вже й «рідкістю, як думають люди». «Цілком імовірно, що три яйцеклітини у стані овуляції були запліднені в один і той же час фертильного періоду, що привело до формування трьох ембріонів», – пояснив він.

Породілля сказала, що рада ще двом дітям, але переживає, що їх буде непросто поставити на ноги через складне фінансове становище сім'ї, адже її чоловік заробляє не більше 95 доларів на місяць. Однак він пообіцяв, що «зробить усе можливе», щоб родина не бідувала.

● ШОК!

Викинула з вікна багатопверхівки 2-місячного сина

Трагедія сталася у місті Вишневе під Києвом

Ліна ВОГОНЬ

В ід отриманих травм дитина загинула.

При цьому мати самостійно зателефонувала в поліцію і зізналась у скоєному. Її чоловік на момент трагедії також був удома, але не бачив, як це трапилось. «Потім він спустився вниз, підхопив дитину на руки. Поряд був навчальний медичний заклад, куди він відніс сина і показав лікарям. Та, на превеликий жаль, врятувати немовля не вдалося», – повідомили в поліції.

Матері дитини – 29 років. Вона не вживає алкоголю, не була залежною. Сім'я проживає в пристойних умовах, її можна вважати цілком благополучною. «Не виключено, що у 29-річній матері була післяпологова депресія. За цим фактом відкрили досудове розслідування», – сказав начальник Головного управління Національної поліції в Київській області Андрій Небитов.



● ЯКИЙ РАХУНОК?

«Англії з Україною навіть не напружувалися сильно, бо наші на матч вийшли приречені...»

Так коротко охарактеризував невдалий старт «синьо-жовтих» екснаставник національної збірної України Мирон Маркевич.

Футбол. Результати усіх матчів у групі С відбору до Євро-2024: 1-й тур: Італія – Англія – 1:2, Північна Македонія – Мальта – 2:1, 2-й тур: Англія – Україна – 2:0, Мальта – Італія – 0:2.



ТУРНІРНА ТАБЛИЦЯ ГРУПИ С:

№		І	В	Н	П	З:П	О
1	Англія	2	2	0	0	4:1	6
2	Італія	2	1	0	1	3:2	3
3	Пн. Македонія	1	1	0	0	2:1	3
4	Україна	1	0	0	1	0:2	0
5	Мальта	2	0	0	2	1:4	0

● ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШ!

Довгий час ми вважали морепродукти неабияким делікатесом і... дефіцитом. Нині ж на полицях супермаркетів цих товарів не бракує. Жителі приморських та острівних країн, де традиційно споживають креветки, кальмари, мідії, морську капусту, підтвердять: це продукти, що мають високу поживну цінність і є ідеальною їжею. На жаль, у нас це задоволення не з дешевих... Та якщо ви вирішили скуштувати морепродукти, сподіваємось, наша добірка рецептів стане вам у пригоді

СПАГЕТІ З МОРЕПРОДУКТАМИ

Інгредієнти: 400 г спагетті, базилік, оливкова олія, 3 цибулини, 500 г морського коктейлю, щіпка мускатного горіха, 350 мл вершків, 3 зубки часнику, перець, сіль – до смаку.

Приготування. Дрібно пократати зубчики часнику і цибулю. Закип'ятити воду і відварити спагетті, як зазначено на упаковці. Влити в сковорідку олію, всипати подрібнені цибулю і часник, спасерувати, влити вершки, посолити, поперчити, притрусити мускатним горіхом, перемішати. Довести до кипіння і готувати на слабкому вогні 7 хвилин, потому додати морепродукти. Готувати 3 хвилини, тоді вкинути в соус відціджені спагетті, перемішати, прогріти хвилину-дві. Розкласти на порційні тарілки, оздобити страву базиліком і подавати на стіл.

КАЛЬМАРИ У КЛЯРІ

Інгредієнти: 3 кальмари (охлажденні й очищені тушки), 2 яєчні білки, 0,5 скл. пшеничного борошна, 0,5 скл. води, сіль, олія.

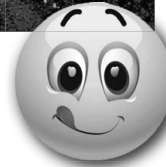
Приготування. Очистити від тонкої плівки і добре промити під холодною проточною водою тушки кальмара. Потому замочити їх у холодній воді на пів години, обсушити і нарізати кільцями завтовшки приблизно 4–6 мм. Для кляру відокремити яєчний жовток, а білок у мисці збити вінчиком або виделкою, додати сіль, влити воду, перемішати і порціями підсипати борошно, постійно швидкими рухами збиваючи до утворення однорідної маси без грудочок. На середньому вогні розігріти глибоку пательню, влити олію. Кожне колечко кальмара вмочити в кляр і покласти



Фото із сайту smaki-maki.

Морепродукти мають високу поживну цінність і дуже корисні.

Специфічні, але смачні



на сковорідку. Смажити з обох боків до утворення золотистої скоринки. Готові кільця на деякий час перекинути на паперовий рушник, щоб позбутися зайвого жиру. Подавати можна разом з овочевим салатом і картоплею фрі.

САЛАТ З ОСЕЛЕДЦЕМ І МОРСЬКОЮ КАПУСТОЮ

Інгредієнти: 1 оселедець, 400 г морської капусти, 1 цибулина, 2–3 зубочки часнику, сіль, перець, олія, оцет.

Приготування. Оселедець почистити, пократати шматочками. Капусту трохи порозрізати, щоб зручніше було їсти. Цибулю почистити і нарізати півкільцями. Часник пропустити через прес або дрібноенько посікти. Змішати в салатнику оселедець, капусту, цибулю, часник, посолити, поперчити, додати оцет за смаком. Заправити олією. Дати салату настоятися хвилин 30–40.

РАГУ З МОРЕПРОДУКТІВ

Інгредієнти: 400 г креветок, 450 г тріски, 4 ст. л. соку лайма, 35 г свіжої кінзи, 1 банка

консервованих помідорів у власному соку, 1,5 ч. л. соусу табаско, 35 г зеленої цибулі, 1 ч. л. солі, 0,7 скл. кокосового молока, 2 зубочки часнику, 2 ст. л. оливкової олії, 1 цибулина (краще біла), 1 болгарський перець.

Приготування. Ця смачна страва урізноманітнить раціон, вона корисна для всієї родини. Пропоновані морепродукти можна замінити на будь-які доступні у продажу. Креветки очистити. Філе риби порізати кубиками. Сік лайма змішати із соусом табаско, посолити, вимішати, полити ним креветки. Перемішати і залишити маринуватися на пів години. Оливкову олію розігріти в сковорідці, всипати дрібно порізану цибулю, спасерувати, додати пократаний кубиками перець і подрібнений часник, протушувати овочі до м'якості, тоді залити їх помідорами разом із соком, виделкою розім'яти помідори. Полити кокосовим молоком і підсолити. Закип'ятити і варити 3 хвилини, після чого покласти до овочів креветки й рибу, тушувати до готовності протягом 5 хвилин. Перед подачею посипати дрібно посіченою зеленою цибулею.

● НА ПРОДОВЖЕННЯ ТЕМИ

Як правильно приготувати морепродукти



Для цього стануть у пригоді маленькі кулінарні хитрощі

На жаль, у наших магазинах не знайдеш свіжих морепродуктів, тож доводиться задовольнятися пакетами із замороженими й найчастіше вже відвареними креветками та мідіями. Проте їх теж можна смачно приготувати, головне – правильно розморозити і не переварити-пересмажити, інакше продукт перетвориться на гуму. А ще вам допоможуть такі прості поради:

- Важливо пам'ятати: морепродуктами можна сильно отруїтися, тому треба бути

уважними при виборі, перед приготуванням. Якщо продукт викликає найменші сумніви — відразу викидайте, не шкодуйте.

- Креветки і мідії краще розморозувати поступово в холодильнику. А кальмари треба залити холодною підсоленою водою.

- Значна частина морепродуктів у продажі – вже відварені, а потому заморожені. Їх не треба відварювати ще раз, необхідно тільки розморозити і прогріти в дуже гарячій воді, але до кипіння не доводити. Сірі креветки – сирі. Їх потрібно відварювати в киплячій воді протягом 3–4 хвилин.

- М'ясо кальмарів готується дуже швид-

ко, його важливо не переварити, щоб не стало гумовим. Та якщо все ж це сталося, то протушуйте у невеликій кількості бульйону хвилин 20 – м'ясо знову стане м'яким.

- Перед смаженням будь-які морепродукти треба розморозити, воду злити. Якщо розморозувати на сковороді, то буде багато води, вона не випарується – і страва вийде гумовою, не тушкованою і не смаженою.

- Відмінно відтіняє морепродукти смак нерафінованої кокосової олії, сильно розігрітої з часником, дрібною корицею і перцем. Але смак її специфічний – налюбителя.

● ВАРТО ЗНАТИ

Сніданок: заряджаємось енергією на весь день

Доведено, що ранковий прийом їжі важливий, аби організм отримав наснагу й бадьорість, а не важкість і втому

Правильно підібрана і приготована страва на сніданок — це виключно енергія. А от надлишок калорій змусить організм кинути сили на її перетравлювання – про енергійність навіть не йтиметься, ви перебуватимете в напівсонному стані. То що ж варто споживати на сніданок?

КОРИСНО І СМАЧНО

Щоб організм із самого ранку повноцінно працював, дієтологи радять почати день зі склянки холодної води, яка активізує нервову систему, а готувати страви для першого прийому їжі з:

- цільнозернових круп. Класичний варіант – вівсянка. Згодиться й гречана або пшоняна каша. Але пам'ятайте: крупи швидкого приготування — це обман. У них немає корисних речовин, які потрібні для повноцінного сніданку.

- продуктів, багатих на білок. Ідеться про яйця, нежирний твердий сир, кисломолочний сир із фруктами.

На сніданок можна з'їсти і мюслі, але не швидкого приготування. Додавши горішки, ягоди, банан чи яблуко, отримуєте смачну і поживну страву. Із напоїв – кава або чай. Кофеїн збадьорить і швидко налаштує на робочий лад.

ЩОБ НЕ НАШКОДИТИ СВОЄМУ ОРГАНІЗМУ

Постарайтеся під час ранкового прийому їжі не вживати:

- ковбасу та копченості;
- продукти, які відносять до категорії швидких вуглеводів;
- плавлені сирки;
- гарячу випічку. Хоч би як вабив аромат щойно спеченої булочки, на сніданок краще з'їсти вчорашню. Гаряче тісто занадто важке для шлунка.

Виключивши ці продукти з ранкового раціону, вже за тиждень-два відчуєте легкість у тілі і душевний підйом.

АБИ ДЕНЬ БУВ ВДАЛИМ

Недостатньо з'їсти на сніданок корисну страву. Важливо й правильно налаштуватися на весь день. Тому снідайте не поспішаючи, спокійно.

Якщо вам важко встати раніше, аби приготувати їжу та належним чином її спожити, привчайте себе до цього поступово. Згодом це увійде в звичку.

Під час прийому їжі думайте про хороше.

Якщо їсти зранку зовсім не хочеться, варто забути про вельми ситні вечері. Як правило, відмова від сніданку спровокована тим, що напередодні було спожито занадто багато.

Харчуйтеся правильно і будьте здорові!

● ТРАГЕДІЯ

Написав: «Мам, вибач за це», – і пустив собі кулю з автомата

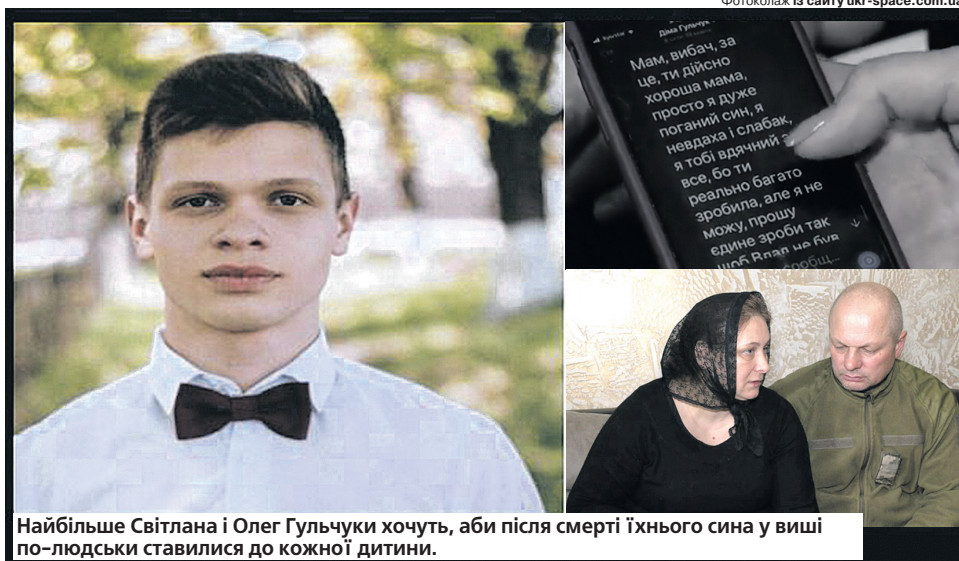
Світлана Гульчук, мама 18-річного курсанта Дмитра Гульчука, показала передсмертне смс від сина

Лія ЛІС

19 березня курсант другого курсу Львівського університету внутрішніх справ Дмитро Гульчук застрелився з автомата АКС-74У під час добового наряду. У ДБР повідомляють, що 18-річного юнака могли довести до самогубства. Наразі тривають слідчі дії, призначено низку експертиз.

Незадовго перед самогубством Дмитро надіслав мамі останнє повідомлення. «Мам, вибач за це, ти дійсно хороша мама, просто я дуже поганий син. Невдаха і слабак. Я тобі вдячний за все, бо ти реально багато зробила...» – читає есемеску сина-курсанта його ненька Світлана Гульчук. «Телефон був біля мене, я його повідомлення одразу прочитала... Я почала набирати сина, але він слухавки не брав. Почала писати: «Сину, візьми слухавку». Я годину дзвонила до нього – ніхто так і не відповів...» – плаче мама.

А за якусь мить вона розповідає, що Дмитро мріяв стати поліцейським. «Він розказував – спочатку був у захопленні, що поступив. Сам наймав перед іспитами репетиторів, ми



Фотоколаж із сайту ukr-space.com.ua.

Найбільше Світлана і Олег Гульчуки хочуть, аби після смерті їхнього сина у виші по-людськи ставилися до кожної дитини.

нічим не допомагали, бо вибрав цю професію – хотів стати поліцейським...».

Та вже під час навчання в університеті хлопець почав скаржитись батькам на тиск командира та керівництва вишу. «Зайшов старшина, син розповідав, зі словами: «Щось у мене сьогодні поганий настрій, так, ану давайте віджимайтеся всі!» І якщо не послуха-

ються, то вже він карав їх, – каже тато хлопця Олег Гульчук. – Діма просив багато разів, мовляв, заберіть мене, бо тут нестерпно. Ми не думали... Він такою домашньою дитиною був, то ми вмовляли: потерпи, будеш мати освіту».

«Викладачі в університеті його без кінця ображали: «Ти debil, ідіот...» – продовжує

мама.

Батьки юнака наголошують: їхній син перед самогубством написав не тільки рідним прощальні смс-повідомлення, а й залишив передсмертну записку. За їхніми словами, її бачили інші курсанти. «Діти між собою писали, що була записка, але вона згинула. Хтось бачив заголовок, перші рядки: «Ви мені погрозували, ви добились свого...». І розписав все, як було, всі прізвища, але ця записка зникла. А тепер кажуть, що її не було. Записка все-таки була!» – наполягає вбита горем мама. «Коли я забрала дитину зі Львова, до мене подзвонили декілька курсантів і сказали: «Діма загинув за всіх нас. Він пожертвував собою за всіх нас. Над нами всіма там знущаються». Але діти бояться давати покази...».

“ Діма загинув за всіх нас. Він пожертвував собою за всіх нас. Над нами всіма там знущаються.

На похорон курсанта Дмитра Гульчука у його рідне село Могіляни Острозького району Рівненської області ніхто ні з керівництва, ні з одногрупників юнака не приїхав. «Вчора до мене подзвонили курсанти і запропонували гроші на поховання Діми. Я відповіла, щоб керівництво університету, яке довело моего сина до самогубства, приїхало до нього на могилу. А коштів мені не треба...» – не стримує сліз згорьована мама.

● УВАГА, КОНКУРС!

А за «Язикатою Хвесською» ми заховали... «Балакуче яблуко»!

Цей диво-фрукт подарував світові чудовий письменник Юрій Винничук, якого ми знаємо і по «Грушак у тісті», і по «Весняних іграх в осінніх садах», і по «Тангу смерті», і по «Дівах ночі», і навіть по «Книгах бестій» та еротичних анекдотах. А ще як популяризатора галицької кухні, львівської кави і горілки та багато-багато чого насправду толкового і цікавого. А головне – нашого, рідного, українського!



«ГРАНАТОБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ-6» (2023)

Довго думав я, гадав, чим би то вас здивувати ниньки. А тут взяв до рук книжку про так звану «Язикату Хвесську» авторства того, що знає толк плодів у кісті – і саме собою народилося на світ газетний запитання. Бо там така колоритна мова, що очманіти мона! «Правда, добре, брате бобре?», і «старушенція», і «чеберяйчики», і «квартитися», і «поцьмакувало», і «дошолопати», і «не висиджують, а вилежують», і навіть «Не їк мене!» На жаль, не було далі: «Я тобі пісеньку заспіваю!»... Але герой, на честь кого і названа ця кумедна історія про «Язикату Хвесську», доволі схожий на цього співучого казкового персонажа. Ми ж заховали у гранатобузі квартиранта нашої головної особи. Це він виявився супербазікою. Асоціативний ряд із обома персонажами: антисептик, ціанід, пиріг, жінка, вино, депортація, мотузка, шия, вид зв'язку, особлива культура...

Кого ми заховали у гранатобузі?

Слова-відповіді «Хробачок» або «Черв'ячок», який і був «квартирантом» яблука та ще й хитрючим супербазікою, ми отримали від 7 наших учасників. Від кого саме, а також хто лідирує у нашому конкурсі після 6 турів – читайте на фейсбук-сторінці Грицька Гарбуза

(за цим QR-кодом ви можете зайти на неї з будь-якої частини світу) і сайті volyn.com.ua.



Нам же час ставити нове запитання.

«ГРАНАТОБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ-8» (2023)

Якщо поєднати початок і кінець імені та прізвища знаного в одній популярній сфері українця, світлина якого ми сьогодні і заховали, то вийде один із найвідоміших вітчизняних фільмів. До речі, порекло це дуже сексуальне.

Асоціативний ряд із нашим героєм: із заходу на схід, райхскомісаріат, трава і трави, верба, 2 і 0, особливий світ, релігія, обов'язок «кам'яного чоловіка», корова і теля, червоні чоботи, є у рибалки, популярні робітничі професії, те, що вдягається на тіло...

Чиє фото знаходиться у гранатобузі?

Відповідь треба надіслати до 8 квітня 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 представляєте (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.

Приємних вам пошуків без повітряних тривог! А кровопивці путину – смерті!



У цій книзі в розмові двох зайчиків-чеберяйчиків Піпля розповідає Гоплі, що яблука «не висиджують, а вилежують». А хто не вилежує яблуко, той їсть недозрілі!».

“ – Ну от, ти знову б'єш байдики, – зітхнув він, підійшовши до Піплі. – А ось і ні. Не б'ю я ніяких байдиків. Я взагалі, коли хочеш знати, не люблю битися. Я зараз зайнятий важливою роботою. – Якою саме? – А такою – я вилежую яблуко!

Грицько ГАРБУЗ

Але давайте пригадаємо запитання, яке, зрештою, і привело тих, хто дошолопав, до книги «Балакуче яблуко та інші історії».

