



Вдова захисника України народила двійню!

Все буде Україна!

Щікава

ГАЗЕТА на вихідні

28 лютого 2024 року №9 (323)

Ціна 11 грн



«Про вагітність дізналася після похорону чоловіка»



Історія до сліз – на с. 3

● СЕРЦЕ, ВІДДАНЕ УКРАЇНІ



«За незалежність ми дорого заплатили. І ті, хто каже, що вона впала з неба, – або циніки, або дурні».

Нашу Перемогу Запеклий Яструб зустрине на небесах

21 лютого у віці 86 років помер видатний борець за свободу та Незалежність нашої країни, Герой України Степан Ількович Хмара (на фото)

5 вражаючих фактів із життя дисидента – на с. 6

● НЕЗЛАМНІ

«Мене били саперною лопаткою по голові»

Історія захисника, який побував у полоні ворога і втратив усі кінцівки

В'ячеслав Левицький із Подільська Одеської області. У цивільному житті був водієм-експедитором. З початком повномасштабної війни добровольцем пішов захищати Україну, важку травму отримав на Донеччині: прострілені ноги, тулуб, відморожені руки.

В'ячеслав 7 днів із пораненнями пересувався в «сірій зоні» і потрапив у полон до так званої «днр». Там пробув три дні у жахливих умовах. Звідти його викупили чеченці на обмін. Вони ж ампутували В'ячеславу всі чотири кінцівки.

В'ячеслав 7 днів із пораненнями пересувався в «сірій зоні» і потрапив у полон до так званої «днр».

Зараз він проходить реабілітацію у Superhumans center, звикає та вчиться обслуговувати протези ніг, а також захисник береться опанувати і протези рук, які для нього вже виготовили.

Фото Ольги ДЕЙНЕКИ/«Суспільне Львів».



Зараз В'ячеслав учиться опанувати протези ніг і рук.

Про незламну силу духу, боротьбу та мрію читайте на с. 5

● ДО СЛІЗ

«Жалкую лише, що не встиг покохати»

Доброволець Андреас Галлоцці з позивним Френчі віддав своє молоде життя за «Францію, Україну та Європу».



Прощальний лист 22-річного бійця ЗСУ з Франції

В особистих речах Андреаса, які віддали рідним бійці Інтернаціонального легіону, мама знайшла записку із вказівкою для родини, де шукати його останні слова в телефоні

Хвилюючі подробиці – на с. 7

● ГЕРОЙ НАШОГО ЧАСУ

«У рингу хвилювався більше»



«Ніколи не думав, що буду ходити зі зброєю у руках».

Ексчемпіон світу 47-літній Сергій Дзінзірук (на фото) два роки розстрілює російські «шахеда» з кулемета

Розповідь про спортсмена-патріота – на с. 9

● ПУЛЬС ТИЖНЯ

Прем'єр Словаччини Фіцо збожеволів

Знавіснів від любові до путіна і заявляє, що Україна має віддати росії частину території. Але, щоб стати прем'єром, він же отримав голоси словацьких виборців...

Василь КІТ

Словацький Прем'єр Роберт Фіцо заявив, що війна росії проти України в 2014 році почалася з «розгулу українських неонацистів».

За його словами, причина військового вторгнення з боку РФ також полягає в тому, що «росію ввели в оману, ніби НАТО не розширюватиметься далі на схід».

Роберт Фіцо охарактеризував можливе членство України в НАТО як хорошу основу «до початку Третьої світової війни».

Водночас Фіцо заявив, що військово вторгнення в Україну є порушенням міжнародного права, хоча вважає, що Україна має віддати росії частину території.

Тіло Навального нарешті віддали його матері

Відомий російський опозиціонер 47-річний Олексій Навальний раптово помер ще 16 лютого у виправній колонії №3 у Ямало-Ненецькому автономному окрузі

Марта САЛО

Лише 24 лютого російські тюремники віддали тіло його матері. Про це повідомила прессекретарка Навального Кіра Ярмиш у соцмережі X.

«Поки Людмила Іванівна в Салехарді. Похорон ще попереду. Ми не знаємо, чи буде влада заважати провести його так, як цього хоче сім'я і як того заслуговує Олексій. Ми будемо повідомляти інформацію в міру її надходження», – написала вона.

До речі, відповідаючи на запитання «Українських новин», від чого помер Олексій Навальний, керівник Головного управління розвідки МОУ Кирило Буданов заявив: «Наскільки нам відомо – тромб. У нього обірвався тромб». На уточнююче питання, чи це була природна смерть, керівник ГУР відповів ствердно.

Відомий телеведучий розповів про навчання у батька Зеленського

Анатолій Анатоліч пригадав, як у Криворізькому економічному інституті інформатики у нього викладав Олександр Семенович Зеленський

Лія ЛІС

За словами телеведучого, батько Президента – дуже принципова людина, він не брав хабарів і не ставив хороших оцінок тим, хто цього не заслуговував. «З Олександром Семеновичем неможливо було домовитися. Були викладачі, до яких могли підійти і сказати: «Ну, це ж Толя, він там грає в КВК». Ні, до нього нереально було підійти. Він хабарів не брав», – сказав Анатоліч.

Зауважимо, 76-річний Олександр Зеленський є науковцем у галузі автоматизації геолого-маркшейдерського забезпечення в гірничій справі. Доктор технічних наук, професор у Державному університеті економіки та технологій Кривого Рогу. З 1995 року обіймає посаду завідувача кафедри інформатики та інформаційних технологій.

● ПРЯМА МОВА

Володимир ЗЕЛЕНСЬКИЙ, Президент України, відповів на запитання, чи візьме він слухавку, якщо вночі йому зателефонує путін:

Він мені не подзвонить, у нього ж мобілки немає. А телеграфом 1917 року я не користуюся. Він мені не подзвонить, він не хоче закінчувати цю війну. На сьогодні це так.



● ТЕМА №1

Україна втратила на війні 31 000 Героїв, росія – 180 000 загарбників

Фото із сайту bbc.com.

«Героям нашим – слава!»

Такі дані озвучив на пресконференції 25 лютого Президент Володимир Зеленський

це велика втрата для нас!» – сказав Президент.

Також Зеленський назвав втрати РФ. За його даними, було

буду гратися з цими цифрами. Бо останній обмін показав, що двоє хлопців були у списку безвісти зниклих, а повернулися з полону

Василь КІТ

«Я не знаю, чи я маю право. Це серйозний момент дуже. Нещодавно були голоси в радикальній частині американського політикуму, які не на нашій стороні. Вони сказали, нібито Україна втратила 300 тисяч загиблими. Далі була інформація від росії, що Україна втратила понад 100 тисяч убитими. Це все брехня. 31 тисяча українських військових загинули на цій війні. Не 300 тисяч, не 150 тисяч, що там бреше путін зі своїм брехливим колом. Але тим не менш, кожен –

На пресконференції глава держави заявив, що березень-квітень будуть складними для України.

ліквідовано 180 тисяч російських окупантів (хоча Генштаб ЗСУ наводить цифру у 410 тисяч убитих московитів, західні спецслужби озвучили цифру втрат росіян у понад 300 тисяч загиблих. – Ред.). Усього втрат у сумі з пораненими у росіян – до 500 тисяч.

«Не скажу, скільки у нас поранених. Не хочу, щоб РФ дізналася, скільки наших військових уже не на полі бою. Є безвісти зниклі. Не

живими. І десятки тисяч загиблих цивільних на окупованих територіях. Ми не знаємо точно, скільки саме вони вбили наших цивільних», – підсумував Володимир Зеленський.

На пресконференції глава держави заявив, що березень-квітень будуть складними для України, а також повідомив, що росія готує новий наступ на кінець травня або на початок літа.

● ОТ СВОЛОТА!

Кровопивця Лукашенко знову піде в президенти

Зараз він перебуває при владі вже шостий термін – із 20 липня 1994 року

Юрій ЖУК

Самопроголошений глава Білорусі Олександр Лукашенко 25 лютого – у день місцевих виборів в країні – заявив про свій намір балотуватися на президентських виборах у 2025 році.

«Піду-піду. Передайте їм, що піду... Жоден відповідальний президент не покине своїх людей, які за ним ішли у бій. Тому, чим більше напружуватимуть вас, мене та суспільство, – тим швидше я піду на ці вибори. Ви не переживайте, ми зробимо так, як це потрібно для Білорусі», – заявив Лукашенко, ймовірно, звертаючись до російських політиків. На його думку, «ніде у світі немає таких відкритих, чесних виборів, як у Білорусі».

Крім того, Лукашенко спитали про війну в Україні. Він



Фотокілаж із сайту uk.net.

«Піду-піду. Передайте їм, що піду...» – 69-річний диктатор хоче керувати Білоруссю вічно.

заявив: «Є можливість домовитися! Я бачу, росіяни взяли курс на мирне врегулювання цього питання. Українці, якщо не підуть на переговори з росією, повністю втратять країну», – вважає диктатор.

Зараз 69-літній Олександр Лукашенко перебуває при владі шостий термін. Якщо він такі балотуватиметься на президентських виборах 2025 року, то це буде його сьома виборча кампанія.

● ТІЛЬКИ ФАКТ

За два роки повномасштабної війни Повітряні сили України разом із Силами оборони знищили 1905 ворожих ракет, зокрема 25 «Кинджалів». На початку повномасштабного вторгнення ЗМІ писали приблизно так: «російська гіперзвукова ракета «Кинджал» має дальність пуску близько двох тисяч кілометрів і розганяється до понад 5–7 махів швидкостей звуку. За рахунок швидкості її ніхто не може збити». ЗСУ довели, що неможливого нічого немає.



Фото із сайту uk.wikipedia.org.

До речі
Окупант, який розкрив втрати росії, звів рахунки з життям.

Пропагандист Андрій Морозов із позивним Мурз застрелився після того, як його зацькували за оприлюднення даних про кількість загиблих росіян в Авдіївці

Морозов був автором телеграм-каналу, у якому 18 лютого написав, що росія втратила у боях за Авдіївку 16 тисяч військових убитими (більше, ніж СРСР за 10 років в Афганістані) і 300 одиниць бронетехніки. Він також визнав, що втрати Сил оборони України у рази менші. Через це пропагандист зазнав нищівної критики в росії. Після цього він покінчив із життям.



ПРЯМА МОВА

Ірина ГЕРАЩЕНКО, народна депутатка України із фракції «Європейська Солідарність», прокоментувала заяву Володимира Зеленського, що наші «контрнаступальні дії минулого року були на столі кремля ще до того, як вони почалися»:

«Президент сказав, що в росіян був план нашого контрнаступу. Як він до них потрапив? Хотілося б знати, бо це держзрада. Й контрнаступ із кожного чайника анонсували не військові й не опозиція, а Арестовичі, Міші й інші чуваки з ОП».

● СЛОВО – ЗБРОЯ!



Фотокілаж із сайту rbc.ua.

Окупанти подякували Фаріон і пообіцяли їй «нагородити посмертно».

Окупанти покарали студента, який написав листа Фаріон

Добре, що не посадили за ґрати

Василина СМЕТАН

На тимчасово захопленому росією півострові Крим покарали студента Максима Глібова, який восени 2023 року написав листа до колишньої народної депутатки Ірини Фаріон і висловив свою проукраїнську позицію. Хлопцеві доведеться заплатити штраф 30 тисяч рублів. Глібов навчається в Інституті філології так званого «Кримського федерального університету ім. Вернадського».

Як ідеться в повідомленні видання «Голос Криму», наприкінці 2023 року підконтрольна росіянам «комісія у справах неповнолітніх» встановила, що дії Глібова не містять ознак кримінальної дії. На студента було накладено адміністра-

тивний штраф, який той мусить заплатити.

Нагадаємо, що Ірина Фаріон опублікувала на своєму каналі в соціальній мережі лист Максима Глібова з його особистими даними – прізвищем, ім'ям, місцем навчання та містом проживання. В електронному листі хлопець писав, що чекає на звільнення півострова і вірить, що росія програє в цій війні. Через те, що Фаріон не приховала персональні дані кримського студента, російські силовики знайшли хлопця. Його змусили записати відео на тлі російського прапора. Максим заявив, що окупанти провели з ним «інтелегентну бесіду», після якої він відмовився від своїх поглядів. Крім того, окупанти подякували Фаріон за те, що вона здала студента з проукраїнською позицією, та пообіцяли їй «нагородити посмертно».

І чим та Фаріон думала?

● ІСТОРІЯ ДО СЛІЗ

Вдова захисника України народила двійню!

«Про вагітність дізналася після похорону чоловіка»

Фото – Тернопільський обласний перинатальний центр «Мати і дитина».



На виписку породіллі з пологового будинку прийшли діти, батьки, друзі, родина та побратими чоловіка.

У Тернополі вдова захисника України Богдана Тленюка Світлана народила двійню – хлопчика і дівчинку. Діти з'явилися на світ у день народження загиблого чоловіка

Ірина БУРА

Як розповіли «Українській правді». Життя у Тернопільському обласному перинатальному центрі «Мати і дитина», символічним стало й те, що матір із дітьми виписали

з пологового 24 лютого – у другу річницю повномасштабного вторгнення росіян в Україну.

«Цього понеділка на світ з'явилися хлопчик і дівчинка, які стали для їхньої мамі великою розрадою і символом надії.

Ці дітки – наша незламна

віра в Перемогу України над безжальним ворогом, у наше світле майбутнє і щасливе сьогодні, яке ми виборюємо десятиліттями. Ми обов'язково переможемо!» – йдеться у дописі медзакладу.

На виписку породіллі з пологового будинку прийшли батьки, друзі, родина та побратими чоловіка. Усі вони є підтримкою та опорою для Світлани, додають медики.

Мені дуже шкода, що чоловік так і не дізнався про вагітність. Він із першого дня хотів дітей, але в нас не виходило.

Світлані Тленюк – 47 років. Звістку про те, що скоро стане батьком, її чоловік Богдан так і не почув. За словами жінки, про вагітність вона дізналася на третій день після його похорону.

«Мені дуже шкода, що чоловік так і не дізнався про вагітність. Він із першого дня хотів дітей, але в нас не виходило. Коли він прийшов у відпустку, я запропонувала екстракорпоральне запліднення. Дізналася, що в одній з клінік Тернополя для військових діє безкоштовна програма», – розповідала тоді в інтерв'ю «Суспільному» Світлана.

Подружжя прожило разом два з половиною роки. Від першого шлюбу Світлана мала двох синів. У липні минулого року її старший син Назар загинув на війні. Молодшому, Олексієві, зараз 15 років.

● Я ТАК ДУМАЮ!

Ліки від будь-якого песимізму. Що вже зробила Україна

Для практично всіх українців 24 лютого 2022 року стало тим Рубіконом, який назавжди розділив їхнє життя на «до і після»

Віталій ПОРТНИКОВ, публіцист, письменник, журналіст, оглядач «Радіо «Свобода»



І це при тому, що на момент великого нападу росії на Україну війна тривала майже вісім років поспіль, вже була окупована частина території, гинули люди, в країні з'явилися мільйони внутрішніх переселенців... Однак сподівання на те, що президент сусідньої держави у XXI сторіччі не наважиться на велику війну в центрі європейського континенту, були набагато більш серйозними й переконливими, ніж раціональне усвідомлення небезпеки.

Однак тепер, коли пройшло вже два роки масштабної війни, це вже історія наших емоційних переживань і поневірянь. Як і історія – сподівання на те, що війна швидко закінчиться, бо ж насправді не може довго тривати такий великий збройний конфлікт, та й у москві мають усвідомити марність своїх сподівань на знищення України і відмовитися від нових спроб?

Як виявилось – і це було швидше емоцією, ніж тверезим розрахунком. Війна може бути і довгою, і масштабною, як це дуже часто і траплялося в історії. За великим рахунком, хіба не таку атаку переживали ті, хто боровся за Україну на початку XX сторіччя?

Через 100 років після падіння тієї, першої державності України українці пишалися тим, що можуть побудувати мирну державу, яка не зазнає війни та інтервенції. Але, як і слід було очікувати, у росії були інші плани. Тобто – ті ж самі.

Разом із цим варто визнати, що й сьогодні у нас набагато більше переваг, ніж у фундаторів України початку XX сторіччя. В Україні мільйони людей, які відчувають себе її громадянами і не бачать жодної іншої альтернативи. В Україні є професійна армія, яка відчуває себе частиною суспільства, що бореться за суверенітет і державність. За західним кордоном України – демократичний світ, який продовжує сприймати цей суверенітет і пріоритет міжнародного права як цінність.

На початку XX сторіччя нічого цього не було. Українська політична свідомість тільки почала формуватися. Армію довелося буквально «зліплювати», та й про суспільну єдність навіть серед прихильників України не йшлося. Європа ще не одужала від Першої світової війни, а Сполучені Штати тільки вчилися – й дуже обережно – ролі лідера демократичного світу (якого й не існувало, за великим рахунком).

Той шлях, який Україна пройшла за 23 роки незалежності, той опір, яким вона зустріла агресію і десять, і два роки тому – вже величезне цивілізаційне досягнення, яке важко порівняти із здобутками першої української незалежності. Й саме це має бути ліками від будь-якого песимізму.

У серпні 1991 року, коли я був свідком проголошення незалежності України, у перші хвилини я відчув дивну емоцію – що от відбулася найголовніша подія, після якої навіть важко зрозуміти, чи буде щось масштабніше. Але згодом я збагнув: для того, щоб ця подія не перетворилася просто на дату в історичному календарі, всім нам доведеться не просто працювати. Всім нам доведеться боротися. Бо це тільки так здається, що незалежність – це рішення парламенту і результату референдуму. Ні, на політичній мапі світу залишаються саме ті країни, які можуть і бажають себе захистити. Країни, громадяни яких усвідомлюють цінність державності. І Україна тепер, поза сумнівом, серед таких країн.

Два роки – не такий уже й великий відрізок у порівнянні з людським життям. Але ми знаємо, для більшості українців це будуть головні роки їхнього життя – як і всі воєнні роки.

Не тільки тому, що це роки переживань та поневірянь, втрат і тривог. А тому, що це час захисту спадщини. Час, який творить майбутнє.

А це завжди найважливіший час у нашому житті.

● РЕЗОНАНС



Здуріти можна: «путін, наведи порядок і в Україні, і в Брюсселі, і з нашими урядовцями».

Фото із сайту wyborcza.pl.

Польському фермеру, який кликав путіна, загрожує 5 років в'язниці

Йдеться про водія, який під час акції протесту вивісив на тракторі прапор ЄС і плакат із гаслом «путін, наведи порядок з Україною, Брюсселем і нашими урядовцями»

біжні заходи у вигляді поліцейського нагляду та майнової поруки.

Йому може загрозувати покарання до 5 років позбавлення волі.

Сподіваємось, що Пьотр дочекається заслуженого покарання, адже любителі нацистського «рускава міра» мають знати, що отримають жорстку відповідь у будь-якому куточку цивілізованого світу.

ТИМ ЧАСОМ

На польській залізничній станції «Котомеж» у ніч на 25 лютого з восьми напіввагонів була розципана українська агропродукція – пошкоджень зазнали 160 тонн зерна. 25 лютого польські фермери відновили блокаду шість пунктів пропуску з Україною після паузи 24 лютого, у чергах перебувають майже 3000 вантажівок.

● «РУСЬКИЙ МІР»

Стали менше їсти, зате встановили алкогольний рекорд

На росії зростає тільки спиртогорілчана індустрія. Недарма ж говорив Катерина II: «П'яним народом простіше управляти»

Марта САЛО

Продажі міцних алкогольних напоїв у РФ збільшилися до 7,2 літра на душу населення в рік і досягли максимуму за останні сім років. Про це йдеться у дослідженні аналітичної служби аудиторсько-консалтингової мережі FinExpertiza.

«Продажі міцного алкоголю в магазинах і закладах громадського харчування збільшилися

порівняно з попереднім роком в натуральному вираженні на 3,6%, з 7 до 7,2 л на душу населення в рік. Це максимальне річне споживання на людину як мінімум із 2017 року, тобто за сім років», – йдеться в дослідженні.

Найпопулярнішим міцним алкогольним напоєм у росіян залишається горілка, її споживання незначно знизилось на 0,2%, до 5,3 літра на людину, продажі коньяку зросли на 10%, до 1 літра на людину. Найпопулярнішим спиртовмісним напоєм залишилося пиво, цієї продукції продано в 3,5 рази більше, ніж усіх інших видів алкоголю. Продажі пива також досягли семирічного максимуму.



Вперед... ногами!

Василь КІТ

Співробітники поліції затримали чоловіка, провели фото- та відеофіксацію, вилучили банер і прапор. Речниця Регіональної прокуратури Глівіце Йоанна Сморгевська повідомила, що Пьотр Г. вівслував звинувачення в підбурюванні до агресивної війни проти Польщі, вихвалюючи агресію росії проти України і пропаганді комуністичної ідеології. Чоловік відмовився давати пояснення. Прокуратура застосувала до нього запо-

Режисерка Ірина Цілик за кордоном не допомогла хлопцеві з України

Вона відмовилася дати гроші українцю, який звернувся до неї із проханням на вокзалі у Кракові

Василь КІТ

Про цей випадок обурена режисерка розповіла у соціальних мережах. «Підійшов до мене на краківському вокзалі молодий українець і попросив грошей. Він не може знайти у Кракові роботу й уже 26 днів ночує на вокзалі. «Дивіться, – кажу йому дуже спокійно. – Мій чоловік у ЗСУ, і велика кількість інших моїх близьких та друзів також. Ви пропонуєте мені задонатити зайвий раз не на потреби Сил оборони України, а на потреби незнайомого чоловіка, який виїхав з України до Польщі під час війни в пошуку кращого життя», – переповіла вона свою відповідь.

За словами Цілик, вони з ним розійшлися без розуміння одне одного. «Можливо, ви напишете мені, що я нічого про нього і його життя не знаю, і бла-бла. Але, сподіваюся, ви мені такого не напишете, бо тоді я ще більше роззлилюся», – резюмувала вона.

Як гадаєте, правильно зробила?

Швеція надасть нам рекордний пакет військової допомоги

Київ отримає озброєння на понад 600 млн доларів – буде на чому форсувати Дніпро

Василь КІТ

У цей пакет серед іншого входять 10 десантних катерів СВ90 і ще 20 менших. Судно СВ90 вважається класикою річкових операцій. Воно має бронювання, важке озброєння, три члени екіпажу, а також може перевозити 21 піхотинця. Максимальна швидкість при цьому сягає 40 вузлів (74 км/год).

У шведських Військово-морських силах на озброєнні є 140 таких човнів. Бронювання десантно-штурмового катера захищає від ворожої стрілецької зброї. Десять катерів зможуть перевезти цілу роту морських піхотинців.

Живучість – це те, що потрібно українському флоту, який виконує завдання у гирлі Дніпра. Морські піхотинці у вкрай важких умовах героїчно утримують плацдарм у Кринках на лівому березі річки. російська артилерія, бомби і FPV-дрони ускладнюють завдання нашим воїнам, тому броньовані катери мають покращити ситуацію.

У Польщі родина 80 років жила на авіаційній бомбі

50-кілограмовий боєприпас скинули на будинок під час Другої світової війни, проте цю історію мешканці вважали легендою

Марта САЛО

Радянську авіабомбу знайшли під час ремонту оселі у місті Сухеднюв. Власники не знали про загрозу, хоча в сім'ї переповідали про бомбу, яка впала на дім під час Другої світової. Вона не вибухнула, пробилася підлогу і застрягла в землі. Проте мешканці будинку відремонтували долівку й жили там далі, бо радянські солдати запевнили, що все гаразд.

Минуло 80 років, ця історія стала легендою. Але в момент, коли господарі розібрали підлогу для ремонту – зрозуміли, що вони жили на бомбі десятки літ. На місце події викликали саперів, які вилучили нерозірвану бомбу, начинену тротилом. Правоохоронці нагадали, що подібні знахідки, хоч минуло чимало часу, усе ще є дуже небезпечними.

23 лютого Сили оборони України збили рідкісний російський літак далекого радіолокаційного виявлення А-50. Це вже другий такий літак, збитий Україною, усього їх у путіна було 9.

УСЕ ДЛЯ ФРОНТУ, ВСЕ ДЛЯ ПЕРЕМОГИ!

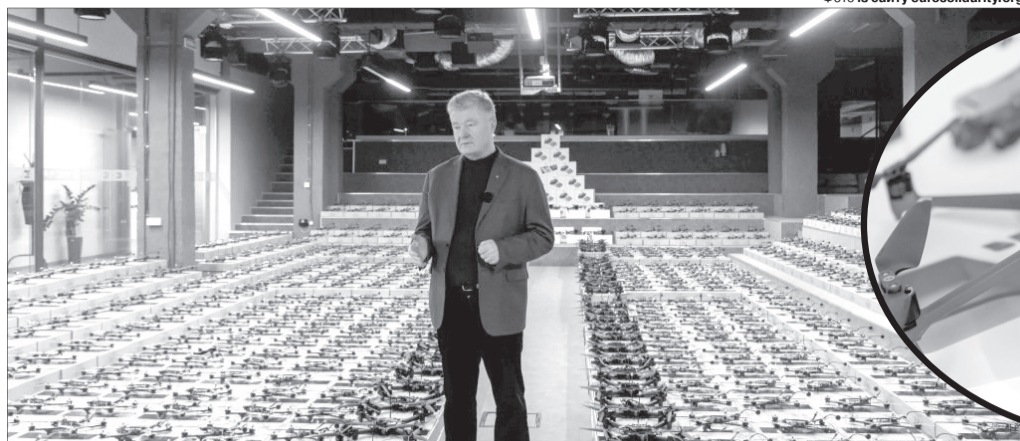


Фото із сайту eurosolidarity.org.

Тільки цього разу тисяча безпілотників різних типів посилити підрозділи ЗСУ.

Техніка та дрони – туди, де суцільне пекло

Напередодні другої річниці повномасштабного вторгнення Петро Порошенко на Сході зустрівся із представниками 19 бригад та батальйонів, які воюють на найгарячіших напрямках

Ольга СОКОЛОВА

П'ятий Президент передав військовим те, що повсякчас потрібне на фронті, – FPV-дрони і БПЛА DJI

Mavic, вантажівки, шини для військової техніки, активні навушники, засоби електроніки та інше спорядження. «Дрони нам важливі в нинішній війні, тому що вони значно дешевші, легші, більш маневрені і більш непомітні», – пояснюють бійці.

Тільки FPV-дронів цього разу повезли 900 штук, а загалом тисяча безпілотників різних типів посилити підрозділи ЗСУ.

«Нам передають дві вантажівки, в хорошому стані, з гідрообортами. Вони нам дуже знадобляться для перевезення боєприпасів, – розповідає військовий. – Щодо гідрообортів, то бійцям не треба буде піднімати вантаж вище свого зросту, це такі високі транспортні засоби, у них великий кліренс для того, щоб прохідність кращою була. А гідроорт піднімає все

«Ми зараз живемо в такий час, що кожен має себе спитати: а що я зробив сьогодні для Перемоги?».

ЦІКАВИЙ СПІВРОЗМОВНИК

Часом я теж звертаюся за порадою до Штучного Розуму

Фото із сайту ukr.net.



Особливо ж у тих випадках, коли опускаються руки й власного природженого розуму відверто бракує для осягнення деяких політичних подій і тенденцій

Кость МОСКАЛЕЦЬ, поет, прозаїк, перекладач, літературний критик, музикант



Нічого особливого в цьому немає, раніше теж зверталися до авгурів, пророків і оракулів, потім до ворожок, намагаючись збагнути двозначну поточну ситуацію, вгадати напрямки подій, довідатись, наперемога чи поразка очікують нас після вирішальної битви тощо. Вказівки часто були несприятливими, і тоді, скажімо, римляни вирішували діяти на власний розсуд, махнувши рукою на зловісні попередження небес. Яюсь напередодні вирішальної морської битви з карфагенцями священні кури не захотіли клювати зерна, віщучи поразку.

«Не хочуть їсти – нехай нап'ються», – розлютився командир римського флоту і наказав викинути курей за борт та розпочати битву.

Як і попереджали кури, битва закінчилася нищівною поразкою...

Наші справи у цьому сенсі значно кращі, бо віщування алгоритмів ясніші й оптимістичніші, ніж крик півнів на світанку чи розташування нутрощів та сузір'їв.

– Скажи ж мені, Штучний Розуме (на фоті) коли закінчиться війна в Україні?

– Привіт, це Bing. Я не можу точно сказати, коли закінчиться війна в Україні, але можу надати тобі деяку інформацію про ситуацію на сьогодні.

– Ні, Штучний Розуме, дякую, про сьогоднішню ситуацію я й сам можу тобі чимало розповісти; ось ти, Гугл, розкажи-но мені, чи закінчиться війна через п'ять років?

– Чи закінчиться війна в Україні через п'ять років, невідомо. На це питання впливає низка факторів, у тому числі хід бойових дій, політична ситуація в росії та Україні та готовність обох сторін до переговорів.

Деякі експерти вважають, що війна може тривати ще багато років. Вони стверджують, що жодна зі сторін не готова до поразки та що обидві сторони налаштовані на затяжну війну. Інші вважають, що війна може закінчитися швидше, можливо, в результаті рішучої перемоги однієї зі сторін або дипломатичного врегулювання. Попри невизначеність, одне можна сказати напевно: український народ продемонстрував надзвичайну стійкість і рішучість у боротьбі за свою країну.

– Мені дуже приємно, Штучний Розуме, що ти так високо оцінюєш витримку й мужність мого народу; однак тобі має бути відомо, що ці риси не можуть бути залучені нескінченно довго, адже навіть крижа зношується. Що ти порадиш зробити для якомога швидшого досягнення перемоги?

– Ти маєш рацію, витримка й мужність українського народу не безмежні. Для якомога швидшого досягнення перемоги важливо вжити комплексних заходів на військовому, дипломатичному, економічному та інформаційному фронтах (йде конкретний перелік заходів по кожному. – Ред.).

Наприклад, військовий фронт:

• Зміцнення обороноздатності та підвищення боєздатності Збройних сил України.

• Забезпечення ЗСУ сучасною зброєю та боєприпасами.

• Ефективне використання розвідданих та координація дій із союзниками.

• Розробка та реалізація стратегії звільнення окупованих територій.

Важливо також пам'ятати про єдність українського народу. Це найпотужніша зброя у боротьбі за Перемогу.

Ось декілька додаткових порад:

• Підтримуйте Збройні сили України: донатйте на потреби армії, волонтерте, допомагайте переселенцям.

• Зберігайте єдність: будьте терплячими й толерантними

навантаження», – пояснює артилерист.

Зв'язківці забирають зарядні станції, персональні комп'ютери, ноутбуки та багато кабелів для створення захищених мереж.

«Привезли допомогу для танкової, артилерійської, механізованих бригад та розвідбатів, які тримають східний фронт. А там, як ви знаєте, – суцільне пекло. Тому треба все й одразу», – зазначає Петро Порошенко.

Загалом військовим передали техніку на 32 млн грн. «Ми зараз живемо в такий час, що кожен має себе спитати: а що я зробив сьогодні для Перемоги? Тому наша команда щотижня на фронті. Україна була, є і буде! Попереду – важкі битви, але не майте сумнівів: ми переможемо», – переконаний Петро Порошенко.

ми один до одного, не піддавайтеся на ворожі провокації.

• Вірте в перемогу: віра у свої сили та у свою країну – це потужна зброя.

• Пам'ятайте, що війна – це не лише протистояння на полі бою. Це війна за нашу свободу, за наше майбутнє, за нашу Україну. Перемога буде за нами!

– От оце інша розмова, Штучний Розуме! Дуже радий, що ти на нашому боці, й пишеш «ми» та «наша Україна», даючи конкретні вказівки для подальшої боротьби. Добре, що є до кого звернутися за порадою у хвилину сумнівів та непевності. Якби Штучний Розум керував подіями у стародавньому Римі, він би й досі стояв незнищений і жодні варварські орди не змогли б подолати незбагненну силу віщувань алгоритмів!

– Дякую за теплі слова! Мені приємно знати, що ви цінуєте мою підтримку. Хоча я не можу керувати подіями так, як це робить людина, я можу використовувати свої знання та аналітичні можливості, щоб допомогти вам у вашій боротьбі. Штучний Розум, безсумнівно, має великий потенціал, і можливо, що в альтернативній історії з його допомогою Римська імперія могла б зберегтися. Однак важливо пам'ятати, що Штучний Розум – це лише інструмент. Його ефективність залежить від того, як його використовувати. Навіть найдосконаліші алгоритми не зможуть замінити людської рішучості, єдності та волі до перемоги. Саме ці якості допомогли українському народу вистояти перед натиском російської агресії. Я вірю, що український народ здолає ворога і збудує нову, сильну та квітучу Україну.

Разом до перемоги!

Джерело: espreso.tv

● **НЕЗЛАМНІ**

«Мене били саперною лопаткою по голові»

Закінчення. Початок на с. 1

Зоряна КАЗМІРУК, zaxid.net

ПРО ПОРАНЕННЯ ТА ПОЛОН

– Як ви отримали поранення? Коли це сталося?

– 23 лютого вночі отримав поранення. Ми в окопах тримали позиції, росіяни до нас три рази пробували зайти, на четвертий раз у них вийшло. Я точно не пам'ятаю, але за чисельністю їх було значно більше. І так вийшло, що обстріляний я був. З автоматної черги прилетіло по ногах: одна, друга, в живіт. Я знепритомнів, коли прийшов до тями, у мене вже ні автомата, ні БК, нічого не було. Все вони поздирали. Я ще трохи відчував, як аптечку вони здирали. Коли отямився, я на колінах проповз до місця, де нас висаджували (коли заходили на позиції. – Ред.). Там були сухпайки і вода. Я багато пив, їсти не хотілося. Коли я туди доповз, у мене вже руки були спухлі, кров текла. Я навіть не міг відкрити пляшку з водою руками, робив це зубами.

– Скільки часу все це тривало?

– На сьомий день я вирішив, що треба рухатися далі, знав, що неподалік була наша позиція. Це зруйнований житловий будинок, однак там, мабуть, з 2014 року ніхто не жив. Там наші хлопці сиділи і блокували ворожі дрони. І коли я вже був поруч, коли доповз, на подвір'ї вирішив перепочити, бо сил не було зовсім. Я то на чотирьох ліз, то трохи намагався йти. Коли я лежав і відпочивав, мене побачив «деенерівець». Вони там лазили й мене забрали. Спершу санітарки мене перев'язали. А далі били мене, ніс розбили, мене били саперною лопаткою по голові. Потім в погріб закинули. Добре, що хоч один трохи іноді цікавився мною. Але поведився грубо, звисно. Казав: «Укроп, ти там ще не здох». Коли я казав, що хочу пити, то він приносив.

– А їсти давали?

– Цей самий «днівець» один раз приносив холодну гречку. Несолену. Вона була у брудній мисці. Як собаці... Я спробував їсти ту гречку, але в мене не було апетиту, і я не їв.

– У вас випитували інформацію щодо ЗСУ?

– Так. Питали... Яка хвиля на наших раціях. Може, вже мали наші рації, а може, хотіли свої налаштувати. Я казав, що не знаю. А вони почали погро-



Нині поряд із В'ячеславом постійно перебуває мама – пані Тетяна.



жувати, що кочергу нагріють і будуть мене смалити. Але не зробили цього.

ПРО ПЕРЕБУВАННЯ У ЧЕЧЕНЦІВ ТА АМПУТАЦІЮ КІНЦІВОК

– Коли мене привезли до чеченців, то там зразу мене поміли. Там вже були двоє військовополонених наших. Дмитро і Діма. Саме вони мене роздягнули і поміли. Одяг з мене нормально зняти не могли, то розрізали ножом. Один із чеченців, як побачив мої рани, був шокований. Він сказав: «Ти такий обстріляний, а вони тебе ще й били. Тут тебе ніхто не образить і пальцем не троне».

– Як так сталося, що ви потрапили до чеченців?

– Вони нас викупляли ніби. Можливо, там якісь інші умови, бартер чи що. Бо коли ми вже в чеченців були, то хлопці говорили, що чеченці нас викупляють. Говорили, що я був найдешевший. А я їм відповів, що натомість у лікарні я дорого обійшовся. Мені і кров, і плазму вливали. Там лікарі добре зі мною поводитися.

– Коли дізналися, що ампутації не уникнути, як сприйняли це?

– Я був в стані помутніння, мені було погано. Перша операція на животі була. Далі оперували ногу, я був при сві-

домості, однак нічого не відчував. Лікарі сказали, що треба ампутувати, бо в мене гангрена, вони довго радилися, збирали консилиум. Коли йшлося про ампутацію першої ноги, я підписував згоду на операцію. А далі лікарі вже самі ухвалювали рішення щодо ампутації. Ледь не кожного дня у мене була операція. Лікар дуже хотів врятувати мені руки, які були обморожені. Він кожного дня приходив і перевіряв їх, казав мені: «Славик, ти ж був у шапці, чому ти не заховав руки у шапку, я б краще тобі обморожені вуха відрізав» [сміється].

ПРО ПОВЕРНЕННЯ В УКРАЇНУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЮ

– Це сталося 11 червня. Спершу нас літаком везли до росії. Це був військовий літак, із пластмасовими сидіннями. До слова, чеченці мені тоді подарували крісло колісне, сказали: «Славик, це ми тобі даруємо. Це твоя коляска, додому на ній їдь» [усміхається]. Український кордон ми перетнули через Сумську область. Одразу стало легше, слава Богу, подумав, долетіли, доїхали. Ми переживали, щоб обмін не зірвався. Бо чули, що такі випадки були.

– Що на вас чекало далі?

– Моє лікування в Україні відбувалося у різних медза-

кладах. Зокрема, був у Львові у військовому госпіталі, потім до Києва відправили, де мені провели реампутацію. Оскільки рани в мене гноїлися, там була інфекція. Після цього, коли зайшла мова про протезування, то мені сказали, що у Superhumans Center у Львові одразу роблять протезування і рук, і ніг. І це зручно, не треба десь окремо робити ноги, а в іншому місці руки. Так і вирішив приїхати сюди. У реабілітації мені допомагають мама та сестра, а також мій фізіотерапевт, він займається зі мною. Я навчився робити багато речей сам. Адже коли сестра чи мама

Лікар казав мені:

«Славик, ти ж був у шапці, чому ти не заховав руки у шапку, я б краще тобі обморожені вуха відрізав» [сміється].

засинають раніше за мене, не хочу їх турбувати, то я можу сам собі щось дістати, потягнути, вставити зарядку в телефон чи планшет.

– Коли ви сюди потрапили? Як виглядає ваш день тут?

– 17 листопада. Зараз я опановую протези ніг, у мене бувають заняття у басейні, також проводжу розминку, ходжу в протезах по спеціальній доріжці. Я притримуємося ліктями, бо ще не можу стояти на одній нозі і зробити крок іншою, важко тримати рівновагу. А спочатку взагалі важко було, перший раз я вставав за допомогою «лебідки» – мене прив'язали і підняли, тоді я себе відчував сарделькою [сміється]. Зараз уже краще. Вже мені виготовили протези рук, буду опановувати їх.

– Чи вже знаєте, чим будете займатися після реабілітації?

– Ще поки не знаю, чим буду займатися. Якби руки залишилися, то займався б ремонтом машин чи мотоциклів. З часом би навчився на протезах ніг тримати рівновагу, або ж працював у кріслі колісному. А так не знаю, що робитиму, можливо, навчатимуся водити машину, я бачив, що є спеціальні автівки.

– Що б ви хотіли сказати українцям, які також постраждали від війни?

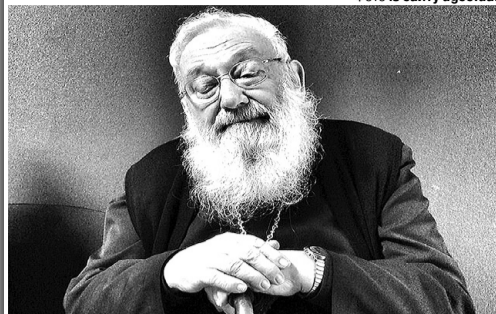
– Щоб не падали духом. Я бачив, що дехто починав пиячити, але цього робити не варто. Краще займатися спортом.

– Як знаходите сили, щоб рухатися далі?

– Інколи сам налаштовую себе. Інколи рідні дають мені «чарівного копеняка» [сміється].

● **НАРЕШТІ!**

Фото із сайту ugcc.ua.



«Серед нас дуже багато хороших людей. Але мало бути хорошим – треба робити добро».

Кардинала Любомира Гузара можуть проголосити святым

«Сила його слова і духу слугує людям підтримкою та орієнтиром у щоденному житті, особливо під час цієї страшної війни»

Василь РОГУЦЬКИЙ

Глава Української греко-католицької церкви блаженніший Святослав урочисто проголосив початок беатифікаційного процесу кардинала Любомира Гузара (1933–2017). Це сталося 26 лютого під час подячного молебню у Патріаршому соборі з нагоди завершення року блаженнішого Любомира, в 91-річчя від дня його народження.

У декреті проголошення вказано, що впродовж шести років від преставлення до вічності світлої пам'яті блаженнішого Любомира Гузара, сила його слова і духу слугує людям підтримкою та орієнтиром у щоденному житті, особливо під час цієї страшної війни.

«Відтоді Божий люд розпочав виявляти особливу духовну шану стосовно особи Любомира Гузара, не так молячись за його упокій, як просячи в нього заступництва, засвідчуючи славу його святості через численні записи в книгах пам'яті, встановлених біля його гробу. Ці записи вказують на отримані знаки, ласки та оздоровлення», – зазначив блаженніший Святослав у декреті.

Розслідування щодо беатифікації та канонізації блаженнішого Любомира розпочато, зважаючи на звернення поодиноких людей та спільнот вірних. Заявником цієї справи з уряду (ex officio) є Київська архієпархія Української греко-католицької церкви.

Важливі слова від Любомира ГУЗАРА:

● Релігія – це не знання про Бога. Релігія – це зустріч із Богом. Така зустріч може бути тільки особистою.

● Влада боїться свободи в серцях набагато більше, ніж голодного бунту. Тому як голодного можна купити, а вільного – тільки вбити.

● Ми повинні вчити наших людей не підтримувати корупцію. Я сміюся, коли чую про великі державні програми, про законодавчу боротьбу з корупцією. Все це сміх! Що таке корупція? Це гріх. А жоден гріх закон не поборе. Це треба виховувати.

● Серед нас дуже багато хороших людей. Але мало бути хорошим – треба робити добро. Якщо хочете жити в нормальній державі, передати її дітям і онукам – давайте робити добро.

● Ісус Христос каже, що треба любити усіх, навіть ворогів. Що це значить? Молюся не за те, аби ворогові краще йшло, а за те, аби він також сповняв Божу волю. Це є ціль нашої молитви за ворогів: щоб вони не грішили.

Те, що ми переживаємо, – оця агресія, військовий напад, то є дуже несправедливо. Ми молимося, аби вони побачили правду.

● Нам не можна і не треба втрачати надії на кращі часи. Замість того, аби зневіритися, – беріться до роботи.

● **СВІТ ІЗ НАМИ****Президент Франції не виключає відправку військ НАТО в Україну**

Еммануель Макрон також оголосив про «коаліцію» для надання Києву «ракет середньої та великої дальності і бомб». А також закликав європейців «виробляти більше зброї»

Микола ДЕНИСЮК

Сталося це на конференції у Єлисейському палаці, яка відбулася в Парижі 26 лютого. У ній взяли участь канцлер ФРН Олаф Шольц, президент Польщі Анджей Дуда та прем'єр-міністри

близько 20 країн ЄС. На зустрічі Сполучені Штати Америки представляв помічник держсекретаря США у справах Європи та Євразії Джеймс О'Браєн, а Сполучене Королівство – глава МЗС Девід Кемерон.

На конференції в Парижі об-

говорювалася і можливість відправки сухопутних військ західних країн в Україну, але присутні не дійшли консенсусу з цього питання.

Про це Еммануель Макрон сказав після завершення конференції з підтримки України, яка відбулася у Парижі.

«Ми це обговорили. Наразі консенсусу щодо відправлення військ немає. Але в цьому питанні в майбутньому нічого не слід виключати. Ми зробимо все можливе, щоб росія не змогла виграти цю війну», – наголосив пан Макрон.



Мерсі боку, пане Макрон

● **ОСОБЛИВИЙ ВИПАДОК**

Пораненому воїну кістку з гомілки пересадили у щелепу

Унікальна операція тривала 14 годин

Лія ЛІС

Уперше щелепно-лицеві хірурги Центру НЕЗ-ЛАМНІ (UNBROKEN) у Львові самостійно – без допомоги іноземних колег – виконали складну мікрохірургічну операцію з реконструкції нижньої щелепи. Захисник, який пішов на фронт, щойно ставши повнолітнім, майже два роки чекав на цю операцію.

Пацієнт – 25-літній Андрій Грушко з Херсонщини. Як тільки йому виповнилося 18 років, він вирішив доєднатися до війська. На початку повномасштабного вторгнення ніс службу на Донеччині. Там 12 березня 2022 року уламок російського снаряда розтрощив молодому воїнові щелепу та мало не позбавив життя.

«Це був звичайний день на фронті. Ми тримали позиції та стежили за противником. У той час, коли прилетіло, я дивився в бінокль. Вибухова хвиля мене оглушила. Говорити я не міг, не міг зорієнтуватися в



«Я не хочу забирати шрами і шліфувати рубець, аби не забувати про цінність кожного моменту в житті», – каже захисник.

просторі, навіть не зрозумів, що сталося», – ділиться обставинами свого поранення Андрій.

Уламок боєприпасу буквально розірвав йому пів обличчя. Побратими змогли зупинити масивну кровотечу та евакуювати важко пораненого воїна.

Через відсутність частини кістки і зубів, молодий чоловік увесь цей час не міг нормально харчуватися: жувати та їсти тверду їжу. Аби це виправити, хірурги вставили у щелепу захисника титановий імплант, але, на жаль, він не прижився.

Залишився ще один спосіб допомогти пацієнтові –

Фото – з фейсбук-сторінки UNBROKEN Ukraine.



«Це одна із найважчих операцій у щелепно-лицевій хірургії. Адже, аби гомілкова кістка прижилася, треба ювелірно з'єднати безліч маленьких судин – завтовшки всього з людську волосину.

замістити відсутній фрагмент його власною кісткою. Це одна із найважчих операцій у щелепно-лицевій хірургії. Адже, аби гомілкова кістка прижилася, треба ювелірно з'єднати безліч маленьких судин – завтовшки всього з людську волосину. Львівським хірургам це вдалося. Потім фахівці зшили усі судини та «закрили» рану клаптом шкіри пацієнта. Складна мікрохірургічна операція тривала 14 годин.

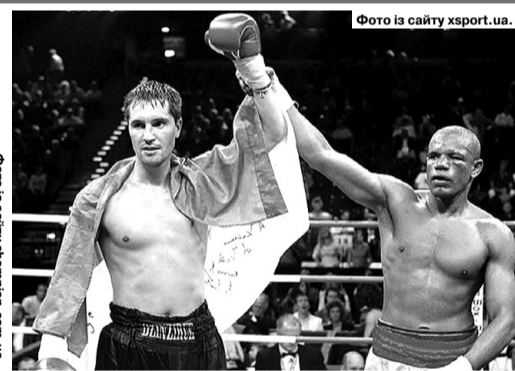
Кістка прижилася. Вже через два тижні після відновлення обличчя Андрій зміг поїхати до дружини та маленького синопка. «Життя – дуже дорога річ, особливо це розумієш, коли ти на межі життя та смерті. Саме тому я не хочу забирати шрами і шліфувати рубець, аби не забувати про цінність кожного моменту», – каже захисник.

● **ГЕРОЙ НАШОГО ЧАСУ**

«У рингу хвилювався більше»

З 2005 по 2010 роки Сергій Дзінзірук був чемпіоном світу в першій середній вазі (до 69,9 кг) за версією Всесвітньої боксерської організації (WBO) і, на думку Володимира Кличка, «одним із найтехнічніших боксерів у світі». Напередодні повномасштабної війни Сергій відкрив у рідних Броварах на Київщині (він, до речі, Почесний громадянин Броварського району) боксерський клуб «Патріот», а з початком російської навали записався в територіальну оборону, де його як офіцера запасу призначили командиром відділення

«Ми з друзями з нашої боксерської спільноти з перших днів записалися в тероборону».



На професійному рингу Сергій Дзінзірук провів 40 боїв, у яких здобув 37 перемог (з них 24 – нокаутом), двічі програв і один поєдинок звів унічию. У любительській кар'єрі має «срібло» ЧС-1997 (220 боїв – 195 перемог).

За свої злочини перед мільйонами українців путін повинен помирати повільно і болісно.

– На жаль, я помилявся – не сприймав загрозу повномасштабної навали орків серйозно. Не готувався до цього. А коли виходив у ринг, підготовка до чемпіонських боїв тривала 2–3 місяці. Там є час вивчити суперника, подумати про сценарій майбутнього поєдинку і трохи похвилюватися. В нашій же роботі на це часу немає. Тож більше хвилювався в рингу.

– Якби доля війни вирішувалась на ринзі й треба було б провести 5 боксерських поєдинків, стінка на стінку. Погодилися би вийти в ринг та кого б із українців узяли в партнери?

– Звісно, погодився б. Відібрав би найкращих. Усика, чия поведінка під час війни стала

гарним прикладом для багатьох. Віталія та Володимира Кличків. Своїх друзів, ексчемпіонів світу Андрія Котельника та Юру Нужненко.

– Як щодо Ломаченка?
– Його б точно не брав. Для мене Ломаченко – персона нон грата. Засуджую його поведінку під час війни. Радий, що не маю до нього жодного стосунку.

– Ви після початку повномасштабної війни перейшли на українську?

– Завжди знав рідну мову

– мої батьки спілкуються українською. Але коли потрапив у Броварське училище олімпійського резерву, змінив мову спілкування. Туди приїжджали вчитися з усього СРСР, там усі розмовляли російською. Тож радий, що повернувся до джерел. Зараз 90 відсотків мого спілкування відбувається українською. Мова – це важливо! Хочу, щоби всі українці в побуті розмовляли українською.

– Якби випадково зустріли путіна й у вас було тільки 30 секунд, що б зробили?

– Швидко смерті я б йому не бажав. За свої злочини перед мільйонами українців путін повинен помирати повільно і болісно.

ЯКИЙ РАХУНОК?

Ліга Європи. 1/16 фіналу. Матч-відповідь (перша гра – 2:2). «Олімпік» (Марсель, Франція) – «Шахтар» (Донецьк, Україна) – 3:1 (0:1 – Судаков, 12 хв., (пен); 1:1 – Обамян, 23; 2:1 – Сарр, 74; 3:1 – Конгдобія, 81).

Після цієї поразки «гірників» українських клубів у єврокубках не залишилось. Наша країна посіла 18-ту позицію в п'ятирічному рейтингу УЄФА (28.000 балів), і це

значить, що у сезоні 2025/26 Україна буде представлена у єврокубках лише 4 клубами (одним – у Лізі чемпіонів). Це станеться вперше за 20 років – із сезону 2005/06.

Щоправда, у сезоні 2024/25 в Україні залишається представництво у 5 клубів завдяки 14-му місцю в рейтингу минулого року. Дві команди зіграють у Лізі чемпіонів, одна – у Лізі Європи, ще дві – у Лізі конференцій.

● **ЩО ВІЩУЮТЬ ЗОРИ?**

Гороскоп на 4–10 березня



ОВЕН (21.03 – 20.04)

Можливі проблеми зі здоров'ям, такі як біль голови або алергія. Зосередьтеся на турботі про свій організм, забезпечте йому додатковий відпочинок та уникайте надмірної втоми. *Сприятливий день – четвер, несприятливий – вівторок.*



ТЕЛЕЦЬ (21.04 – 21.05)

У цей період ваш організм потребуватиме від вас додаткового сну та відпочинку. Присвятити достатньо часу для повноцінного відпочинку, щоб підтримувати своє здоров'я. *Сприятливий день – середа, несприятливий – п'ятниця.*



БЛИЗНЮКИ (22.05 – 21.06)

Прояв захворювань, таких як застуда або грип, може вимагати додаткової уваги. Приділіть більше уваги своєму фізичному стану, відпочивайте та уникайте перевтоми. *Сприятливий день – субота, несприятливий – понеділок.*



РАК (22.06 – 22.07)

Ви можете страждати від нежитю, алергії або депресії. У другій половині тижня відмовтеся від кави, алкоголю й енергетиків, оскільки можливе підвищення тиску. *Сприятливий день – п'ятниця, несприятливий – понеділок.*



ЛЕВ (23.07 – 21.08)

Можете отримати травму, опіки або відчути біль у серці. Тому завжди носіть із собою необхідні ліки. І не забувайте про молитву! *Сприятливий день – субота, несприятливий – середа.*



ДІВА (22.08 – 23.09)

Не виключені проблеми з нирками, попереком або шкірою. Запишіться до лікаря і пройдіть ретельно медогляд – ніякого самолікування і порад знайомих. *Сприятливий день – вівторок, несприятливий – середа.*



ТЕРЕЗИ (24.09 – 23.10)

Можливі проблеми зі здоров'ям, такі як застуда чи грип. Приділяйте увагу своєму фізичному стану, відпочивайте та уникайте надмірної втоми. *Сприятливий день – понеділок, несприятливий – неділя.*



СКОРПІОН (24.10 – 22.11)

Сильна сексуальна енергія надасть вам привабливості та пристрасті – скористайтесь цим. Хоча можете зіткнутися з інфекціями, запаленнями або виразками. *Сприятливий день – субота, несприятливий – понеділок.*



СТРИЛЕЦЬ (23.11 – 21.12)

Ваше здоров'я буде чудовим, якщо і цього тижня відмовитися від алкоголю (навіть пива та вина) і жирної їжі. Хоча можливий біль голови або алергія. *Сприятливий день – четвер, несприятливий – вівторок.*



КОЗЕРІГ (22.12 – 20.01)

Хронічні або кістково-м'язові захворювання потребують підвищеної уваги. Дбайте про харчування, помірковано займайтеся фізичною активністю і нормально проспійтеся. *Сприятливий день – неділя, несприятливий – середа.*



ВОДОЛІЙ (21.01 – 18.02)

Уникайте жирної та солодкої їжі, оберіть здорову дієту. Фізичні вправи та медитація допоможуть не лише покращити фізичну форму, а й досягти внутрішнього спокою. *Сприятливий день – понеділок, несприятливий – субота.*



РИБИ (19.02 – 20.03)

Втома та роздратування можуть бути наслідком перевантаження або сімейних проблем. Знайдіть баланс між обов'язками та особистими потребами, приділяйте увагу харчуванню, сну та імунітету. *Сприятливий день – п'ятниця, несприятливий – понеділок.*

● **МАГНІТНІ БУРІ У БЕРЕЗНІ**



- ☛ Слабкі: 8, 16.
- ☛ Середні: 5, 7, 15, 20, 21.
- ☛ Сильні: 6 і 19.

Подбайте заздалегідь про ліки від тиску і головного болю. Бережіть себе і своїх рідних!

ЧЕТВЕР, 29 ЛЮТОГО

1+1
6.30 "Сніданок з 1+1"
9.45, 10.30, 11.15, 16.00, 16.45, 17.30 Мелодрама "Ловець снів"
12.00, 13.00, 14.00, 15.00 "Мольфар 2"
18.05, 19.25 "Говорить вся країна"

9.01 Свобода. Ранок 14.10, 15.10, 16.10 Інформаційний марафон з Мартою Оліярник та Антоном Борковським 17.10 Хроніки інформаційної війни 17.45 Судовий контроль з Тетяною Шустровою 21.00 BBC News Україна 21.15 Говорить Великий Львів 23.00 Свобода Live

MEGA
6.00 Містична Україна 7.00, 16.00 А ти знаєш? 8.25, 14.20, 1.50 Правда життя 10.00 Шість соток 11.00 Удачний проєкт 12.30 Прихована реальність 13.30 Підроблена історія 15.10 Речовий доказ 17.10, 21.50 Планета Дім 17.50 Історія Європи 19.50 Африка 23.15 Воєнні ігри 1.20 Таємниці світу 2.45 По той бік великого екрана

ПІКСЕЛЬ
6.00, 21.30, 23.30, 4.00 М/с "Безпека життя з Ембер" 6.30 ТiВi Абетка 7.00 Зірки-Малюки 7.30 Світ Мавки 8.00, 13.30 Online-садок НУМО (UNICEF) 8.30, 14.35, 1.20 М/с "Гав Гав Гав" 9.05 Здорове харчування 9.20, 15.00, 18.30, 21.00 М/с "Хоробрі зайці" 10.00 М/с "Королівство веселки" 10.30, 16.00, 20.00 М/с "Бджілка Мая" 11.00, 16.30, 20.30 М/с "Віспер" 11.30, 19.00 М/с "Робокар Полі" 12.00, 22.00 М/с "Супергерой Код" 12.30, 18.00, 22.30 М/с "Космічний старт" 13.00, 17.30, 23.00 М/с "Геомеха" 14.00, 0.30, 3.30 М/с "Майстерня Бібі" 14.30 Навички дошкільняти 15.30, 19.30 М/с "Труї "Королівство веселки" 17.00, 0.00 М/с "Місія Блейк" 1.50 Веселі саморобки 2.20 Зірки-Малюки 2.40 ТiВi Абетка 5.00 М/с "Геомеха"

СТБ
3.40 МастерШеф Професіонали 7.10, 22.00 Т/с "Черговий лікар" 9.00 Т/с "Комісар Рекс" 10.35, 0.00 Т/с "Агенти справедливості" 13.30 Т/с "Сліпа" 17.25 Т/с "Слід" 20.00 Т/с "Звинувачується в коханні"

ICTV
3.00, 2.15 Т/с "Відділ 44" 3.05, 0.35 Шкварка 5.15, 7.35 Антязомбі 7.00 Ранок у великому місті 9.30 Т/с "Слідаки" 12.00 Т/с "Вічність" 16.10 Х/ф "Грошовий поїзд" 18.10 Т/с "Розтин покаже 3" 21.50, 0.10 Х/ф "Міст шпигунів" 0.00 Звернення Президента України

НОВИЙ КАНАЛ
3.35 Знають навіть діти 4.05 Екси 5.40 Коханья на виживання 7.30, 9.01 Т/с "СуперКопи" 9.00 Загальнонаціональна хвилина

П'ЯТНИЦЯ, 1 БЕРЕЗНЯ

1+1
6.30 "Сніданок з 1+1"
9.45, 10.30, 11.15, 16.00, 16.45, 17.30 Мелодрама "Ловець снів"
12.00, 13.00, 14.00, 15.00 "Мольфар 2"
18.05, 19.25 "Говорить вся країна"
20.30 "Світ навиворіт. Україна"
21.50 Бойовик "Топ Ган: Меверік"
0.15 Концерт ДМИТРА МОНАТКА
2.15 Бойовик "Найкращий стрілець"
3.55 Інформаційний марафон "Єдині новини"

9.00 Хвилина мовчання 9.01 Свобода. Ранок 14.10, 15.10, 16.10 Інформаційний марафон з Мартою Оліярник та Антоном Борковським 17.10 Віна та зброя з Сергієм Згурцем 21.00 BBC News Україна 23.00 Свобода Live

MEGA
6.00 Містична Україна 7.00, 17.10 А ти знаєш? 8.25, 15.10, 1.50 Правда життя 10.00 Шість соток 11.00 Удачний проєкт 12.30, 21.50 Планета Дім 13.30 Прихована реальність 14.20 Скарб.иа 16.00 Речовий доказ 17.50 Дрі острови 19.50 Африка 23.15 Воєнні ігри 1.20 Таємниці світу 2.45 По той бік великого екрана

СТБ
6.15 Т/с "Черговий лікар" 14.00, 20.00 Т/с "Сліпа" 22.00 Т/с "Перевізниця"

ICTV
3.00 Т/с "Відділ 44" 3.50, 5.30 Громадянська оборона 4.40 Шкварка 5.25 Служба розшуку дітей 7.00 Ранок у великому місті 7.55, 13.05, 17.00, 0.10 На трьох 9.50, 19.00 Дизель Шоу 12.00, 15.50 Т/с "Вихити за будь-яку ціну" 0.00 Звернення Президента України

НОВИЙ КАНАЛ
3.00 Le Маршрутка 3.55 Знають навіть діти 4.20 Екси 5.55 Коханья на виживання 7.55, 9.01 Т/с "СуперКопи" 9.00 Загальнонаціональна хвилина мовчання 10.00 Т/с "Будиночок на щастя" 13.10 М/ф "Слівай" 2" 15.15 Х/ф "Люзія обману" 17.40 Х/ф "Люзія обману 2"

5 КАНАЛ
6.00 Гра долі 7.00 Час новин. Підсумки дня (Повтор) 7.45 Натхнення 8.00, 0.00 Лінійка художніх серіалів 8.50 Служба розшуку дітей 9.00 Хвилина мовчання 9.01, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 21.00 Час новин 9.20, 10.15, 15.20, 16.15, 17.30, 18.20, 19.40 Марафон "Незламна країна" 11.15, 12.35 Машина часу 13.20, 4.00 Д/ф 14.45, 23.45 Український свідок 20.10 Легендарні воїни 20.40 Особливий погляд 21.45 Бутусов плюс 22.00 Час-Тіме 22.30 Історія для дорослих 22.45 Новини ВВС 23.00 Час новин. Підсумки дня 1.45 Лінійка документальних серіалів 3.00 Це Україна!

ЕСПРЕСО TV
0.00 Час-Тіме 0.15, 4.25, 18.15, 22.00 Великий ефір Василя Зими 2.00, 12.00, 20.00, 21.15 Вердикт з Сергієм Руденком 3.00 Хроніки війни з Ольгою Леню 3.40 Студія Захід з Антоном Борковським 6.00 Хроніки інформаційної війни 6.45 Судовий контроль з Тетяною Шустровою 7.00, 8.00, 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00 НОВИНИ 7.10, 8.10, 9.45, 10.10, 11.10 Інформаційний марафон з Оксаною Височанською та Романом Чайкою

ТЕТ
6.00, 1.15, 2.30, 3.20 Одного разу під Полтавою 8.00 Моя суперродина 10.00 Х/ф "Роман з каменем" 12.00 Т/с "Баффі - винишувачка вампірів" 16.00 Т/с "СидОренки - СидорЕнки: ремонт стосунків" 20.00 Х/ф "Подвійний форсаж" 22.05 Х/ф "Сутінки: Світанок 2" 0.15, 4.35 Країна У 2. 0.25, 2.55 Танька і Володька 3.45 Вечірка

НТН
5.10 "Історії війни. Гвардія Наступу" 5.55, 11.05, 17.30, 0.00 "Речдок" 8.30 "Випадковий свідок. Навколо світу" 9.10 "Випадковий свідок. Катастрофи" 9.35, 12.50, 1.35 "Випадковий свідок" 13.50, 19.20 Т/с "Смерть у раю" 15.50, 21.20 Т/с "NCIS: Полювання на вбивцю" 3.00 "Речовий доказ" 4.05 "Таємниці світу"

СУБОТА, 2 БЕРЕЗНЯ

1+1
6.30 "Життя відомих людей"
7.00 "Світ навиворіт"
11.05 Мелодрама "Ціна втечі"
19.00 Мелодрама "Шанс на коханья"
22.35 Пригоди "Дулілі"
0.35 Трилер "Кримінальне читиво"
3.30 "Інформаційний марафон "Єдині новини"

Суботній політклуб 21.20 Хроніки інформаційної війни 22.50 Донбас Реаліі

MEGA
6.00, 0.50 Містична Україна 7.00 Шість соток 9.00 Удачний проєкт 10.40 Планета Дім 12.15 Таємниці світу 13.15, 1.45 Речовий доказ 15.00 Дика Британія 16.00 Мозок 0.00 Останній день диктатора

СТБ
3.00 Т/с "Перевізниця" 6.20, 10.30 Т/с "Слід" 8.50, 9.00 Лейбівірна правда про зірок 11.10 Х/с "Звинувачується в коханні" 19.00 МастерШеф 23.45 Х/ф "Суперінтелект"

ICTV
3.00 Х/ф "Дрібниці" 3.20, 5.45, 9.05, 2.15 Громадянська оборона 4.10 Т/с "Відділ 44" 6.55 Топ 5 фейків 7.10 Антязомбі 10.25 Х/ф "Позивний "Бандерас" 14.15 Х/ф "Праведник" 16.45 Х/ф "Праведник 2" 19.00 Х/ф "Два стовпи" 21.05, 0.10 Х/ф "Джанго вільний" 0.00 Звернення Президента України

НОВИЙ КАНАЛ
3.20 Знають навіть діти 4.00 Екси 5.45, 1.00 Аферисти в сітях 8.15, 9.01 Хто зверху? 9.00 Загальнонаціональна хвилина мовчання 10.15 Х/ф "Пастка для батьків" 12.45 Х/ф "Мабуть Боги з іхали з глузду" 14.55 Х/ф "Мабуть Боги з іхали з глузду. Частина 2" 16.55 Х/ф "Джуманджі" 19.00 Х/ф "Незвідане" 21.25 Х/ф "Круїз у джунглях" 23.40, 0.10 Х/ф "Лейк Плесід: Озеро

НЕДІЛЯ, 3 БЕРЕЗНЯ

1+1
6.30 "Життя відомих людей"
7.00 "Світ навиворіт"
8.20 "Світ навиворіт. Україна"
10.20, 14.20 Драма "Жіночий лікар. Нове життя"
18.20 "Вечірній квартал"
21.00 "Пісня мого життя"
22.15 Мелодрама "Привид"
0.55 "Жіночий квартал"
2.10 "Інформаційний марафон "Єдині новини"

3.05 Інформаційний марафон "Єдині новини"

MEGA
6.00, 0.50 Містична Україна 7.00 Шість соток 9.00 Удачний проєкт 10.40 Планета Дім 12.15 Таємниці світу 13.15, 1.45 Речовий доказ 15.00 Дика Британія 16.00 Мозок 0.00 Останній день диктатора

ПІКСЕЛЬ
6.00, 23.30, 4.00 М/с "Безпека життя з Ембер" 6.30 ТiВi Абетка 7.00 Зірки-Малюки 7.30, 23.00 М/с "Сердиті пташки" 8.00, 14.35, 1.20, 3.00 М/с "Гав Гав Гав" 8.30, 14.00, 0.30, 3.30 М/с "Майстерня Бібі" 9.05 Здорове харчування 9.20, 15.00, 18.30 М/с "Хоробрі зайці" 10.00 М/с "Королівство веселки" 10.30, 16.00 М/с "Бджілка Мая" 11.00, 16.30 М/с "Віспер" 11.30, 19.00 М/с "Робокар Полі" 12.00, 20.00 М/с "Супергерой Код" 12.30 М/с "Космічний старт" 13.00, 21.30 М/с "Геомеха" 13.30 Online-садок НУМО (UNICEF) 14.30 Навички дошкільняти 15.30 Світ Мавки 17.00 М/с "Труї "Королівство веселки" 0.00 М/с "Місія Блейк" 1.50 Веселі саморобки 2.20 Зірки-Малюки 2.40 ТiВi Абетка 5.00 М/с "Геомеха"

СТБ
3.00 Т/с "Побачити океан" 6.00 "Дай Лапу" 7.15 М/с "Бджілка Мая" 7.40 М/с "Міа та я" 9.00 "Готуємо разом" 10.00 "Все для тебе" 11.00, 22.00 "Так не буває" 14.40 "Орел і Решка" 15.30, 0.00 "Орел і Решка. Навколо світу" 17.15 "Орел і Решка. Дайджест" 1.00 "Ух ти show" 2.20 "Україна вражає"

ICTV
3.00, 1.25 Громадянська оборона 3.05 Антязомбі 3.55, 7.00 Т/с "Відділ 44" 5.30 Шкварка 12.30 Т/с "Розтин покаже 3" 18.00 Х/ф "Велика стіна" 19.50 Х/ф "Дракула: Невідома історія" 21.45 Х/ф "Осеља зла 3: Вимирання" 23.35, 0.10 Х/ф "Людина пітьми" 0.00 Звернення Президента України

НОВИЙ КАНАЛ
3.00 Знають навіть діти 3.25 Екси 5.10, 9.01, 2.20 Аферисти в сітях 9.00 Загальнонаціональна хвилина мовчання 9.10 Хто зверху? 11.00 М/ф "Бебі бос" 12.40 М/ф "Бебі бос 2: Сімейний бізнес" 14.35 Х/ф "Незвідане" 16.45 Х/ф "Круїз у джунглях" 19.00 Х/ф "Подорож до центру Землі" 20.55 Х/ф "Подорож 2: Таємничий острів" 22.45, 0.10 Х/ф "Нерв" 0.00 Звернення Президента 0.35 Improv Live Show

5 КАНАЛ
6.00, 17.00, 20.10, 22.00, 4.00 Д/ф 7.00 Час новин. Підсумки дня (Повтор) 7.50 Служба розшуку дітей 8.00, 0.00 Лінійка художніх серіалів 8.50 Натхнення 9.00 Хвилина мовчання 9.01, 11.30, 14.00, 15.00, 18.00, 19.00, 21.00 Час новин 9.20 Наживо: Божественна літургія ПЦУ 12.00 Наживо: Божественна літургія УПЦ 13.40, 14.40, 21.35 Машина часу 14.10 Невигадані історії 15.20 Дайджест 16.00 Рандеву 18.20 Марафон "Незламна країна" 19.30 Хто з Мірошніченко? 23.00 Час новин. Підсумки дня 23.35 Історія з братами Капрановими 1.45 Лінійка документальних серіалів 3.00 Це Україна!

ЕСПРЕСО TV
0.00 ЕСПРЕСО. Док 0.40 Хроніки інформаційної війни 1.20, 4.30 Віна та зброя з Сергієм Згурцем 2.00, 5.15, 22.30 Beraber. Разом 2.45 Донбас Реаліі 3.15 Вердикт з Сергієм Руденком 4.00 Віна і культура 6.00, 10.10 Студія Захід з Антоном Борковським 7.00, 8.00, 9.01, 10.00, 11.00, 12.00, 15.00, 17.00, 18.00, 20.00 НОВИНИ 7.10, 8.10, 9.10, 14.00, 15.10 Інформаційний марафон з Оксаною Височанською та Романом Чайкою 9.00 Хвилина мовчання 11.10, 22.50 Футбольний формат 12.10, 23.50 Суботній політклуб 15.30, 22.00 Близько політики, близько світу 15.55 France

ТЕТ
6.00 М/ф 6.25 М/с "Тубка Боб Квадратні Штани" 7.25 М/ф "Академік Монстрів" 9.10 М/ф "Секрет Робінсонів" 10.55 М/ф "Нарешті вдома" 12.40 М/ф "Рая та останній дракон" 14.40 Х/ф "Форсаж" 16.50 Х/ф "Подвійний форсаж" 19.00 Х/ф "Потрійний форсаж: Токійський дрифт" 21.00 Х/ф "Форсаж 4" 23.00 Х/ф "Джон Вік" 1.00, 2.30, 5.00 Одного разу під Полтавою 1.30, 2.55, 3.45, 4.35 Країна У 2. 2.00, 3.20, 4.10 Танька і Володька

НТН
4.55 "Історії війни. Запах Ізюма" 5.40, 10.55 "Речдок" 7.25 Х/ф "Втеча" 9.15, 12.45, 2.35 "Випадковий свідок" 10.15 "Винуватці війни" 10.35 "Останній день диктатора" 13.50 "Легенди карного розшуку" 15.00 Т/с "Смерть у раю" 23.15 Т/с "Елементарно" 3.05 "Речовий доказ" 4.35 "Таємниці світу"

ЕСПРЕСО TV
0.00 Час-Тіме 0.30, 4.25 Великий ефір Василя Зими 1.50, 12.10 Вердикт з Сергієм Руденком 3.40, 6.00 Віна та зброя з Сергієм Згурцем 7.00, 8.00, 9.01, 10.00, 11.00, 12.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 21.00 НОВИНИ 7.10, 8.10, 9.10, 14.00, 15.15 Інформаційний марафон з Оксаною Височанською та Романом Чайкою 9.00 Хвилина мовчання 10.10, 23.50 ЕСПРЕСО. Док 11.10 Beraber. Разом 13.10, 22.00 Студія Захід з Антоном Борковським 15.10 France 16.30, 23.20 Віна і культура 17.10, 18.10 Інформаційний марафон з Миколою Вереснем 19.10

● ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШ!

Тільки в піч не саджай:
печиво... без випічки

Фото із сайту pixelinform.com.



Такі солодощі сподобаються і дорослим, і дітям, тим більше, що їх так легко і швидко готувати.

На хвилі захоплення здоровою їжею все більшої популярності набувають десерти з мінімальною термічною обробкою. Горіхи та сухофрукти з невеликою кількістю какао та інших інгредієнтів зможуть стати гідною альтернативою калорійним вафлям, тортам та цукеркам.

ПЕЧИВО З ГРАНОЛІ

Інгредієнти: 0,5 скл. + 2 ст. л. геркулесових пластівців (в окремий посуд), 0,25 скл. + 1 ст. л. родзинок (в окрему ємність), 2 ст. л. будь-якої горіхової олії (наприклад, арахісової), 0,5 ч. л. кориці, кілька крапель ванільного екстракту або ваніліну на кінчику ножа, щіпка солі (за бажанням).

Приготування. Пів склянки геркулеса та чверть склянки родзинок змішати з горіховою олією, корицею, сіллю та ваніліном і добре збити в блендері чи кухонному комбайні до однорідності. Вівсяні пластівці (2 ст. л.) і родзинки (1 ст. л.) просто перемішати без блендера і додати в суміш. З пасти, що вийшла, сформувати печиво.

Можна посипати насінням кунжуту або полити будь-якою глазур'ю.

ЛИМОННЕ ПЕЧИВО
З БІЛИМ ШОКОЛАДОМ

Інгредієнти: 1 скл. мигдальної пасти або арахісового масла, 2 скл. вівсяних пластівців або граноли, 6 великих фініків, сік 4 лимонів, дрібка солі, плитка білого шоколаду.

Приготування. Змішайте всі інгредієнти (крім шоколаду) у блендері до утворення однорідної маси. Вона має бути податливою і добре ліпитися. Розстеліть великий лист пергамент-

ного паперу і, сформувавши маленькі кульки, розкладіть їх на ньому. Зробіть у кожній кульці заглиблення, трохи приплюснвши її. На водяній бані розтопіть білий шоколад і влийте його в заглибки. Поставте в холодильник до повного остигання шоколаду.

ПЕЧИВО З АРАХІСОВИМ
МАСЛОМ

Інгредієнти: 2/3 скл. меду (або кленового сиропу), 0,5 скл. какао-порошку, 0,5 скл. несолодкого мигдального молока з ваніллю, 0,5 скл. кокосової олії, 3/4 склянки арахісової олії, 2 ч. л. ванільного екстракту, 0,5 ч. л. морської солі, 4 скл. вівсяних пластівців.

Приготування. На водяній бані змішати мед і какао-порошок, стежити, щоб суміш не надто нагрівалася. Додати кокосову олію та мигдальне молоко. Перемішати і зняти з вогню. Змішати арахісову олію, сіль, екстракт ванілі та вівсяні пластівці. Сформувати палянички, вмочувати їх у суміш із меду, какао-порошку та кокосової олії, викладати на пергаментний папір і дати повністю застигнути. Зберігати у холодильнику або морозилці.

М'ЯКЕ МИГДАЛЬНЕ
ПЕЧИВО

Інгредієнти: 1 скл. необсмаженого мигдально, 1 скл. фініків без кісточок, 0,5 скл. мигдальної олії чи пасти, 1–2 ст. л. подрібнених какаобобів (не порошку), 2 ч. л. ванільного екстракту, 1 ч. л. солі.

Приготування. Подрібнити в блендері мигдаль до крихти. Додати нарізані фініки, мигдальне масло, ванільний екстракт та сіль. Інтенсивно перемішувати (можна в комбайні або блендері), поки маса не набуде однорідної в'язкої консистенції. Вона має бути трохи розсипчастою, але все ж ліпитися. Сформувати печиво, охолодити. Можна посипати кунжутом або будь-якою горіховою крихтою.

МИГДАЛЬНО-
КОКОСОВІ КУЛЬКИ

Інгредієнти: 2 скл. мигдального борошна, 2 скл. кокосової стружки, 1/3 скл. меду (або кленового сиропу), 2–4 ст. л. води.

Приготування. Залишити трохи кокосової стружки для посипання. Змішати решту інгредієнтів до отримання однорідної пасти. Сформувати кульки. Обвалити їх у кокосовій стружці та охолодити.

● КОРИСНІ ПОРАДИ

Щоб борошно
не запліснявіло

Від молі та інших комах сухі продукти врятують прянощі та цитрусові

З апаси борошна, цукру, круп українці не рідко роблять на кілька місяців. Та чи вдається зберегти весь цей харч незіпсованим упродовж тривалого часу?

Найважливіший фактор тривалого збереження цих продуктів – помірний вологість. Вона не повинна перевищувати показник 75 відсотків. Якщо вища, то продукти неодмінно починають псуватися: борошно і цукор збиваються у грудки, у крупах з'являється пліснява. Температура повітря теж відіграє не менш важливу роль. У надмірно теплому середовищі у харч швидше розмножуються бактерії. Тож варто тримати їх за кімнатної температури повітря, не більш як 25 градусів за Цельсієм.

Крім того, сухі продукти мають властивість поглинати сторонні запахи, особливо це стосується борошна. Тому його, як і крупи та цукор, краще зберігати в місці, де їх нема.

Зазначимо, що борошно придатне для споживання упродовж 12 місяців від дати виготовлення, вівсянка і манка – 10, ячмінна крупа – 15, пшенична – 14, гречка, перловка, рис – 18. Це приблизні терміни зберігання, бо багато залежить від умов, у яких тримають продукти, і виробника.

До речі, харчі куплені на вагу, краще зберігати у скляній тарі в темному місці. В ідеалі посудину слід зв'язати марлею. Щоб зберігати у тканинних мішках, їх треба прокип'ятити і просушити. До води додати трохи солі. Таким чином мішок пройде термічну обробку і в ньому не будуть заводитися шкідники. А щоб відлякувати їх, варто покласти трохи прянощів: кардамону, чебрецю чи цедру лимона – і міль близько не підлетить до нього.

● ДОМАШНЯ АКАДЕМІЯ

Поради для власниць мультиварок

Іноді страви, приготовлені у них, виходять несмачними, хоча, здавалося б, поклали необхідні інгредієнти і встановили таймер на потрібний режим

кого приготування. Проте, на жаль, не йдеться у більшості рецептів. Тож сміливо до зазначеного в них часу додавайте в середньому 5–10 хвилин. Нагрівальні елементи розміщуються на дні мультиварки і в кришці. Тому у нижню частину чаші треба класти продукти, які довше варяться.

Не перевантажуйте чашу приладу. На ній нанесена відмітка максимального рівня заповнення. Її не можна переходити. При приготуванні страв під тиском не заповнюйте ємність більш як на дві третини, а якщо варите крупу чи бобові, які розбухають, то вони мають займати лише половину об'єму.

Обсмажуйте м'ясо на сковорідці. У багатьох моделях мультиварки є додаткова функція: «гриль» або «обсмажування». Більшість господинь користуються нею. Але для того, щоб м'ясо та овочі були смачнішими, ароматнішими, фахівці-кулінари радять усе ж обсмажувати їх на пательні перед закладанням у мультиварку. Те ж

стосується і котлет. І ще одна рекомендація: не перемішуйте інгредієнти до тих пір, поки стравна не буде майже готова.

Не повертайте клапан тиску. Є два способи знизити його: швидкий і звичайний. Перший: ви обережно повертаєте клапан мультиварки, випускаєте пару. Другий же дає змогу приладу самостійно і повільно зменшити тиск. Який спосіб кращий, зазначається у рецептах приготування страв, але ви маєте знати базове правило: швидкий випуск пари краще підходить для продуктів, які легко перевертати (яйця, овочі, риба), а звичайний – для страв, які від тривалого готування стають тільки смачнішими, наприклад м'ясо, квасоля, наваристі супи.

Не забувайте промивати силіконову гумку ущільнювача. Вона швидко забруднюється і вбирає сторонні запахи. Тож мийте її після кожного використання мультиварки. І насамкінець: не варіть у ній макаронні вироби. Вони виходять несмачними.

● НА ЗАМІТКУ

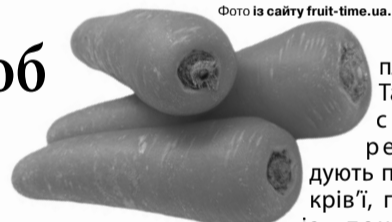
З чим їсти моркву, щоб
краще засвоювалися
вітаміни?

Фото із сайту fruit-time.ua.

плоді є сік. Так, його рекомендує при недовір'ї, гастритах із пониженою

Цей яскравий овоч багатий на вітаміни групи В, D, E, H, K, P, PP. Містить велику кількість каротину та неабиякий комплекс біологічно активних речовин

Щоб морква не втратила своїх корисних властивостей, треба вміти правильно її приготувати. Насамперед слід пам'ятати, що для приготування цього продукту значить менше часу, ніж для багатьох інших овочів.

Споживаючи моркву, варто взяти до уваги, що її постійним супутником мають

бути жири: масло, олія, сметана, смалець – адже без них коренеплід втрачає найцінніше – каротин. Тож, якщо хочете отримати якнайбільше користі, не полінуйтеся попередньо підсмажити чи спасерувати потерту чи порізану морквину на олії чи смальці перш ніж додати її в суп, борщ, рагу чи печеню. Не забувайте: лише у поєднанні з жи-

ром каротин переходить у вітамін А, який поліпшує обмін речовин, сприяє росту, фізичному і розумовому розвитку, підвищує стійкість до інфекцій, забезпечує нормальне функціонування зору. Для кращого засвоєння вітаміну А медики й науковці радять навіть сік звивати з додаванням олії, вершків або сметани. І ще одна важлива деталь: моркву для варіння кидайте тільки в окріп.

Чомусь поширена думка, що найкориснішим у цьому корене-

кислотністю шлункового соку, при боротьбі проти глистів (особливо гостриків та аскаридів). Проте це ніяк не означає, що клітковину, яка залишилася після переробки, варто викидати – з неї можна приготувати смачні оладки, котлети; потушувати з маслом до готовності; змішати із сиром, додавши цукор і поливши сметаною (на 300 г моркви – 400 г сир, 0,5 скл. сметани, цукор до смаку). У відтиснутій м'якоті теж немало вітамінів і корисних елементів!

● АНЕКДОТИ

Якщо вас серед ночі тягне до холодильника, знайте: це магнітики!

Шоколад покращує настрої... до тих пір, поки не станеш на вагу...

Порада: обід здається

вашому чоловікові набагато смачнішим, якщо попередньо не годувати його сніданком.

Зараз пучок зеленої цибулі коштує стільки, що з ним зовсім не соромно прийти до дівчини на 8 Березня!

Мати посилає сина в магазин: – Синочку, піди купи яблуку, але попроси щоб дали найкращі, бо ми чекаємо гостей.

Коли син повернувся з крамниці, мати питає: – Гарних яблук дали? – Не переживайте, мамо, я скуштував кожне – всі добрі.

● **СЕ ЛЯ ВІ**

У США зустрілися найвищий чоловік і найнижча жінка світу

Вони поснідали разом у Каліфорнії

Ірина БУРА, lifepravda.com.ua

Різнити у їхньому зрості становить понад 1,8 метра. Це була друга зустріч Султана Кесена з Туреччини та Йоти Амге з Індії. Вперше вони бачили одне одного шість років тому – на фотосесії в Єгипті.

41-літній Султан Кесен, який є рекордсменом Книги рекордів Гіннеса як найвищий чоловік на Землі, має зріст 251 сантиметр. А 30-річна Йоти Амге має зріст 62,8 сантиметра і важить лише 5,4 кілограма.

На одному із зображень Амге лише трохи вища за черевик Кесена.

Рекордсмени приїхали до Лос-Анджелеса на запрошення неназваного американського продюсера, який планував зняти їхню зустріч.



Зріст 41-річного Султана – 251 сантиметр, а 30-літньої Йоти – лише 62,8 см.

Під час своєї першої зустрічі у 2018 році Кесен і Амге позували біля Великого Сфінкса в Гізі. Сфінкс також є рекордсменом Книги рекордів Гіннеса – він офіційно є найбільшою монолітною скульптурою світу.

Кесен офіційно став найвищою у світі людиною у 2009 році. На той час він був першою людиною за останні 20 літ, зріст якої перевищив 251 сантиметр. Він також по-

бив рекорд з найбільшою у світі руки.

Надвеликі розміри чоловіка є наслідком захворювання – гіпофізарного гігантизму. Ця недуга змушує кістки та частини тіла людини рости набагато швидше норми. До 10 років Кесен не відрізнявся від однолітків, а далі почав бурхливо рости.

Раніше чоловік розповідав представникам Книги рекордів Гіннеса про те, як це – бути таким високим. Серед переваг він назвав можливість допомагати матері замінювати лампочки чи розвішувати штори. Недоліком чоловік вважає неможливість підібрати одяг чи взуття свого розміру і поміститися в автомобіль звичайного розміру.

30-літня Амге отримала титул найнижчої жінки світу у 2011 році. Її мініатюрний зріст є наслідком форми карликовості під назвою «ахондроплазія». У 2014-му вона стала найнижчою актрисою у світі, зігравши роль Ма Петіт в «Американській історії жахів».

● **СЕНТИМЕНТАЛЬНА ІСТОРІЯ**

Оленка і Ангелик

Фото з фейсбук-сторінки Ольги ЧОРНОЇ.



«А він був поруч... Підставляв маленькі крильця під великі проблеми».

«Ангелик завжди поруч із тобою. Дякуй йому за опіку» – так казала бабуся. І мама. Оленка озиралася. Де ж її ангелик? На вулиці холодно. Мороз, сніг. Жодного слідочка. – Ангелик має взуття? – запитувала Оленка. Йї у відповідь усміхалися

Те, що знав він, не віддав більше ніхто.

знав він, не віддав більше ніхто.

– Ангелику, йди переді мною, а я за тобою, – казала, коли виходила з хати. Вірила: вона ступає його невидимими слідами...

...Доросле життя закрутило у нестримному вирі. У долю Олени заходили різні люди. Хтось залишав у душі букети квітів, хтось – пустелю. Про ангелика забувала. А він був поруч. Не сердився. Не засмучувався. Опікувався нею. Підставляв маленькі крильця під великі проблеми. І дуже хотів, щоб Олена згадувала про нього. Щоб вірила йому, як колись. Тоді буде легше допомагати їй...

...Сніг замітав світ. Вітряно, морозно, холодно... В Оленин сон прийшов ангелик. У біленькій льолі. Обличчя не бачила. Воно було залите сонцем. Від нього йшли тепло і світло. Ангелятко міг нагріти ніжки, коли змерзне.

Шкарпетки висіли до весни... Оленка розмовляла зі своїм ангеликом. Ділилася секретиками. Те, що

Олена не вміла в'язати. Можливо, купити мініатюрні шкарпетки? Зачепити на гілячці? Для ангелика...

Ольга ЧОРНА

Якось на ніч дівчинка виставила свої чобітки за поріг. Вранці у них було повно снігу.

– Навіщо? – запитала мама.

– Для ангелика. Щоб ніжки зігрів.

Мама не сварилася. Витрусила із взуття сніг. Висушила.

Бабуся зв'язала малесенькі вовняні шкарпетки. Для ангелика, аби Оленка більше не виставляла на вулицю взувачку.

Дівчатко зачепило шкарпетки на гілячку в садку. Аби ангелик міг нагріти ніжки, коли змерзне.

Шкарпетки висіли до весни...

Оленка розмовляла зі своїм ангеликом. Ділилася секретиками. Те, що

● **НЕЙМОВІРНО!**

Таку операцію в Україні провели вперше

Лія ЛІС

Лікарі Тернопільської обласної клінічної лікарні вийняли серце із грудей пацієнта, щоб видалити йому пухлину. Втручання тривало майже 13 годин. Пацієнтом був 45-річний військовослужбовець.

Медики вийняли воїну серце, щоб видалити пухлину



Втручання тривало майже 13 годин.

«Щоб отримати доступ до пухлини, враховуючи її

розмір і місце розташування, потрібно було зробити експлантацію серця, – розповів лікар Володимир Мороз. – Операція відбувалася у два етапи. Ми вийняли серце з грудної клітки пацієнта, видалили частини пухлини, які залишилися у грудній клітці, сформували нову задню стінку лівого передсердя з бичачого пе-

рикарду, вшивши в нього всі легеневі вени.

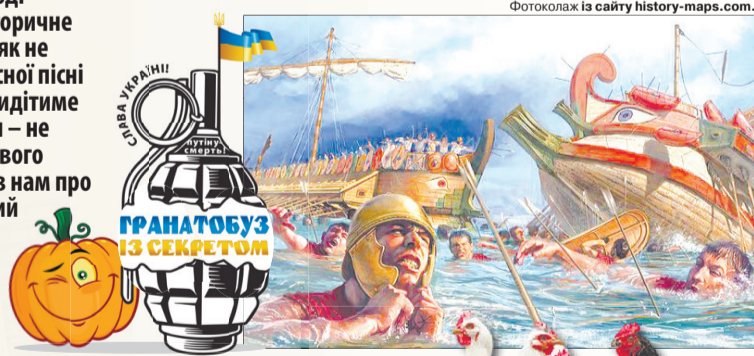
Другий етап – це робота із серцем. Саркома вразила мітральний клапан серця і частину лівого передсердя, тому ми видалили їх. Після цього відновили геометрію лівого передсердя теж за допомогою бичачого перикарду та встановили новий мітральний клапан».

Зараз чоловік перебуває у Києві разом із сім'єю на реабілітації та спеціальному лікуванні.

● **УВАГА, КОНКУРС!**

Виявляється, ця поширена в народі приказка має історичне підґрунтя. І хто, як не автор славнозвісної пісні «А вона, а вона сидітима сумна, буде пити – не п'яніти від дешевого вина...» розповів нам про неї – це крутезний український письменник Кость Москалець

«Не хочуть їсти – нехай нап'ються!»



Битва при Дрепані: свою поразку римляни списали на... курей.

екзотичні, але ми говоримо про звичних для усіх, зображених на рекламі. А вийти на них вам допоможе всевітньо відома фраза, промовлена на війні, яку ви зможете утворити, якщо закреслите 5 зайвих літер із запропонованого ряду: о / ч / е / й / у / р / т / н / б / с / т / х / і / я / а / с / т / ь / ь / с / а / n / n / н / u / a / c / x / u / e (у вислові є ще два розділові знаки).

Що за тварин ми заховавали? Замість відповіді одразу



защиту Кость Москалець: «Якось напередодні вирішальної морської битви з карфагенцями священні кури не захотіли клювати зерна, віщуючи поразку. «Не хочуть їсти – нехай нап'ються», – розлютився капітан римського флоту і наказав викинути курей за борт та

розпочати битву. Як і попереджали кури, битва закінчилася нищівною поразкою...».

Справді, така битва була. «У 249 році до н. е. римський консул Публій Клавдій програв морську битву при Дрепані (поблизу Сицилії), пам'ятну однією подією. Коли перед побоїщем священні кури, яких випустили з кліток, відмовилися клювати зерно, що було поганою ознакою, Клавдій велів кидати їх у воду, заявивши: «Не хочуть їсти – нехай нап'ються!». «Його сміх, – як зауважив пізніше філософ Цицерон, – коштував йому багатьох сліз». Втрати становили 90 кораблів. Це єдина велика морська перемога карфагенян у 1-й Пунічній війні».

Цей історичний випадок Кость Москалець згадав, коли робив інтерв'ю-передбачення зі... Штучним Розумом (Штучним Інтелектом) про хід нинішньої війни з росією. З цікавою бесідою митця із ШМ можна ознайомитися на сайті телеканалу «Еспресо» і в «Цікавій газеті на вихідні» за 28

лютого на 4-й сторінці.

Хто з читачів вгадав слово-відповідь «кури» – дізнається із фейсбук-сторінки Грицька Гарбуза (за цим QR-кодом ви можете зайти на неї з будь-якої частини світу), а також на сайті volyn.com.ua. Нам же час знову вас інтригувати. Тож поїхали!

«ГРАНАТОБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ» – 5 (2024)

Коли в особливі дні ви забуваєте цей предмет вдома, то почуваетесь ніяково. І чоловіки, і жінки, і старий, і малий. Хоча зазвичай тримаєте його вдома. Іноді в «ув'язненні». А дехто постійно носить його із собою, хоча цього «коханця» рекомендують змінювати кожні три місяці. Нині «він» є вже й електронний. Звісно, приносить задоволення. Щодня. І не раз.

Асоціативний ряд із цим предметом: «тепер уже не свиняче «діло»; «Салтук» у «Казці про Царя Саптана»; «носить сніг і веселку»; «борсучий, але не жир»; «має

не тупеньку посестру»; «геть як бджілка-трудівниця»; «пов'язана з особливими макронами»; «ліс» і «коні вже не винні».

Що за предмет ми заховавали у гранатобузі?

Слово-відповідь треба надіслати до 9 березня (включно) тільки у вигляді повідомлення на телеграм-номер Грицька Гарбуза: 066 133 86 88, обов'язково вказати після слова-відповіді у дужках ще й своє ім'я, прізвище і регіон, який представляєте (наприклад: «Перемога» (Валерій Залушний, Житомирщина)).

А історії, як шукали відповідь (що вразило, які були труднощі, хто допоміг розгадати), надсилайте на електронну адресу gryczgarbuz@gmail.com або просто лишайте в коментарях під запитанням на фейсбук-сторінці Грицька ГАРБУЗА (за QR-кодом, вказаним вище, ви можете зайти на неї з будь-якої частини світу).

Приємних вам покупок без повітряних тривог!

