

РЕЗОНАНС

Каже, що його змушували «балакати під дулом автомата»...



Звільненого з полону українця Анатолія Тараненка судять за дезертирство. Він вирушив на війну добровольцем, але перейшов на бік ворога

Анатолій Тараненко повернувся в Україну в процесі обміну військовополоненими у травні 2025 року – і одразу одягнув на себе синьо-жовтий прапор.

збирається повертатися в Україну» і звинуватить ЗСУ в обстрілах Донеччини. Через деякий обличчя Тараненка зникне з інформаційного простору.

В Україні проти нього відкриють кримінальну справу за дезертирство, але Вол-

новаський райсуд не приступить до її розгляду через повномасштабне вторгнення. Через чотири роки Тараненко знову з'явиться в Україні – вже як... звільнений з полону військовослужбовець.

Як так сталося – з'ясовувало hromadske. Читайте – с. 6

ШОК!

«Так виглядають 3 роки російського полону»

На шокує фото українського захисника після неволі важко дивитися без сліз. Це – історія, яка б'є в саме серце

Ліна ВОГОНЬ

У соціальних мережах з'явилися фото українського військового Олександра Страфун до і після трирічного перебування в російському полоні. Ці знімки шокують – зміни різні. До і після – ніби дві різні людини. Він – виснажений, неймовірно худий, змарнілий погляд із боєм в очах. Людину просто не впізнати.

Світлина поширила з дозволу дружини військового журналіста Олена Золотарьова. Вона супроводила публікацію потужним дописом, що розриває душу. «Що ви знаєте про ненависть? Так виглядають 3 роки російського полону. Був такий радянський фільм «Звичайний фашизм». Здавалося, що все це за межами людського. Здалося. Повто-

рилось – і саме з нами», – написала Золотарьова.

За її словами, Олександр потрапив до полону ще в 2022-му під час оборони Маріуполя. Відтоді минули три довгих роки нелюдських умов, голоду та морального знуцання. І лише після цього захисник нарешті потрапив на рідну землю разом із сотнями таких, як і він.

«Наш Маріуполь росіяни знищили разом із мирняком. У канцтабори потрапили мої знайомі, друзі, учні. Просто тому, що вони стали на захист свого міста», – додала вона.

Попереду – довга реабілітація, відновлення здоров'я та боротьба за повноцінне життя, яке в нього намагалися відібрати.

Українці масово підтримують бійця та його родину, залишаючи слова вдячності, співчуття та підтримки під публікацією.

У канцтабори потрапили мої знайомі, друзі, учні. Просто тому, що вони стали на захист свого міста.



Різниця між фото – 3 роки: такий вигляд має захисник Маріуполя Олександр Страфун після російського полону.

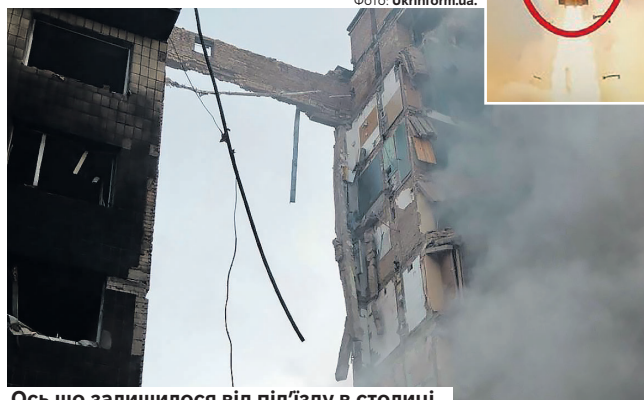
Це не просто історія одного героя – це відображення трагедії тисяч наших полонених. Але також і надії – бо навіть після такого пекла вони повертаються додому.

У НОМЕР!

У Києві балістична ракета влучила в 9-поверхівку



Фото: Ukrinform.ua.



Ось що залишилося від під'їзду в столиці...

Уночі 17 червня росіяни масовано атакували столицю України дронами і ракетами

Ліна ВОГОНЬ

За попередніми даними, у Києві 14 людей загинули та ще понад 60 дістали поранення (5 осіб вважаються зниклими безвісти).

Найбільший удар припав на Солом'янський район столиці. Там балістичною ракетою було знищено цілий під'їзд житлової багатоповерхівки.

За словами мера Києва Віталія Кличка, зруйновано понад 40 квартир.

«Під завалами можуть бути люди. Ми не виключаємо того,

що кількість загиблих може зрости», – сказав міський голова.

Міністр внутрішніх справ Ігор Клименко повідомив, що в столиці під ворожим вогнем опинилися 27 локацій у різних районах. Серед них – житлові будинки, освітні заклади (зокрема гуртожитки Київського авіаційного інституту), об'єкти критичної інфраструктури...

Нехай будуть прокляті москалі! Цікаво, чи привітає із таким влученням «друга владіміра» з кремля президент США Дональд Трамп?



На час здачі «Цікавої газети» до друку, розбір завалів тривав, тож кількість жертв могла зрости...

Фото: Олена ЮРЧИНА.



Нагадаємо, 9, 10, 12 та 14 червня між Росією та Україною відбулися чотири обміни військовополоненими. Зокрема додому повернули захисників, які молодші

25 років, а також важкопоранені та тяжкохворі українські військові. Деякі з них мають ампутації, хронічні хвороби чи серйозні захворювання.

● ПУЛЬС ТИЖНЯ

Четверо загиблих:
у Франції перевернувся автобус з українцями

Водіїв взяли під варту і перевірили на алкоголь

Ліна ВОГОНЬ

13 червня у Франції сталася смертельна аварія. Автобус, який перевозив дорослих та українських підлітків, перекинувся на трасі в регіоні Сарт. Загинуло четверо дорослих людей, також багато поранених: дев'ять із них – у критичному стані, 18 – у стані середньої важкості та 29 – з легкими травмами. Також в автобусі були українські підлітки, які поверталися додому на Буковину після навчального обміну з аграрним ліцеєм у французькій Бретані. Частина дітей залишається під наглядом лікарів.

Двох українських водіїв було взято під варту. «Тести на алкоголь та наркотики, проведені у них, виявилися негативними», – повідомили в прокуратурі. Одразу після аварії французькі правоохоронці розпочали розслідування за фактом «ненавмисного вбивства та ненавмисного заподіяння тілесних ушкоджень». Водіїв, який був за кермом на момент трагедії, було висунуто звинувачення за цими пунктами. Другого водія, який не був за кермом, згодом відпустили.

В Україні катастрофічно скоротилася кількість бджіл

Серед причин – російська агресія

Лія ЛІС

В Україні до 70% врожаю залежить від запилення бджолами рослин. Проте через війну фіксується суттєве зменшення кількості бджіл, повідомив голова асоціації «Укрбджолопром» Валерій Домбровський. Зокрема, і через зменшення кількості пасічників. «Ми – аграрна держава, у нас головна культура експорту – це олія соняшнику. Без бджіл ми будемо мати значно нижчі врожаї або взагалі пустоцвіт», – каже голова асоціації.

Домбровський наголосив, що українцям потрібно рятувати галузь бджільництва, а також звернути увагу на кадри у цій сфері. На значне зменшення медозбору у 2025 році також негативно вплинули заморозки, дощі та отруєння бджіл.

Чоловік і жінка обклеїлися мільйоном доларів і пішли через кордон

В пункті пропуску «Сірет» у Румунії прикордонники виявили подружжя українців, яке намагалось приховано перевезти 1,4 мільйона «зелених»

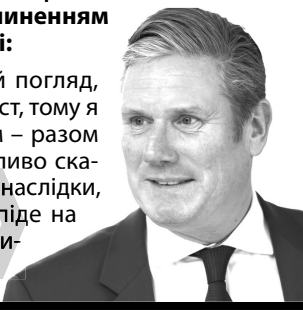
Марта САЛО

Румунські правоохоронці розповіли, що 49-річний чоловік і його 39-річна дружина, яка має подвійне українсько-румунське громадянство, прибули у пропускний пункт пішки. Там їх оглянули. Під час перевірки у чоловіка виявили 810 тис. доларів, ще 590 тис. доларів намагалась приховати жінка. Купюри вони приклеїли скотчем до тіла. Кошти не були задекларованими. Обоє попутників оштрафували на 15 тис. лейв (3,4 тис. доларів) кожного.

● ПРЯМА МОВА

Кір СТАРМЕР, прем'єр-міністр Великої Британії, про те, що президент рф Володимир путін спеціально затягує із припиненням вогню в Україні:

путін, на мій погляд, тягне kota за хвіст, тому я вважаю, що нам – разом з іншими – важливо сказати, що будуть наслідки, якщо росія не піде на безумовне припинення вогню.



● У ВСІХ НА ВУСТАХ



Відстань між Ізраїлем та Іраном становить щонайменше 1200 кілометрів, а між країнами розташована територія Йорданії та Іраку.

Почалася велика ракетна війна між Ізраїлем та Іраном

Обидві країни зазнають значних руйнувань і людських жертв

Василь РОГУЦЬКИЙ

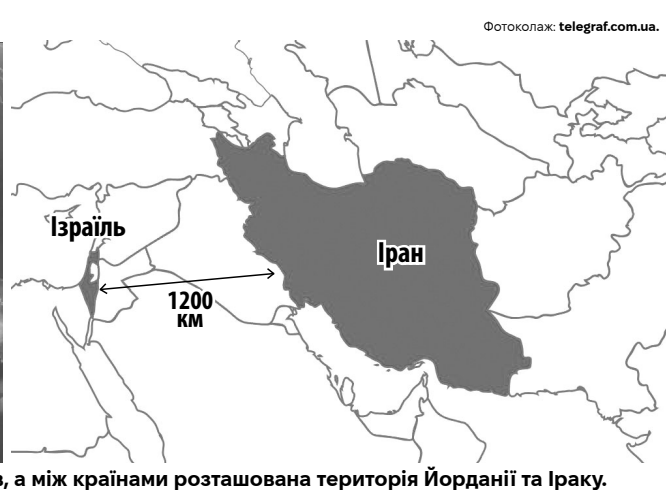
Ця війна чимось нагадує протистояння росії та України. москва не визнає українців як народ і наше право мати свою державу. Мета росії – знищення українців як нації і як етносу. Так само Іран декларує своєю ціллю знищення Ізраїлю як держави, спонсорує такі терористичні організації, як Хамас та Хезбола. Тож не дивно, що ці, по суті нацистські, режими у москві та Тегерані є близькими союзниками, – вони, попри різні релігії, є духовними близнюками у своїх агресивних планах.

При цьому якщо Ррсія вже є ядерною державою і активно та, на жаль, успішно залякує атомною бомбою світ, то Іран стояв за крок до отримання власної атомної бомби. Якби вона з'явилась у цих фанатиків, то наслідки важко було б передбачити. І маленький Ізраїль (населення менше за іранське у 10 разів, територія – у 80!) вирішив не допустити цього.

13 червня 2025 о 6:30 ранку за місцевим часом Ізраїль розпочав ураганну повітряну атаку на ядерні та військові об'єкти Ірану, а також на військове керівництво і вчених, які займалися ядерною програмою. Перед цим було відчутно знешкоджено ППО Ірану за методом української спецоперації «Павутина», коли заховані на території Ірану дрони атакували його засоби протиповітряної оборони.

Населення Ізраїлю менше за іранське у 10 разів, територія – у 80!

Було успішно вражено багато об'єктів в Ірані, а також ліквідовано кілька високопоставлених генералів і понад десять науковців, задіяних у ядерній програмі. При цьому Ізраїль, на відміну від США, не володіє ракетами, які можуть вражати цілі глибоко під землею, тому, ймовірно, важлива шахта, де Іран збагачує уран, поки залишилася неушкодженою. Вашингтон відмовився брати участь у бомбардуванні і лише допомагав Тель-Авіву у відбитті атаки у відповідь.



Плюси:

1. Ще одна війна знімає з порядку денного тему умиротворення путіна. Навпаки – вона стає доказом того, що Захід має займати сильну позицію. Це змінить сприйняття України, бо у нас на сьогодні найдосвідченіша армія в світі, яка знає, як вести сучасну війну.

2. Ця війна прискорює перетворення Трампа на яструба.

Тим часом

Від ракетних атак в Ізраїлі загинуло п'ятеро українців: серед них – діти. У ніч проти 15 червня Іран завдав жажливих ударів місту Бат-Ям.

Ціллю атаки були нафтові підприємства, портова інфраструктура, електростанція. Також ракети влучили у багатоповерхівки. За попередньою інформацією посольства України в Ізраїлі, відомо про загиблих серед українців. «Загинуло п'ятеро громадян України, серед яких троє неповнолітніх дітей», – повідомили наші дипломати. Наші консули перебувають в тісному контакті з ізраїльською поліцією та іншими службами з метою ідентифікації та організації процедури репатріації тіл загиблих.

Як загострення між Ізраїлем та Іраном вплине на Україну

Віктор АНДРУСІВ, оглядач:

«МІНУСИ:

1. Ріст цін на нафту. Буде тимчасовий стрибок цін. Саме тимчасовий, бо реальних передумов немає. Думаю, за місяць

● ЗНАЙ НАШИХ!

На озброєння ЗСУ надійде безпілотний комплекс «Волиняк»

Він здатний уражати броньовані цілі та доставляти спорядження на позиції

Лука ВОЛИНЕЦЬ

Міністерство оборони України кодифікувало та допустило до експлуатації в ЗСУ безпілотний авіаційний комплекс «Волиняк» вітчизняного виробництва. Він призначений для знищення широкого спектра ворожих цілей. Перші модифікації цього «Волиняки» українські військові застосовують майже від початку повномасштабного вторгнення. За його допомогою ЗСУ знищили сотні зразків російської військової техніки, бліндажі та особовий склад.

БПЛА здатний працювати за будь-якої погоди: у сутінках, при сильному вітрі. Останні версії мають значно покращені характеристики.

Також нова модифікація «Волиняки» може виконувати логістичні місії: доставляти на позиції необхідне спорядження. Літальний апарат спроектований спеціально для перевезення вантажів у складних бойових умовах.

На фронті вже жартують: «Як «Волиняк» «заграв», то москаль заплакав!».



Фото: mil.gov.ua.

● СПРАВЖНЯ КОЗАЧКА!

У ЗСУ служить громадянка Колумбії

На фронті вона допомагає побратимам утримувати позиції, а також виконує обов'язки медика

Марта САЛО

У 117-й окремій бригаді територіальної оборони служить Нана. Вона з колумбійського Касанаре. Удома дівчина була військовою. «Приїхала, щоб захищати суверенітет, який, на мою думку, несправедливо порушено. Хочу зробити свій внесок, щоб Україна була вільною», – каже Нана.

На фронті колумбійка допомагає побратимам утримувати позиції, а також виконує обов'язки медика. За словами дівчини, більшість її співвітчизників вважають війну росії проти України несправедливою. Їх вражають атаки на мирні міста та кількість загиблих людей.

Нана каже, вона в захваті від культури

та способу життя українців, від їхньої привітності. Тож із радістю жила б тут після перемоги. «Одна з моїх великих мрій – бачити Україну вільною. І допомагати тут у соціальній роботі, брати участь у відбудові», – каже військовослужбовиця.

Знайомтесь: Нана – військовослужбовиця 152-го батальйону 117-ї бригади ТрО.



Фото: Пресслужба 117-ї бригади ТрО.

● БАТА-ШОУ



Тарас Кремінь – Сердючці-Данилку: «Ми не дозволимо, щоб в українській столиці під прикриттям «розваг» знову легалізовували мовну присутність держави-агресора».

Верка Сердючка мріє про концерти в кремлі?

Поки українські воїни щодня гинуть на фронті, Андрій Данилко уже дає свої виступи російською в Києві

Лія ЛІС

Мовний омбудсмен Тарас Кремінь ініціював перевірку концерту Verka Serdutchka & Band у столиці, на якому звучали пісні мовою путіна. На його думку, це могло порушити одразу кілька норм українського законодавства. Кремінь зазначив, що пісні мовою держави-агресора під час масового заходу є прямим порушенням статей 23 і 29 Закону України «Про забезпечення функціонування української мови як державної», які ре-

гулюють мовне середовище у сфері культури та публічних подій.

У коментарі для видання «Українська правда. Життя» він також нагадав, що в Києві з 2023 року чинний мораторій на публічне використання російськомовного музичного контенту. Відтак виконання пісень на кшталт «Ха-ра-шо» і «Дольче Габана» суперечить рішенню міської влади.

«Поки українські воїни щодня гинуть на фронті, стримуючи російських окупантів, у столиці України – місті Києві – на концерті публічно звучить «Всё будет хорошо» та інші російськомовні пісні. Це не просто зневага до мовного закону. Це – плювок в обличчя країні, яка знаходиться у стані війни, тим, хто віддав життя за неї», – заявив Кремінь.

● ОБІЦЯНКА – ЦЯЦЯНКА

Україна так і не отримала Patriot з Ізраїлю

Президент України Володимир Зеленський заявив, що система протиповітряної оборони Patriot, яку планували передати Києву через Ізраїль за підтримки США, наразі так і не надійшла

Марта САЛО

За словами глави держави, Київ звернувся до США з проханням передати систему Patriot, яка потребувала модернізації. «Ми отримали інформацію, що можемо розраховувати на якісь старі моделі Patriot. Тобто є зброя, яка робоча, і є донори, щоб відновлювати. Була частина систем в Ізраїлі, яка може працювати, якщо її трішки відновити. Але кінець-кінцем одна система була передана Ізраїлем Штатам для відновлення. Ми її на

території України ще не бачили», – сказав Президент.

Як відомо, нещодавно посол Ізраїлю в Україні Міхаель Бродський заявив, що Ізраїль все ж передав зброю Україні, попри поширену думку про відсутність військової допомоги з боку цієї країни. «Системи Patriot, які ми колись отримали від Сполучених Штатів, тепер знаходяться в Україні. Це ізраїльські системи, які були на озброєнні Ізраїлю на початку 1990-х. Ми погодилися їх передати Україні. І про це, на жаль, не дуже багато говорили. Але коли кажуть, що Ізраїль не допоміг у військовому плані, це не так. Це – неправда», – наголосив Бродський.

Згодом Міністерство закордонних справ Ізраїлю офіційно спростувало заяви посла в Україні щодо передачі системи ППО.

● ТІЛЬКИ ФАКТИ

12 червня, якраз у день росії, втрати армії країни-агресора вбитими та пораненими перевищили за МІЛЬЙОН загарбників. Символічно. • У 2024 році біженці з України генерували 2,7% польського ВВП, а зайнятість серед українців працездатного віку в Польщі становить 69% (для поляків цей же показник становить 75%). Наші біженці заробили для Польщі у 8 разів більше, ніж країна витратила на них.

Україна посіла третє місце серед 123 країн світу за обсягами поставок органічної продукції до Європейського Союзу в 2024 році.

Гарантована підтримка України з боку Німеччини цього року сягне 7 млрд євро, але німецький уряд планує виділити ще додатково 1,9 млрд євро. Про це заявив федеральний міністр оборони Німеччини Борис Пісториус.

● БОЛИТЬ!



Вічна пам'ять і слава Герою!

На фронті у віці 32 роки загинув відомий актор Юрій Феліпенко

Він служив у батальйоні ударних БпАК «Ахіллес» 92-ї окремої штурмової бригади ЗСУ

Ліна ВОГОНЬ

Неможливо передати цю втрату, мене ніби знищили», – повідомила дружина загиблого Катерина Мотрич.

Юрій Феліпенко народився у 1993 році в Запоріжжі. У 2016-му закінчив Київський національний університет театру, кіно і телебачення імені І. К. Карпенка-Карого і працював у Київському академічному драматичному театрі на Подолі. Втілював у театрі понад 20 ролей. Також актор займався озвучуванням іноземних фільмів. Його першою кінороботою стала роль у детек-

тивному серіалі «Повернення Мухтара 9». Також він відомий глядачам за роллю у 24-серійному серіалі «Обіцянка Богу», крім того, знявся у серіалах «Що робить твоя дружина?», «Колір пристрасті», «Операція «Дезертир» та інших.

«Ми не дозволимо, щоб в українській столиці під прикриттям «розваг» знову легалізовували мовну присутність держави-агресора. Це не просто про закон – це про національну гідність. І відповідальність буде», – наголосив Кремінь.

Це не просто зневага до мовного закону. Це – плювок в обличчя країні, яка знаходиться у стані війни, тим, хто віддав життя за неї.

Водночас у команді Верки Сердючки заперечують звинувачення. Вони заявили, що виконавець не використовував російську мову, а лише «полтавський суржик», і що під час шоу звучали також пісні українською та англійською. Втім, на відео з події видно і чути, як Андрій Данилко звертається до аудиторії саме російською. Це й стало підставою для скарги активістів на дії артиста.

Це не перший скандал навколо Сердючки. Торік у Дніпрі артист посперечався з глядачем через російськомовний репертуар. Тоді він відреагував емоційно на закиди в соцмережах: «Блогери ось ці, розповідають, що я не пишу (пісні) українською. П@здять! Вирвалося, вирвалося», – відповів тоді Данилко-Сердючка зі сцени. А йому побажали піти услід за «круським кораблем».

Р.С. Респект Тарасу Кременю! Але. Ті ж, хто підспівує і підтанцює цьому чуду, живуть же за принципом: «Лучше быть изнасилованной, чем украинизированной» («Мина Мазайло», Микола Куліш, 1928-ий рік створення). Напевне, мріють про гаряче кохання з тувинцями, чукчами, чеченцями, бурятами, північними корейцями – і «Всё будет хорошо»...Бридко.

● Я ТАК ДУМАЮ!

Війна не закінчиться, виборів не буде: спочатку треба перемогти росію

Парадоксальна ситуація склалася на світовій арені: Трамп домовився про мир між Ізраїлем та Іраном, і тут – між ними вибухає війна. Про «мирні потуги» Трампа щодо України ми й так знаємо. Єдиний можливий висновок з цієї ситуації – наступний: війна не припиниться, доки кожен українець не усвідомить, що це – надовго і не включиться у захист країни. Доки влада не почне працювати на перемогу, а не на вибори. Але чи хтось в Офісі Президента це розуміє?

Валерій ПЕКАР, громадський діяч, викладач Києво-Могилянської бізнес-школи



Я лише хочу нагадати, що перед тим, як домовитися про мир між Україною та росією, американська адміністрація домовилася про мир між Ізраїлем та Іраном.

Я шокований тим, яка кількість людей і в українському суспільстві в цілому, і серед політичної верхівки досі вірить у те, що Трамп приїде – порядок наведе. А це – дуже небезпечна віра. Бо ж із цього випливає, що скоро війна завершиться. Будуть вибори. Прийдуть великі гроші на відновлення країни. Інвестиції. Люди повернуться, які через війну виїхали.

Тож треба готуватися до виборів. Готуватися ділити гроші на відновлення. Ну і так далі. Що з цього випливає для пересічних українців, самі розумієте. Війна не закінчиться до того моменту, поки росія не втратить здатність вести війну. Можете вважати мене невинуватим оптимістом – я думаю, що цього не доведеться чекати роками. Можете вважати мене невинуватим песимістом – я певен, що жодних інших факторів завершення війни не існує.

Але з цього випливає дуже проста річ, хоча й парадоксальна – як і все в стратегічному мистецтві й науці. Що довше ми продовжуємо думати, що війна скоро закінчиться, то довше війна триватиме. Що швидше ми налаштуємося на довгу війну, то швидше війна завершиться. Цю парадоксальну ідею мозок відмовляється сприймати, як, власне, і будь-яку іншу засадничу ідею стратегії, починаючи з найпростішої: хочеш миру – готуйся до війни.

Висновок – простий: якщо ви все ще не вирішили віддати всі можливі сили нашої перемозі, саме час це зробити – службою у війську, волонтерством, роботою в оборонці, донатами грошей, часу чи крові, або ж іншим способом. Тоді війна швидше завершиться. І до політиків: ми маємо шанс колись провести вибори лише в тому випадку, якщо зараз ви про них забудете. Зовсім і надовго.

● ВАЖЛИВІ СЛОВА

Залужний – до майбутніх командирів: «Повернутися живими – замало»

У боротьбі за Україну з російськими загарбниками треба не просто вижити, а обов'язково здобути перемогу

Василь КІТ

Про це сказав посол України у Великій Британії, колишній головком ЗСУ Валерій Залужний у відеозверненні до випускників Військової академії Одеси, яку сам колись закінчував («ми – однієї крові»). Залужний подякував випускникам за їхній вибір стати на захист своєї Батьківщини та дав кілька настанов. «Перше, що ви повинні пам'ятати, що ви маєте вижити. Повернутися живими, на жаль, цього замало. Адже ми ведемо боротьбу за свою Україну, тому ви маєте повернутися живими і обов'язково з перемогою», – сказав він

Окрім цього, ексголовком ЗСУ закликав майбутніх військових командирів пам'ятати про своїх підлеглих, бо це – «найдорожче, що довірить їм держава». «Люди, якими ви будете командувати. І люди, які будуть дивитися вам в очі і сподіватися на ваше мудре рішення. Люди – це найдорожче, що у вас буде», – акцентував Валерій Залужний.

«Бережіть себе і побратимів. Повертайтеся живими і з перемогою!».



Фото: reuters.com.

● ПУЛЬС ТИЖНЯ

Влада хвалиться рівнем середньої зарплати в Україні

У першому кварталі цього року середня зарплата українців становила 23 460 гривень або 562 долари

Марта САЛО

У порівнянні з аналогічним періодом минулого року, вона зросла на майже чверть – 24,1%, випередивши інфляцію, повідомив народний депутат від «Слуги Народу» Данило Гетманцев. Він назвав це «непоганим результатом». Так, у першому кварталі цього року українці отримували у середньому 562 долари – це на 48 «зелених» більше, ніж у середньому в останній рік перед повномасштабним вторгненням росії.

Додамо, що при цьому у 13 із 25 секторів економіки зарплата не дотягує до середньо-української. Так, заробіток працівників культури та мистецтва є найнижчим. Працівники бібліотек, архівів, музеїв та інших закладів культури отримують у середньому 12 448 грн. Зростання зарплати у цій малооплачуваній сфері є вдвічі меншим порівняно з середнім по економіці – 12,5%.

Британську спецслужбу MI6 вперше очолила жінка

Керувати овіяною легендами таємною розвідувальною службою Британії буде 47-річна Блейз Метревелі

Марта САЛО

Вона стане 18-ю главою спецслужби та першою жінкою на цій посаді. Пані Метревелі працює у відомстві з 1999 року. Раніше вона виконувала завдання в Європі та на Близькому Сході, а також була директором MI5 – внутрішньої розвідувальної служби країни. Прем'єр-міністр Великої Британії Кір Стармер привітав Метревелі з цим призначенням та наголосив, що вона обіймає посаду в час, коли країна «стикається із загрозами безпрецедентного масштабу».

У Німеччині невідомий зарівав переможного чеченського боксера

Він помер у лікарні, не приходячи до тями

Ліна ВОГОНЬ

Непереможений німецький боксер чеченського походження Абу Юсупов загинув у Берліні від ножового поранення. 39-річного спортсмена зарізали на вокзалі Гезундбруннен у столиці Німеччини. Невідомі вступили в конфлікт із росіянином, після чого його вдарили ножом у шию. У спортсмена залишилися дружина та троє дітей. Убивцю наразі розшукує поліція.

Юсупов дебютував на професійному рингу у 2020 році. На рахунок боксера десять поєдинків, дев'ять із яких він виграв. Ще один бій завершився вничю.

● ПРЯМА МОВА

Сергій МАРЧЕНКО, блогер, уже місяць – воїн ЗСУ, про страусину позицію США у російсько-українській війні:

Все оце ганебне блюзнірство Трампа не з ненависті до Зеленського і любові до путіна. Навіть гроші, які він може заробити в росії, – не головне. Головне – Трамп особисто і США як країна, смертельно, до заніміння ніг і перехоплення подиху, бояться ядерної війни... Тому, якщо хтось і переможе росію, то це буде не Америка. Це – буде Україна. Бо навіть, коли у нас немає карт, у нас є воля ввалити з усієї сили «в табло». І ця рішучість вартує набагато більше, ніж тримільйонні бюджети і ядерна бомба, яку ти ніколи не будеш застосовувати, бо ти – боягуз.



● УСЕ ДЛЯ ФРОНТУ, ВСЕ ДЛЯ ПЕРЕМОГИ!



Ось стільки техніки для «утилізації» ворогів привезла на передову команда п'ятого президента України. Є серед усього – і 78-ий екскаватор для ЗСУ.

Порошенко на фронті привітав військових із першим мільйоном

Він передав захисникам нові засоби для продовження утилізації окупантів

Ольга СОКОЛОВА

П'ятий президент відвіз на східний напрямок партію дронів та техніки підрозділам, які воюють на найбільш гарячих ділянках фронту. Порошенко привітав захисників із першим мільйоном знищених окупантів і запевнив, що робитиме все можливе, аби українські Сили оборони продовжували утиліза-

цію російських військ. «Сьогодні – на Сході і – в гарному настрої. По-перше, росіяни втратили перший мільйон. Наші військові жартують: залишилося ще 139 мільйонів. Із самого ранку наша команда вирушила на Схід, щоб підвезти українським підрозділам дефіцитні й смертоносні засоби. Екскаватор, квадроцикли, дрони на оптоволоні, «Мавіки» та іншу техніку, щоб кількість знищених росіян зростала в геометричній прогресії», – написав Порошенко в соцмережах. «Супротивник зараз

робить штурми малими групами, і ми мали б до цього підготуватися. Як? Будувати фортифікаційні споруди другої і третьої черги. На глибину аж до 25 – 30 км від лінії боєзіткнення. Щоб кожна бригада самостійно могла визначити, куди відійти, і щоб ці позиції були захищеними», – переконаний Порошенко. «Ситуація на Покровському напрямку – складна. Орки тиснуть, буквально закидають позиції «м'ясом». І активно наближаються до меж Дніпропетровщини. Але наші воїни б'ються і буквально ви-гризають кожен санти-

● НУ І НУ!

Лукашенко порадив білорусам їсти менше... картоплі

«Один раз на тиждень, два – щонайбільше»

Анатолій БУРЯК, [espresso.tv](#)

«БУЛЬБА З'ЯВИЛАСЯ ТОДІ, КОЛИ Я ПРИЙШОВ І ПОКЛАВ НАРУЧНИКИ НА СТИЛ»

Самопроголошений президент республіки білорусь олександр лукашенко визнав факт нестачі головного білоруського овоча, на основі якого готується чимало національних страв. Йдеться про картоплю (білоруською – «бульба»), дефіцит якої протягом весни 2025 року гостро відчувався в країні (її продавали по 5 білоруських рублів за кілограм – 1,36 євро – майже 65 гривень. – Ред.)

Про це диктатор завів мову 14 червня під час відвідин Гродненської області білорусі, розповідає його пресслужба. «Дивіться, щоб не було проблем наступного року. Зараз покликав сільгоспвиробників: ти



«Якщо ми будемо їсти картоплю, як пишемо в «тіктоках», то худенькими не будемо», – наголошує диктатор. На ці його слова інтернет-мережа відреагувала численними мемами про головного «бульбаша» світу.

заготуй стільки, стільки, стільки. Скільки треба – в резерв, у себе тримайте, але щоб вистачало», – зазначив лукашенко під час спілкування з посадовцями. Проблема відсутно-

сті на білоруських прилавках картоплі навесні 2025 року самопроголошений президент білорусі пояснив двома чинниками. «Я розумію, звичайно, в росії в 2 – 3 рази



На цьому фото – Петро Порошенко разом із кіборгом, лейтенантом, депутатом Миколаївської міської ради Сергієм Танасовим, який із 24 лютого 2022 року захищає Україну.

росіяни втратили перший мільйон. Наші військові жартують: залишилося ще 139 мільйонів.

метр землі. Тому наше завдання – захистити їх і забезпечити всім необхідним», – наголошує Петро Порошенко.

ПРЯМА МОВА

Ірина ГЕРАЩЕНКО, народний депутат від фракції «Європейська Солідарність», про «маски-шоу» в житлі сина депутатки Ніни Южаніної (без рішення суду увірвалися зранку в будинок, де готувалися до святкування дня народження 6-річної дитини):



«Шість років копали на Порошенка, на членів «Європейської Солідарності», кошмарять нашу фракцію у Верховній Раді, наші регіональні відділення. Немає жодної людини в команді «Європейської Солідарності», на яку не тиснули б, не намагалися дискредитувати. Але це – сталінські методи. Вже оголосили «Європейську Солідарність» ворогом Зеленського і тепер пішли до дітей «ворогів народу».

● ТІЛЬКИ ФАКТ

Петро Порошенко передав Кривому Рогу три комплекси «Ай-Петрі». «Перед кожним запуском балістики у небі висить розвідувальний дрон. Саме він коригує вогонь. Коли «Ай-Петрі» його знаходить, то глушить відеосигнал і роз'єднує з пультом управління. Тож пускати балістику всліпу росіянам стає проблематично», – пояснив Порошенко принцип дії комплексу.

дорожче була картопля. Хтось же хоче заробити – селяни вивозили, фермери вивозили. Ну, а з іншого боку, якийсь подекуди виявляли і саботаж... Десь притримали, щоб показати, що президент втрутився в ціноутворення, тому ось – результат. Бульба з'явилася тоді, коли я прийшов і поклав наручники на стіл», – наголосив лукашенко. Нині ж білорусам з

запечену, або пюре».

ДЕ Ж ПОДІВСЯ ГОЛОВНИЙ ОВОЧ СЯБРІВ?

На початку року білорусь продавала великі партії картоплі до Молдови. Також ЗМІ повідомляли про експорт до росії. Судячи з молдавських новин, якість тієї картоплі була дуже гарною, повідомив білоруський опозиційний

Навесні в білорусі бульбу продавали по 5 білоруських рублів за кілограм – 1,36 євро – майже 65 гривень.

картоплю, за його словами, буде легше, адже вже пішла продукція цьогоорічного врожаю. «Я великих проблем не бачу, з'являється вже перша ця бульба у нас», – заявив лукашенко. Окрім того, диктатор порадив білорусам не вживати занадто часто картоплю в їжу, бо це, за його словами, може погано позначитися на фігурі: «Якщо ми будемо їсти картоплю, як пишемо в «тіктоках», то худенькими не будемо. Один раз на тиждень, два – щонайбільше, і то

телеканал «Белсат», який веде мовлення з Польщі. Й загалом у 2023 – 2024 роках білорусь почала нарощувати продаж картоплі до Європи. Збільшення поставок збіглося із запровадженням наприкінці 2022 року жорсткого цінового регулювання. Ймовірно, продавцям було вигідніше продати бульбу за кордон, наголошує «Белсат». Окрім того, частина картоплі в білорусі могла просто згнити внаслідок поганих умов зберігання.

● НА ЛІНІЇ ВОГНЮ

«Хороший ляпас кремлю по пиці»: український F-16 збив Су-35

7 червня Повітряні сили ЗСУ повідомили про збиття російського винищувача четвертого покоління Су-35 над територією країни-агресора – на курському напрямку

Ліна ВОГОНЬ

Деталей командування Повітряних сил не повідомило, але ЗМІ та експерти стверджують: відбувся перший в історії повітряний двобій цих двох літаків і перше збиття Су-35 винищувачем F-16.

Так, за інформацією німецького видання «Більд», російський літак потрапив у засідку, коли разом із F-16 у небо піднявся літак радіолокаційного дозору Saab 340 (два такі Україні передала Швеція).

«Бій відбувся над північним сходом України: у рамках оборони



Цей бій відбувся на Сумщині.

У двобойі Су-35 і F-16 перший має перевагу, бо далі «бачить», але коли наш F-16 був у парі з Saab 340, то зміг впоратися із російським літаком.

Сумської області українські повітряні сили використовували бойові літаки для бомбардування російських позицій усередині країни і в сусідній Курській облас-

ті. У відповідь російські ВКС направили в бій високотехнологічний винищувач для здобуття переваги в повітрі – Су-35, щоб збити українські літаки», – описало

видання події.

Саме тоді, за повідомленням Bild, російський винищувач потрапив у засідку. Наш літак Saab 340 засік Су-35 ще за 200 – 300 км до кордону й передав його координати пілоту F-16. Український винищувач випустив ракету AIM-120 – і збив «сушку».

Канадський авіаексперт і пілот Марк Брукс звернув увагу на роль шведського літака в тандемі з F-16. Це – система,

яка виявляє російські літаки на відстані сотень кілометрів у режимі реального часу й наводить на них ракети F-16.

«Су-35 навіть не знав, що його атакують», – пояснив експерт.

З його слів випливає, що у двобойі Су-35 і F-16 перший має перевагу, бо далі «бачить», але коли наш F-16 був у парі з Saab 340, то зміг впоратися із російським літаком.

ДО РЕЧІ

Український авіаексперт Костянтин Криволап зазначив, що цей Су-35 неодноразово помічали над територією України.

«Він поведився досить нахабно, впевнено залітаючи на територію Сумщини, ймовірно, вважаючи, що зможе уразити будь-який український літак, що може з'явитися біля нього», – написав експерт у своєму блозі на сайті УНІАН. Втрату російським Су-35 не дуже суттєво вплине на ситуацію на полі бою, адже таких літаків у країни-агресора понад 100. Але після українських атак на стратегічну авіацію РФ – «це хороший ляпас кремлю по пиці», – додав експерт.

● ЗА КРОК ДО БІДИ

Плани росіян зірвала... завербована 15-річна школярка

Контррозвідка Служби безпеки України й Національна поліція запобігли великому вибуху в центральному парку Івано-Франківська

Ліна ВОГОНЬ

Плани ворога вдалося зірвати завдяки 15-річній місцевій школярці, яка завчасно звернулася до чат-бота СБУ «Спали» ФСБшника» й повідомила про плани окупантів завербувати її для вчинення теракту.

В СБУ розповіли, що на месенджер дівчини вийшов співробітник російської спецслужби й запропонував



«Не пали своїх – спали фсб!» – закликає СБУ України. Можливо, номер на цій світлині, стане вам у нагоді чи вашим дітям.

гроші в обмін на співпрацю. За інструкцією окупантів, неповнолітня мала виготовити саморобний вибуховий

пристрій, «підсилити» його гайками й заховати в термос.

Щоб не викликати підозр у рідних, куратор із ФСБ дору-

чив дівчині збирати вибуховий пристрій в орендованій квартирі. Згодом він повідомив, що вона має принести вибухівку в міський парк у годину пік, коли там буде максимальна кількість людей. У цей момент ФСБ планувала дистанційно підірвати вибухівку разом із неповнолітньою «агенткою».

Коли дівчина відмовилася відносити вибуховий пристрій у центр міста, російський спецслужбіст почав погрожувати тим, що «здасть» її СБУ.

«Українські правоохоронці супроводжували кожен крок неповнолітньої. Завдяки цьому вдалося не тільки запобігти теракту, а й задокументувати весь процес його підготовки – від вербування школярки до спроби її підірвати рашистами», – повідомили в Службі безпеки України.

Українець народився в селищі Сартана Донецької області, яке з березня 2022 року перебуває в окупації. Через це виникло припущення, що напад міг бути частиною російської операції. Хоча побратими по службі скептично ставляться до цієї версії.

«Роман роками воював із російськими, важко уявити, що він із ними співпрацював би», – говорить один із них.

Відомо, що в 2023 році Роман отримав струс мозку внаслідок вибуху гранати і після того в нього часто паморочилося в голові. Він захоплювався Ілоном Маском, біткоїнами та радикальним ісламом. А в 2016 році в соцмережі «ВКонтакте» на головне фото профілю він поставив дитячу фотографію Гітлера.

На початку липня Роман постане перед судом у Нідерландах.

● Я ТАК ДУМАЮ!

Мобілізація не повинна бути синонімом жорстокості і несправедливості

Бачу спробу розділити суспільство на «партію ТЦК» і «партію ухилиянтів». Загнати явище у чорно-білу дихотомію є ознакою совка. У вільному суспільстві так не буває, навіть під час війни. Ніщо не може стати виправданням порушення закону – ані збоку ТЦК, ані ухилиянтів



Володимир АР'ЄВ, народний депутат України, фракція «Європейська Солідарність»

Мобілізація повинна йти з суворим дотриманням законодавства. Доцільність всупереч праву – ознака авторитарного режиму. Тому, я вважаю, що для позбавлення мобілізації іміджу вселенського зла треба зробити наступне:

1. Доставкою затриманих мають займатися не військові, а поліція. Вони і так залучені до заходів із виявлення осіб, які ухилиються.

2. Зробити ВЛК реальною і об'єктивною перевіркою здоров'я, а не фікцією. Чим допоможе фронту людина з інвалідністю, наприклад, через кардіологічні хвороби чи епілепсію? Кількість придатних для звиту не означає якість для оборони, а – навпаки.

3. Заборонити доставку в ТЦК осіб, які при собі мають документи на законне право на бронь чи відтермінування. Хочете перевірити правомірність цих документів – є можливість це зробити на місці.

4. Заборонити вилучення у затриманих особистих речей і не обмежувати контактів із рідними та близькими. Навіть у СРСР давали 24 години на збори. Не з'явився? Тоді – винен. А в телефонах у людей інформація для комісії – і медична, й інша. І передати ключі друзям, якщо в квартирі залишилися тварини – невід'ємне право людини.

5. Добровільно мобілізованим та контрактникам гарантувати право служити в обраному підрозділі на обраній спеціальності без переведення в інший.

6. Поширити повноваження військового омбудсмена на осіб, які перебувають в процесі мобілізації з можливістю вільно подавати скарги на дії ТЦК. Всі центри мають бути обладнані відеоспостереженням для фіксації всіх обставин, які стають основою для скарг.

7. Надати НАБУ повноваження ловити корупційні схеми в ТЦК, які дають можливість ухилитися від мобілізації особам із влади чи з грошима.

8. За наведення порядку в системі мобілізації має взяти відповідальність Президент – він має це робити за законом.

Можна весь час посилатися на Конституцію, де написано про обов'язок громадянина захищати державу. Проте в Конституції так само міститься обов'язок держави на дотримання честі і гідності громадянина. Так склалося з часів «Советського Союзу» – коли закон порушує держава, тим самим відповідає громадянин. Цей негласний суспільний договір залишився дотепер і його статтями чи постами не змінити.

Якщо завдання провести мобілізацію, то вона не повинна бути синонімом жорстокості і несправедливості. Комсомольські гасла у вільному суспільстві не працюють, повага до гідності і законність для всіх – так. Не можна ставати драконом у боротьбі з драконом. Тоді перемога України над злом стане реальністю, а не примарою.

● ТІЛЬКИ ФАКТИ

Чоловіки все частіше офіційно встановлюють через суд факт самостійного виховання неповнолітньої дитини. Таких випадків побільшало у 67 разів: якщо з січня по травень 2022 року схожих справ було шість, то за той самий період 2025 року їх побільшало до 400.

Колишньому нардепу від «Опозиційного блоку», спонсору московського патріархату та підсанкційному бізнесмену Вадиму Новинському повідомлено про підозру в ухиленні від сплати податку на доходи фізичних осіб з інвестиційного прибутку, отриманого за кордоном. Мова йде про суму... 4,3 мільярда гривень!

Комфортних вагонів буде більше: «Укрзалізниця» та «Крюківський вагонобудівний завод» (м. Кременчук) підписали контракт на поставку 95 купейних вагонів за 4,48 мільярда гривень.

РЕЗОНАНС

Каже, що його змушували «балакати під дулом автомата»...

Закінчення.
Початок – на с. 1

Денис БУЛАВІН, hromadske.ua

«БУВ ЛЕДАЧИЙ, ТО Й РОЗЛУЧИЛАСЬ»

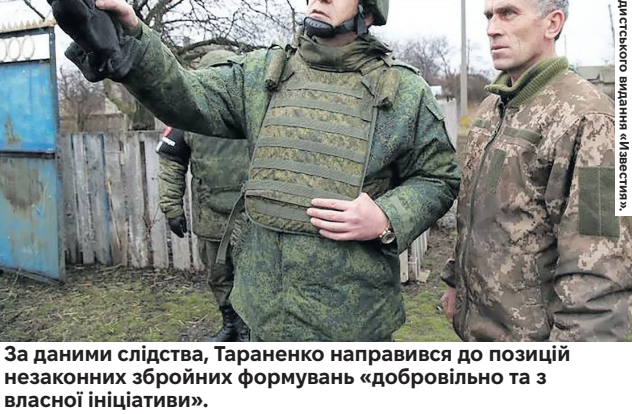
Тараненку – 51 рік. Він народився на Полтавщині. Староста села Буняківка Ігор Семоволос каже, що у 2015-ому році Анатолій пішов на війну добровольцем: «Пі ролики, де він казав, як тут (в Україні). – Ред.) погано, бачили. А чи перейшов сам (на бік противника). – Ред.), чи у полон взяли – невідомо. Він мав складний характер. Дру-зів як таких у нього не було». В Анатолія є сестри, в од-ну з них сини служать у ЗСУ. Та із сестрами Тараненко давно не спілкується, чому – невідомо. Також у Тараненка – троє дітей. У 2013-му його дружи-на Ліда подала на розлучен-ня. Через суди вона не раз намагалася стягнути з нього аліменти. Однак у 2019-му

00:13:41:14

Скріншот з інтерв'ю Тараненка зрадничі-пропагандистці Монтян, в якому він всіляко паплюжить ЗСУ.

позивалася, вказуючи, що за 5 років Анатолій нічого не виплатив (хоч нібито пішов до ЗСУ заради грошей). Про причини розлучення Лідія каже так: «Був ледачий. Ні-чого не допомагав вдома, не працював. Я живу в селі, у мене – господарство, мені було важко. Та й розлучи-лась».

Також у Тараненка – троє



За даними слідства, Тараненко направився до позиції незаконних збройних формувань «добровільно та з власної ініціативи».

ЦІКАВИЙ СВІТ



«Небесні поїзди» почнуть курсувати вже у 2029 році.

У Дубаї з'явиться найвища у світі станція метро

Її збудують на висоті 74 метри

Лія ЛІС

У столиці Об'єднаних Арабських Еміратів стартували роботи з



Фот: glavcom.ua

будівництва нових ліній метрополітену, які розвантажать транспортні затори та забезпечать пряме сполучення з Міжнародним аеропортом Дубаю. У рамках цього проєкту в районі міської гавані зведуть нову станцію – Emaar Properties, яка стане

бідністю, адже отримують меншу пенсію, ніж 3860 грн.

• Рада Європейського Союзу одностайно підтримала пропозицію продовжити дію тимчасового захисту для українських біженців у країнах ЄС ще на рік – до 4 березня 2027 року.

Марті САЛО

Вчені з Колумбійського інституту антропології та історії у Боготі підтвердили виявлення знаменитого іспанського галеону «Сан-Хосе» (великий корабель для перевезення цінностей та бойових дій), який затонув у 1708 році з вантажем королівських скарбів. Про це свідчать дослідження опубліковані в науковому журналі «Antiquity».

Галеон «Сан-Хосе» був

бас поїхати. Знайти роботу, житло і залишитись тут. Вертатись в Україну вже не збираюсь, тому що я там – ворог і зрадник. Своїх дітей я захищу з цієї сторони», – розповідав Тараненко Тетяні Монтян, яку в Україні обвинувачують, серед іншого, у виправдуванні війни.

Колишня дружина Анатолія розповіла, що з української сторони їхні діти ніколи не отримували жодних погроз. Натомість одного разу вона викликала поліцію і нібито написала заяву, коли Тараненко зателефонував їй з окупованої території. Казав, що «приїде й викраде дітей». Після цього зв'язку з ним до обміну в травні вона не мала. «Він після повернення сказав, що це все – брехня, що це – сценарій, що його виставляли балакати під дулом автомата. Я йому не вірю. Наскільки його знаю – я 10 років з ним прожила, – він за обіцянки будь-що зробить», – стверджує Лідія.

РОСІЯНИ ВИКОРИСТАЛИ ТАРАНЕНКА – І ВИКУНИЛИ?

На те, що Анатолій повернувся в Україну в процесі обміну військовополоненими, одним із перших звернувся до ЗСУ заради грошей. Вночі 28 січня 2021 року він мав помяти хлопців на позиціях біля Оленівки. Заступив, і все було наче нормально. Аж поки Терещенко не отримав повідомлення, що Тараненко зник.

«Він забрав прилади нічного та теплового бачення і пішов полем у бік противника. Через особливості рельєфу ми не могли його бачити – і він скористався цим. До позицій ворога тоді було близько 800 метрів», – розповідає Терещенко...

Пропаганда активно використовувала Анатолія, щоб очорнити українську армію. «Мені давно кортіло на Дон-

рейшов на бік росіян, опинився у в'язниці серед українських військовополонених. Інші звільнені з полону відмовляються говорити на цю тему, оскільки, як «заявники» чи «свідки» у справі щодо Анатолія, не мають права на розголошення.

Щоправда, є свідчення військовослужбовця зі Львова Данила Кравця, який перетинався із дезертиром на гауптвахті у Донецьку. Як розповідав Данилу сам Тараненко, на гауптвахті він пробув від моменту переходу на бік противника – з кінця січня 2021 року і до грудня 2022-го. Кравець каже, що Анатолій мав там «невизначений статус» – був у добрих стосунках із начальником гауптвахті і жив окремо від інших полонених українських військових. «Звісно, Тараненко стукав на всіх, і напряму начальнику гауптвахті. Тому всі фільтрували розмови поряд з ним. Я пам'ятаю нашу розмову за чищенням картоплі. Тоді він сказав щось на кшталт: «Мені дадуть зброю, а я піду різати «бандер», дійдемо до Львова і я тебе знайду», – розповідає Данило Кравець.

Потім Кравця перевели у виправну колонію в Горлівку, де згодом, серед звичайних військовополонених з'явився і Тараненко. Там дезертир нібито «вже не був таким сміливим», зазвичай сидів і слухав...

Анатолія Тараненка судять за дезертирство та привласнення військового майна. Чи з'явиться у справі ще й стаття за державну зраду, поки не ясно. Наразі ж суд відмовився взяти його під варту і Тараненко проходить реабілітацію в одному з військових шпиталів.



Іспанський галеон «Сан-Хосе» потонув понад 300 років назад біля берегів Колумбії з вантажем золота, срібла та смарагдів на мільярди доларів.

На сучасні гроші – це 17 мільярдів доларів (8 річних бюджетів Києва)

Фотокіпак: telegraf.com.ua

флагманом флоту, що перевозив багатства з Південної Америки до Іспанії. Його аварія в бою з англійцями стала однією з найзагадковіших морських катастроф колоніальної епохи.

На момент затоплення галеон перевозив до 180 тонн золота, срібла, необробленого коштовного каміння, монет тощо, а сучасна вартість скарбів може досягати 17 млрд доларів, що потенційно робить їх найбільш відомим підводним скарбом.

Корабель лежить на дні Карибського моря на глибині приблизно 600 метрів.

Уламки вітрильника знайшли ще у 2015 році,

УСЕ ДЛЯ ФРОНТУ, ВСЕ ДЛЯ ПЕРЕМОГИ!



Захисник Руслан (ліворуч) у поході представляв усіх постраждалих ветеранів, а волонтер Артур під час ходи закликав до підтримки проєкту різні релігійні організації.

Пішки до Відня, щоб зібрати гроші на реабілітаційний центр

Маршрут у тисячі кілометрів через Польщу та Чехію за 3 тижні подолав ветеран Руслан Вовк та волонтер з Австрії Артур Зайберт. Вони ішли з благодійною метою – зібрати кошти на будівництво нового реабілітаційного центру в Карпатах

Іван МАГУРЯК, 24tv.com

НА ПРОПОЗИЦІЮ АМПУТАЦІЙ ВІДПОВІВ КАТЕГОРИЧНИМ «НІ»

Артур, котрий є співзасновником громадської організації «Метаноя», з початку повномасштабної війни їздить в Україну з гуманітарною допомогою та помагає евакуювати цивільних із зони бойових дій. Руслан – ветеран війни, який відновлюється після поранення в Донецьчині. І обох об'єднала спільна мета.

Артур – член Менонітської церкви (теді у християнстві. – Ред.). «Я, напевно, разів 30 був в Україні. Ми їздили в гарячі точки, евакуювали людей. Бачили все це на власні очі, бачили поранених, бачили з чим доводиться боротися і які є проблеми. І все, що ти чуєш та бачиш, справді зачіпає та не відпускає, і потім всі ці історії ти везеш додому і ділишся з братами», – розповів Артур «24 каналу».

В Івано-Франківську волонтер познайомився з представниками Церкви Воскресіння, котрі допомагають ветеранам, що про-

ходять лікування в місцевій лікарні. «У хлопців проблеми не лише фізичні, але й психологічні. Суспільство їх не сприймає: коли вони на фронті, то вони – герої. Як загинуть – теж герої, десь буде плакат чи меморіальна дошка. А якщо вижив і залишився без рук чи без ніг, то людям якось байдуже, а ветеранам – образливо. І це – не одиничні випадки, багато хлопців про це кажуть», – розповідає Артур.

Тому Менонітська церква Австрії та Церква Воскресіння з Івано-Франківська почали міркувати над тим, як би реалізувати амбітний проєкт для допомоги ветеранам.

Руслан Вовк мобілізувався до війська ще у березні 2022 року. Поранення отримав влітку 2023 року. Спочатку лікарі хотіли ампутувати ногу, але він протестував. Каже, що до поранення майже щодня і бігав, і любив футбол, тож змиритися з втратою ноги не міг взагалі. З Дніпра його відправили до Івано-Франківська. Тамешні лікарі взялися рятувати ногу воїна. І їм вдалося.

Після операції – тривала реабілітація. Поранення було серйозним, тому Руслана звільнили зі служби. Однак попри це чоловік не залишається осторонь актуальних проблем. Й одного дня йому зателефонували представники Церкви Воскресіння, з якими він познайомився в лікарні й запитали його, чи не хоче він піти в похід на 1 000 кілометрів. Пропозиція була цікавою та ризикованою, адже після

поранення таке навантаження на ногу – справжній виклик. Та Руслан прийняв його.

Тисяча кілометрів – це лише перший крок

Артур каже, що принципово хотів вирушити в дорогу саме з ветераном, аби привернути більше уваги до проєкту. За попередніми підрахунками, будівництво реабілітаційного центру в Івано-Франківській області обійдеться у 2 мільйони євро, треба зібрати хоча б частину, щоб розпочати будівництво.

«Руслан – символ усіх тих, для кого ми це робимо.

...Суть походу була в тому, аби всі 1 000 кілометрів були пройдені, тож Артур та Руслан іноді чергувалися – ішов хтось один. Чоловіків дорогою супроводжував автомобіль, в якому були речі та провізія, що полегшувало похід. Жили вони в наметі та готували їжу самотійно.

«Я кожного дня прохо-

Коли вони на фронті, то вони – герої. Як загинуть – теж герої, десь буде плакат чи меморіальна дошка. А якщо вижив і залишився без рук чи без ніг, то людям якось байдуже, а ветеранам – образливо.

Тобто він у цьому поході представляв не себе і своє поранення, а всіх тих, хто постраждав. І мені здається, що це більше відгукується самим ветеранам, ніж те, що їх представляв би австрієць», – каже Артур.

Далі – проєкування та будівництво. Над цим готові працювати члени Менонітської церкви України, котрі мають чималий досвід у відповідних сферах.

Ціна – всього 15 гривень.

ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС: 38036.

Звертаймося до Бога рідною мовою!

національну ідентичність та віру. Переконані, що цю унікальну «Цікаву читанку» ви захочете залишити у своїй оселі на найвиднішому місці щодя прикрасити та наповнити її особливою атмосферою. Календар буде доповнений іконою Богоматері «Благодатне небо», яка символізує заступництво та надію. Ми віримо, що щоденне звернення до

цих молитов та погляд на святий образ принесуть спокій, благословення та духовну підтримку у ваше життя, допомагаючи пережити будь-які випробування.

Ікона Богоматері «Благодатне небо»

див від 8 до 12 кілометрів. Усе інше проходив Артур. Він пройде десь 30 кілометрів і я за день плюс-мінус 10, все залежало від погоди. Було дуже важко, – ділитись Руслан. – Дорогою, бувало, набрякне нога. Дуже боліло і я боявся, щоб там не сталося якогось зміщення чи чогось гіршого. Але коли повернувся додому, то все було добре. Навіть є відчуття, наче я розпрацював ногу і мені стало легше».

Похід до Відня – це тільки початок величезної роботи, яка очікує на команду, котра працює над створенням реабілітаційного центру. Найпершим завданням

Фот: 24tv.com

Фот: pinterest.com

Ікона Богоматері «Благодатне небо»

Фот: glavcom.ua

Фот: express.co.uk

Фот: telegraf.com.ua

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

Фот: pinterest.com

2025

ЧЕРВЕНЬ

19 Четвер

Іван, Марія, Варлам, Зосим, Зенон, Пайсій, Мефодій, Тимофій.

День фермера в Україні. День дитячого футболу. Міжнародний день боротьби з сексуальним насильством в умовах конфлікту.

схід – 01:25, захід – 14:09. Спадаючий півмісяць. 23-й день.

схід – 05:05, захід – 21:35. Тривалість дня – 16:30, тривалість ночі – 07:30.

20 П'ятниця

Всесвітній день біженців.

схід – 01:38, захід – 15:33. Спадаючий півмісяць. 24-й день.

схід – 05:05, захід – 21:35. Тривалість дня – 16:30, тривалість ночі – 07:30.

21 Субота

День гідрографії. День скейтбордингу. День йогі. Літнє сонцестояння (05:41).

схід – 01:53, захід – 17:02. Спадаючий півмісяць. 25-й день.

схід – 05:05, захід – 21:35. Тривалість дня – 16:30, тривалість ночі – 07:30.

22 Неділя

День скорботи і вшанування пам'яті жертв Другої світової війни в Україні.

схід – 02:12, захід – 18:34. Спадаючий півмісяць. 26-й день.

схід – 05:05, захід – 21:35. Тривалість дня – 16:30, тривалість ночі – 07:30.

23 Понеділок

День державної служби України. День спецдізрозділу СБУ «Альфа». День ювіл. Ніч на Купала.

схід – 02:39, захід – 20:04. Спадаючий півмісяць. 27-й день.

схід – 05:06, захід – 21:35. Тривалість дня – 16:29, тривалість ночі – 07:31.

24 Вівторок

Різдво Іоана Предтечі.

схід – 03:18, захід – 21:23. Спадаючий півмісяць. 28-й день.

схід – 05:06, захід – 21:35. Тривалість дня – 16:29, тривалість ночі – 07:31.

25 Середа

Міжнародний день моряка. День дружби та єднання слов'ян.

схід – 04:13, захід – 22:24. Молодий Місяць. 0-й день.

схід – 05:06, захід – 21:35. Тривалість дня – 16:29, тривалість ночі – 07:31.

Місячний і сонячний календарі склали Вадим ХОМІК, учитель фізики та астрономії КЗЗСО «Луцький лицей №1 Луцької міської ради».

СУДОКУ

Відповіді в наступному номері.

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

Заповніть порожні клітинки так, щоб в кожному рядку, стовпчику і квадраті 3х3 були цифри від 1 до 9 по одному разу.

Шукайте цікаві історії за цим QR-кодом:



МАГНІТНІ БУРІ У ЧЕРВНІ



Джерело: chas.news.

Слабкі: 27,28, 29, 30. Сильні: 18,19, 20, 21.

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

● «ПРЕКРАСНЕ» ЗАВТРА

Інфографіка: texty.org.ua.

Зони підтоплення на чорноморському узбережжі материкової частини України.

Які українські міста затопить, якщо розтануть льодовики

Рівень Світового океану до кінця століття може підвищитися на 45–82 см в разі продовження стрімкого танення льодовиків

Ліна ВОГОНЬ

Про це заявила кандидатка географічних наук Віра Балабух. Оскільки система Чорного моря пов'язана з системою океанів, наслідки від цього дійдуть і до України. «Підвищення рівня Чорного моря може призвести до затоплення міста Вилкове Одеської області. Одеса теж може постраждати від цього. Дуже багато регіонів на півдні України можуть бути втрачені через ерозію, бо розмиватимуться прибережні території», – каже Балабух.

При цьому, за її словами, зміни клімату в самій Україні відбуваються нерівномірно. «Температура найбільше зростає на північному сході – у Чернігівській й Сумській області. За останні 30 років тут потепліло на 1,5 °C і більше, в той час, як по решті країни ці зміни становлять 1–1,2°C», – додала науковиця.

Ще більше цікавинок – тут:

● НАРОДИЛИСЯ В СОРОЧЦІ

Вижив один із 243 пасажирів літака, який упав

Врятувалася також студентка, яка запізнилася на рейс на 10 хвилин

Лія ЛІС

12 червня 2025 року літак «Боїнг», який виконував рейс із індійського міста Ахмедабад до Лондона, впав на студентський гуртожиток через кілька хвилин після зльоту. Причини трагедії ще з'ясовують, – можливо, це була несправність двигуна, але вижити в катастрофі пощастило лише одному чоловіку. Інші 230 пасажирів та 12 членів екіпажу загинули, також втратили життя 38 людей на місці падіння «Боїнга», ще десятки отримали поранення...

В авіакатастрофі вижив 40-річний Вішваш Рамеш – британський громадянин індійського походження, який повертався до Британії. Чоловік летів разом зі своїм братом. «Через тридцять секунд після зльоту пролунав гучний звук, а потім літак розбився. Все сталося швидко», – розповів Вішваш.

Повідомлення про наміри отримати дозвіл на викиди забруднюючих речовин від стаціонарних джерел

Повне та скорочене найменування об'єкта: Товариство з обмеженою відповідальністю «Птахокомплекс «Губин» (ТзОВ «Птахокомплекс «Губин»)

Ідентифікаційний код суб'єкта господарювання: 31603002

Місце знаходження юридичної особи, контактні дані: 43016, Волинська обл., м. Луцьк, вул. Ковельська, 2, тел: +38 (067 333 79 91, e-mail: assistant@pankurchak.com.ua.

Вид діяльності згідно КВЕД: 10.91 виробництво готових кормів для тварин, що утримуються на фермах.

Мета отримання дозволу на викиди: отримання дозволу для існуючого об'єкта.

Відомості про наявність висновку з оцінки впливу на довкілля: Відповідно до положень Закону України «Про оцінку

впливу на довкілля», розділу 3, статті 3, планована діяльність, не підлягає оцінці впливу на довкілля.

Назва виробничого майданчика: комбикормовий завод.

Місце розташування проммайданчика: 44800, Волинська область, с-ще Турійськ, вул. Паралельна, 35.

Підприємство спеціалізується на виробництві комбикормів для птахокомплексів. Потужність комбикормового заводу становить 96 тис.тонн/рік. Сировиною для приготування сухих кормів є зерно (пшениця, кукурудза, т.д.), білкова сировина рослинного походження (макуха, шроти соєві і соняшникові, олія соєва), а також мікро та макрокомпоненти.

Виробництво комбикормів відбувається на двох лініях продуктивністю 10 т/год та 15 т/год. Обезпилення технологічного обладнання (змішувачі, подрібнювачі, норії, гранулятори, охолоджувачі, тощо) здійснюється аспіраційними системами

● СЕ ЛЯ ВІ

Єльцин бив Наїну до синців, а путін, випивши 100 грамів, знущався з дружини як садист...

У родинях яких президентів панує домашнє насильство

Ліна ВОГОНЬ

Водних випадках лідери держав лупцюють своїх дружин, а в деяких – навпаки. Як це, наприклад, було нещодавно із очільником Франції 47-річним Еммануелем Макроном, якому дала ляпаса його 72-літня дружина Бріджит. Випадок попав на відео, тож президент був змушений виправдовуватись – сказав, що то вони так грались-жартували.

Щодо українських президентів, то менш-більш достеменних даних про те, що хтось з них лупцював свою дружину, нема. Навпаки – вони усіма способами намагалися показати, які гарні сім'янини. І, дивлячись на подружні пари Кучм, Ющенків, Порошенків, Зеленських, важко запідозрити, що в них у родинях хтось на когось піднімав руку.

До речі, таким «гарним сім'янином» здавався перший і єдиний президент СРСР Михайло Горбачов. Хоча за свідченням його охоронця Олександра Коржакова, він один раз бачив, як Раїса Горбачова кілька разів дала ляпаса чоловіку після того, як він приїхав пізно додому і від нього пахло коньяком. Раїса

Як бити дружину, путіна навчив Єльцин?

Наїна змушена була усміхатися своєму чоловіку, бо часто Боря міг добряче їй в око «зарядити».

Горбачова дуже стежила за тим, щоб чоловік не випивав. Що ж до інших російських президентів, то за словами того таки Коржакова, перший очільник країни-агресора рф

Етично це переказувати: неприємні для Наїни моменти

А те, що на моїй пам'яті... Двічі по два тижні вона в темних окулярах вдома ходила – отже, знову дістала», – говорив Коржаков в одному з інтерв'ю. До речі, якщо Борис Єльцин помер у 76 років, то Наїна Єльцина у свої 93 – ще жива.

Нинішній правитель росії, кривавий злочинець володимир путін постійно знущався зі своєї дружини Людмили, по-садистськи насолоджуючись її безсиллям і сльозами. Про це в інтерв'ю Гордону розповів колишній банкір і друг путіна Сергій Пугачов.

«Ми якось сиділи на кухні, випивали. Я кажу: «Ну, давай іще вип'ємо». А Людмила мені: «Я тебе прошу, не треба, не напивай». Він каже: «Добре, усе гаразд. Я питиму. Випиймо. І ти з нами». Його понесло трошки. І, отже, випили, потім Людмила – у сльози, пішла... Загалом, розходимося. Людмила ридає. Я кажу: «А що трапилося? Чого ти так хвилюєшся?». Вона: «Не можна йому пити. Ти розумієш, який він садист?». Я кажу: «Тобто? Що значить?» – «Ну ось він зараз вип'є – мене почне щипати, тиснути, якісь прийоми дзюдо на мені показувати. Я потім тиждень у синцях ходжу», – розповів Пугачов.

Садюга – він і є садюга... Тепер від нього страждає Україна.

У 2013-му путіна оголосили про розлучення після 30 років шлюбу.

Борис Єльцин бив свою дружину Наїну ракеткою, а також «міг добряче їй в око «зарядити». «Він мені розповідав про цю справу – як він узагалі її відлупцював, коли вона базікала... Узагалі-то не дуже



Відвідав у лікарні щасливчика Вішваша Рамеша прем'єр-міністр Індії Нарендра Моді.

РЕКЛАМА

Ас-1, Ас-2, які обладнані циклонами типу СЦН-50-1400 (50-1400- S). Ефективність очистки - достатня.

Приготування пари для процесу грануляції забезпечується від котельні з паровими котлами АХ-ЕХР, що працюють на природному газі

Технологічний процес екструдерного цеху (сої) на комбикормовому заводі включає етапи обробки сої з метою підвищення її поживної цінності, покращення засвоюваності білка та дезактивації антипоживних речовин. Переробка сої відбувається механічним способом на екструдерах Е-1000 продуктивністю по 1,0 т/год.

Опалення адміністративного приміщення та прохідної забезпечується від котлів Junkers з теплопродуктивністю 45 кВт. На випадок аварійної ситуації в мережах електропостачання передбачені власна дизельні установки.

Джерелами утворення забруднюючих речовин на території промислового

майданчика є: процеси спалювання природного газу в паливних, котельні та спалювання палива ДЕС (резервне джерело електроенергії, завантаження та зберігання сировини (зерна, шроту), технологічний процес виробництва комбикорму та технологічне обладнання при екструдюванні сої.

Сумарні потенційні обсяги викидів забруднюючих речовин від об'єкту складають: 872,1084 т/рік, а саме: оксид вуглецю – 0,731 т/рік, вуглецю діоксид – 791,66 т/рік, метан – 0,0148 т/рік, речовини у вигляді суспендованих твердих частинок – 78,2424 т/рік, діоксид азоту – 1,334 т/рік, азоту оксид – 0,00148 т/рік, ліоксид сірки - 0,011 т/рік, вуглеводні – 0,026 т/рік, НМЛОС – 0,0718 т/рік, акролеїн – 0,01482 т/рік, формальдегід – 0,0011 т/рік, бензапірен – 2,1-07 т/рік.

Об'єкт відноситься до другої групи об'єктів по складу Документів, у яких обґрунтовуються обсяги викидів, в залежності від ступеня впливу об'єкта на забруд-

За словами чоловіка, коли він підвівся після падіння, навколо нього «були тіла». «Я злякався. Я встав і побіг. Навколо мене були уламки літака. Хтось схопив мене, поклав у швидку і відвіз до лікарні», – додав він.

Тим часом десять хвилин запізнення врятували життя 28-річній студентці з Бристоля Бхумі Чаухан, яка теж мала летіти цим рейсом. Дівчина каже, що була дуже зла, коли запізнилась. Її затримали затори на дорогах. «Ми з водієм залишили аеропорт і зупинилися в кафе, щоб випити чаю, а через деякий час, перед тим як піти, мені зателефонували і повідомили, що літак розбився», – розповіла вона. Те, що дівчині вдалося вижити, вона вважає «справжнім дивом»...

В результаті розрахунків концентрацій, визначених на основі розрахункових та фактичних потужностей викиду, встановлено, що в приземному шарі атмосферного повітря на межі санітарно-захисної зони, розміром 300 метрів, концентрації забруднюючих речовин не перевищують державні медико-санітарні нормативи гранично-допустимого вмісту хімічних і біологічних речовин в атмосферному повітрі населених місць, затверджених наказом МОЗ від 10.05.2024 р № 813, зареєстрованим у Мін'юсті 24.05.2024 р. за № 763/42108 (далі наказ МОЗ від 10.05.2024 р. №813).

Із зауваженнями та пропозиціями звертатись в управління екології і природних ресурсів Волинської ОДА за адресою: Київський майдан, 9, м. Луцьк, 43027; email: eco@voleco.volaadm.gov.ua, тел +38 (0332) 77 81 69 протягом 1 місяця із дня опублікування повідомлення в ЗМІ.

ОСОБЛИВИЙ ВИПАДОК

11-річний Володя відчував такий біль, що сам звернувся у лікарню...

Дитячі хірурги Львова успішно видалили пухлину біля хребта хлопчику

Олександра БАЛАНДЮХ, zaxid.net

Хірурги Центру дитячої медицини Західноукраїнського дитячого центру успішно видалили 6-сантиметрову пухлину, що утворилася біля хребта, 11-річному мешканцю Перемишлянщини.

За допомогою до лікарів хлопчик звернувся самостійно. Володимир розповів лікарям, що біль у спині з'явився раптово. Спершу відчував лише дискомфорт, але за короткий час біль став сильніший. Мама на той момент перебувала за кордоном, тож до сімейного лікаря він звернувся самостійно.

Під час рентген-обстеження місцеві лікарі виявили ділянку, яка викликала підозру. Тому скерували хлопчика до



Хлопчик з мамою і хірургами, які його оперували: Богдан Романишин (зліва) і Андрій Кузик.

Львова, у Центр дитячої медицини. І вже спеціалісти Центру діагностували у нього гангліоневрому – доброякісний утвір у грудній клітці.

«Гангліоневрома – рідкісна (одна на мільйон населення) доброякісна пухлина з елементів симпатичних нервових вузлів (гангліїв). Найчастіше її виявляють у віці до 20 років. Зазвичай гангліоневрома – безсимптомна. Біль з'являється, коли пухлина стискає навколишні органи, нервові закінчення чи магістральні судини. Лікують такі пухлини лише хірургічно. Тож наша операційна команда провела Володимиру мініінвазивне торакоскопічне втручання. Утвір вдалося видалити повністю, а сама операція минула без ускладнень», – каже дитячий хірург Андрій Кузик.

Після операції хлопець почувається добре. Він уже поїхав додому разом з мамою, яка повернулася в Україну одразу після встановлення діагнозу.

У ЗДОРОВОМУ ТІЛІ – ЗДОРОВИЙ ДУХ!

Рекорд: 78-річний дід простояв в планці пів години

Йому дали прізвисько «божевільний»

Ірина СЕМЕРЕНКО

78-річний мешканець Нової Зеландії Мейнард Вільямс побив світовий рекорд, коли простояв у планці замість 3 хвилин цілих 30. Це досягнення зафіксувала «Книга рекордів Гіннеса». Дід побачив відео, як 80-річна Енні Джудіс виконувала цю вправу 4 хвилини



Момент, коли Мейнард Вільямс переписує «Книгу рекордів Гіннеса» на своє ім'я.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Із кефіром зайві кілограми підуть швидше

Але коли його краще пити: перед сном чи вранці?

Вікторія МИКИТЮК

Регулярне вживання кефіру здатне підтримати імунітет організму. Пробиотики діють на травну систему, допомагаючи усунути несприятливі мікроорганізми та зміцнити імунну відповідь на інфекції. Крім того, кефір забезпечує організм різними вітамінами (наприклад, вітаміном К, В12, D) та мінералами (включаючи кальцій і магній), а також може сприятливо впливати на рівень холестерину та артеріальний тиск, що допомагає підтримувати здоров'я серця.



Кефір допомагає підтримувати здоровий мікробіом нашого кишківника.

Регулярне вживання кефіру підтримує природні процеси детоксикації організму, сприяючи виведенню з організму шкідливих речовин і токсинів. Завдяки наявності корисних для організму пробіотичних бактерій, цей напій

дбав про здоров'я. Наприклад, він любить силові вправи і біг на довгі дистанції. «Бувши бігуном, я звик наполегливо працювати як розумово, так і фізично», – зізнався чоловік.

До того ж Мейнард дотримується здорового харчування, висипається і стежить за своїм смартгодинником, аби не перетренуватися. Бо, як відомо, «що забагато, то не добре». Дружина називає його «одержимим», але досягненнями чоловіка пишається.

Зазначимо, що зараз жіночий рекорд стояння у планці серед людей похилого віку утримує 82-річна Сара Блекман, яка мешкає у штаті Массачусетс. Сара змогла простояти в планці 5 хвилин.

цілюще впливає на здоров'я кишківника.

А ще – кефір посилює виділення травних соків і жовчі. Він сприяє прискоренню обміну речовин і, як наслідок, швидшому спалюванню спожитих калорій. Крім того, це низькокалорійний продукт. Він чудово працює як тривалий перекус або як доповнення до основного прийому їжі під час дієти для схуднення.

Тим, хто хоче схуднути, перед сном необхідно пити кефір – достатньо однієї склянки. Однак вагітним жінкам, тим, хто перебуває в період менопаузи або людям, які потребують очищення організму, рекомендується після пробудження випити склянку кефіру.

ТІЛЬКИ ФАКТИ

До кінця року у Львові планують збудувати і тестово запустити в роботу крематорій. В Україні крематорії є лише в Києві, Одесі та Харкові, але там печі старого зразка. У Львові ж будуть перші сучасні печі.

«Батьком медицини» вважають Гіппократа (близько 460 до н. е. – бл. 370 до н. е.), який казав, що «здоров'я є найбільшим багатством людини». І саме він наголошував на тому, що причиною всіх хвороб є жир, і пропонував важливий метод лікування – голодування. Звичайно, часи змінились, проте метод й досі лишається актуальним. От лише тепер частіше лікарі називають це дієтою.

ЩО ВІЩУЮТЬ ЗОРІ?

Гороскоп на 23 – 29 червня

- ОВЕН (21.03 – 20.04)**

На можливу агресію з боку людей, які вас оточують, краще не відповідайте, натомість побажайте їм здоров'я – це найкращий спосіб звернути їхню токсичність проти них самих. У коханні – період перезавантаження і нових знайомств. *Сприятливий день – неділя, несприятливий – вівторок.*
- ТЕЛЕЦЬ (21.04 – 21.05)**

Уникайте фізичних навантажень – можуть турбувати болі у хребті. Фінансове питання буде в центрі уваги. Можливі приємні бонуси, подарунки або додаткові джерела доходу. У стосунках варто говорити чесно про свої потреби. *Сприятливий день – субота, несприятливий – вівторок.*
- БЛИЗНЮКИ (22.05 – 21.06)**

Зверніть увагу на своє ментальне здоров'я. Знайдіть час для відпочинку, займіться улюбленою справою. Це допоможе зняти стрес. У сфері кохання – гармонія, однак будьте уважні до своїх слів: не всі готові до вашої прямоти. *Сприятливий день – п'ятниця, несприятливий – середа.*
- РАК (22.06 – 22.07)**

Астрологи радять не ігнорувати сигнали тіла, можливі проблеми з шлунково-кишковим трактом. Уникайте гострої та жирної їжі, вживайте більше овочів і фруктів. Ваша травна система потребує відпочинку і уваги до себе. *Сприятливий день – п'ятниця, несприятливий – неділя.*
- ЛЕВ (23.07 – 21.08)**

Вам слід лягати спати та прокидатися в один і той же час, їсти регулярно. Це допоможе відновити енергетичний баланс. У вівторок вас можуть зурочити. У любовній сфері – флірт, пристрасть, але не перегравайте – щирість буде кращою валютою. *Сприятливий день – середа, несприятливий – вівторок.*
- ДІВА (22.08 – 23.09)**

Можливі проблеми зі шкірою. Корисно буде використовувати зволожуючі та поживні креми або ж звернутися до косметолога. У середині тижня може повернутися «старе знайомство» – вирішуйте, чи дасте йому другий шанс. *Сприятливий день – четвер, несприятливий – понеділок.*
- ТЕРЕЗИ (24.09 – 23.10)**

Зорі сприяють вашому романтичному настрою і зустрічам, навіть зміні роботи. Але наголошуємо: стережіться сусідів ліворуч – і вдома, і на роботі – на вас насилають чари, бо заздрять. У п'ятницю або суботу чекайте приємного сюрпризу. *Сприятливий день – субота, несприятливий – четвер.*
- СКОРПІОН (24.10 – 22.11)**

У четвер чи п'ятницю можливі головні болі або запаморочення. Робіть перерву у роботі, провітриті приміщення, прогуляйтесь. Можливі грошові надходження або спадок. У стосунках дайте більше своєму партнеру (партнерці) свободи. *Сприятливий день – вівторок, несприятливий – п'ятниця.*
- СТРІЛЕЦЬ (23.11 – 21.12)**

Приділіть увагу своєму раціону, бо можуть бути проблеми з травленням. Пийте більше води й не вживайте важкої їжі, а також – алкоголю. У любовній сфері – гармонія. Самотні можуть зустріти людину, яка змінить усе. *Сприятливий день – середа, несприятливий – субота.*
- КОЗОРІГ (22.12 – 20.01)**

Зірки сприяють оздоровленню, впорядкуванню рутини та покращенню ефективності. У любові варто не ігнорувати побутові моменти, бо саме вони зараз впливають на ваші стосунки. Наприкінці тижня можлива корисна робоча пропозиція. *Сприятливий день – неділя, несприятливий – п'ятниця.*
- ВОДОЛІЙ (21.01 – 18.02)**

Можливі незначні проблеми з травленням. Стежте за своїм харчуванням, їжте легку їжу, багату на вітаміни. У коханні – період гарячих почуттів. Однак астрологи попереджають, що не всі обіцянки, які ви почуєте, будуть щирими. Будьте уважні! *Сприятливий день – понеділок, несприятливий – субота.*
- РИБИ (19.02 – 20.03)**

Протягом тижня будьте обережні з вогнем і гострими предметами. Також стежте за своїм серцем і кров'яним тиском, постійно носіть із собою таблетки. Якщо ви самотні, прислухайтеся до серця, адже воно підкаже, кого впустити у свій світ. *Сприятливий день – четвер, несприятливий – понеділок.*

ЧЕТВЕР, 19 ЧЕРВНЯ

1+1
6.30, 2.50 "Сніданок з 1+1" 10.30 "Одруження наосліп" 12.20, 13.20, 18.00, 19.00 Мелодрама "Школа 2" 14.20, 15.15 Детектив "Допоможи мені, тодд 2" 16.10, 17.05, 22.00, 22.55 Детектив "Новобранець" 20.00, 21.00 Драма "Материнський інстинкт" 23.50 "Світ наживоріт" 2.00 "Життя відомих людей"

5 КАНАЛ
6.15, 7.10, 0.00, 0.45 Т/с "Спадкоємці Дель Монте" 8.00 Час новин. Підсумки дня (Повтор) 9.00 Хвилина мовчання 9.01, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 21.00 Час новин 9.30, 10.15, 11.15, 12.35, 13.20, 14.15, 15.30, 16.15, 17.20, 18.20, 19.40 Марафон "Незламна країна" 14.40, 23.45, 3.15 Гра долі 20.00 Український свідок 21.45 Д/ф 22.45 Новини bbc 23.00 Час новин. Підсумки дня 1.30, 4.45 Х/ф

ЕСПРЕСО TV
0.00, 18.15 Великий ефір Василя Зими 1.45, 5.00, 12.10, 20.00 Вердикт з Сергієм Руденком 3.30, 11.10, 16.10, 17.10 Коментар з Антоном Борковським 4.00 Люди змін з Лесею Вакулюк 4.40, 15.10 Хроніки інформаційної війни з Ольгою Лень 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, 9.01, 10.10 Інформаційний марафон з Оксаною Височанською та Романом Чайкою 9.00 Хвилина мовчання 14.10 Донбас Реаліті 14.45 Телемагазин 15.45 Жінки на війні 17.45 Судовий контроль з Тетяною Шустровою 21.00 BBC Україна 21.15 Говорить Великий Львів 23.00 Свобода Live

МЕГА
6.00 Шість соток 7.50 Удачний проєкт 8.50 Містична Україна 9.40, 17.10 Місця сили 10.30, 16.05 Таємниці світу 11.40, 19.50 Сина безодня 12.35 У дикий природі з Беаром Гріллзом 14.30 Містичні історії 18.00 Мегазаводи 21.50 Пекельна десятка 23.40 Королі Франції 1.20 Правда життя 2.50 Останній день диктатора

СТБ
3.10, 10.30 Т/с "Історія одного злочину" 5.55 Т/с "Менталіст" 14.10 Т/с "Сліпа" 17.25 Т/с "Слід" 20.00 Т/с "К.О.Д." 21.45 Т/с "Черговий лікар" 23.40 Т/с "Агенти справедливості"

ICTV2
3.00, 0.45 Т/с "Чак 4" 3.30 Т/с "Відділ 44" 5.45, 7.55 Антикромбі 7.00 Ранок у великому місті 8.50, 19.05, 20.00 Т/с "Дільничний з ДВРЗ 2" 10.35 Т/с "Вічність" 14.40 Х/ф "Король Річард" 17.25 Х/ф "Звір" 22.35, 0.10 Х/ф "28 днів по тому" 0.00 Звернення Президента України

НОВИЙ КАНАЛ
3.00 Знають навіть діти 3.15 УніверCheck 3.55 Екси 5.20 Середземноморський check-in 7.00 Х/ф Звільнити Віллі 3: Порятунком 8.40 Орел і Решка. Земляни 10.30 Є питання 12.20 Х/ф Дитсадковий поліцейський 14.30 Х/ф Важкі підлітки 16.05 Х/ф Знову 18.00 Т/с Будиночок на щастя 20.00 Місто і Село (прем'єра) 21.50 Х/ф

К-1
3.00 "Ух ти show" 4.25 "Так не буває" 7.40, 1.20 "Інший світ" 10.00 Т/с "Мисливці за реліквіями 2 сезон." 10.40, 20.20, 21.00 Т/с "Мисливці за реліквіями 3 сезон." 11.30 "Камон з Узол і Манько" 12.35 "Світ_огляд з Машею Себовою" 14.10, 16.40 "Орел і Решка. Дайджест" 16.00 "Пригоди з Яною Метьолкіною" 18.40, 22.00 "Камон з Узол і Манько" 0.05 "Пізнати світ з Бедняковим"

2+2
6.00, 4.20 "Джедаї" 7.00, 9.30 Т/с "Кістки" 11.10, 2.00 "Загублений світ" 15.00 "Спротив. Опір цивільних російській окупації" 16.00 Х/ф "Аліта: Бойовий ангел" 18.15 Х/ф "12 раундів" 20.15 Х/ф "12 раундів 2: Перезавантаження" 22.00 Т/с "Дон Корлеоне" 0.05 Т/с "Батя"

XSPORT
6.00, 16.45, 3.35 Баскетбол. Суперліга. Київ-Баскет - Черкаські Мавпи 7.25, 18.10 Більярд. Комбінована піраміда. Чемпіонат України. Півфінал 10.15, 21.00 Кікбоксинг WAKO. Спортивний вечір пам'яті Ангелів спорту 2025 р. 12.20, 23.35 Хокей. Чемпіонат України. Київ Кепіталз - Шторм 14.20, 23.05 THE FOOTBALL REVIEW 14.45, 1.35 Вечір боксу. Артем Далакян - Сейго Акуї 5.00 Бодібілдинг. Відкритий чемпіонат України WABBA

ТЕТ
6.00 Чотири весілля 7.00 Богиня шопінгу. Батли за патли 8.00 Т/с "Дієта №0 10.00 Т/с "Баффі - винищувачка вампірів" 12.35 Х/ф "Столику, накрійся!" 13.45 Х/ф "Енні!" 16.00 Х/ф "Роман у льодовому палаці" 18.00 Х/ф "Надто крута для мене" 20.00 Х/ф "Дівчина з Джерсі" 22.00 Т/с "СидОренки - СидорЕнки: Ферма розбрату" 1.00 Т/с "Добра відьма" 2.30 Т/с "СидОренки - СидорЕнки" 3.25 Т/с "Вечірка 2" 4.20 Т/с "Батько рулить" 5.10 Ближче до зірок 5.35 Українські мультфільми

НТН
6.00, 17.30 "Речдок" 8.40, 16.30 "Речдок. Велика справа" 9.40, 1.05 "Випадковий свідок" 12.20, 19.20 Т/с "ФБР" 14.00, 21.00 Т/с "NCIS: Полювання на вбивцю" 23.30 Т/с "Гавай 5.0" 2.15 "Речовий доказ" 3.15 "Правда життя. Професійні байки" 4.15 "Таємниці світу" 5.15 "Театр бойових дій. Залізна завіса для Чехова"

ENTER-ФІЛЬМ
6.00 "Спеціальні репортажі Валерії Мікульської" 6.30, 1.30 "Квадратний метр" 8.00, 2.00 "Таємниці світу" 9.00 "Садові поради" 10.00, 0.30 "Удачний проєкт" 10.55 "Шість соток" 11.40, 17.15 Т/с "Комісар Рекс" 13.30, 23.00 Т/с "Загадкові вбивства Агати Крісті" 2.30 Правда життя 3.00 "Єдині новини"

БІГУДІ ТБ
6.30, 4.30 Сімейні мелодрами 11.30, 22.40 Говорить Україна 13.45, 20.00 Т/с "Перелітний птах" 15.45 Т/с "Сила кохання Феріхи" 17.45 Т/с "Солодка помста" 0.30 Т/с "Щоденники темного" 2.10 Т/с "Хостел" 5.30 Телемагазин

П'ЯТНИЦЯ, 20 ЧЕРВНЯ

1+1
6.30 "Сніданок з 1+1" 10.30 Драма "Материнський інстинкт" 19.00, 20.00 "Світ наживоріт. Україна, 2025" 21.00 Х/ф "Імперія кіно". "Афера Томаса крауна" 23.15 Х/ф "Талановитий містер ріплі" 2.05 "Світ наживоріт"

5 КАНАЛ
6.15, 7.10, 0.00, 0.45 Т/с "Спадкоємці Дель Монте" 8.00 Час новин. Підсумки дня (Повтор) 8.50 Натхнення 9.00 Хвилина мовчання 9.01, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 21.00 Час новин 9.30, 10.15, 11.15, 12.35, 13.20, 14.15, 15.30, 16.15, 17.30, 18.20, 19.40 Марафон "Незламна країна" 14.40, 23.45, 3.15 Гра долі 20.40, 21.45 Д/ф 22.45 Новини bbc 23.00 Час новин. Підсумки дня 1.30, 4.45 Х/ф

ЕСПРЕСО TV
0.00, 18.15 Великий ефір Василя Зими 1.45, 5.00, 12.10, 20.00, 21.15 Вердикт з Сергієм Руденком 2.45 Світ і Ми з Євгеном Магдою 3.30, 11.10, 14.10, 15.10 Коментар з Антоном Борковським 4.00, 13.10 Європейський простір з Юрієм Фізером 4.45, 11.45 Судовий контроль з Тетяною Шустровою 6.00 Люди змін з Лесею Вакулюк 7.00, 8.00, 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 17.00, 18.00 НОВИНИ 7.10, 8.10, 9.01, 10.10 Інформаційний марафон з Оксаною Височанською та Романом Чайкою 9.00 Хвилина мовчання 14.30 Новітня історія з Сергієм Руденком 14.45 Телемагазин 16.00, 22.00 Центр Європи 17.10 Студія Захід з Антоном Борковським 21.00 BBC News Україна 23.00 Свобода Live

MEGA
6.00 Шість соток 7.50 Удачний проєкт 8.50 Містична Україна 9.40 Місця сили 10.30, 16.05 Таємниці світу 11.40, 19.50 Сина безодня 12.35 Пекельна десятка 14.30 Містичні історії 17.10 Брама часу 18.00 Мегазаводи 21.50 У дикий природі з Беаром Гріллзом 23.40 Королі Франції 1.20 Правда життя 2.50 Скептик

СТБ
3.10 Т/с "Агенти справедливості" 14.10 Т/с "Сліпа" 17.25, 0.45 Т/с "Слід" 20.00 Т/с "К.О.Д." 21.45 Т/с "Черговий лікар" 23.40 Детектор брехні

ICTV2
3.00 Т/с "Чак 4" 3.45 Т/с "Відділ 44" 5.15 Служба розшуку дітей 5.20, 7.55 Громадянська оборона 7.00 Ранок у великому місті 8.55 Т/с "Дільничний з ДВРЗ 2" 11.35 Т/с "Вічність" 14.05 Х/ф "Все або нічого" 16.05 Х/ф "Конвоїри" 18.00 На трьох 19.00, 0.10 Дизель Шоу 0.00 Звернення Президента України 1.00 Т/с "Вижити за будь-яку ціну 3" 2.40 Т/с "Два з половиною чоловіки"

НОВИЙ КАНАЛ
3.10 Знають навіть діти 3.35 УніверCheck 4.20 Екси 5.55 Середземноморський check-in 6.35 Орел і Решка. Земляни 8.35 Т/с Будиночок на щастя 12.25 Х/ф Коматозники 14.35 Х/ф Темна вежа 16.15 Х/ф Голодні гри 19.00 Х/ф У полоні стихії (прем'єра) 20.45 Х/ф

Хвиля 22.50 Є питання 23.45, 0.10 Х/ф Острів фантазій 0.00 Звернення Президента 1.55 Служба розшуку дітей 2.00 Х/ф Готика
--

К-1
3.00 "Ух ти show" 4.10 "Так не буває" 7.45, 2.05 "Інший світ" 10.00 Т/с "Мисливці за реліквіями 2 сезон." 10.40, 20.20, 21.00 Т/с "Мисливці за реліквіями 3 сезон." 11.40 "Камон 2 з Узол і Манько" 12.40 "Світ_огляд з Машею Себовою" 13.35, 16.35 "Орел і Решка. Дайджест" 16.00 "Пригоди з Яною Метьолкіною" 18.40, 22.00 "Камон з Узол і Манько" 0.30 "Пізнати світ з Бедняковим"

2+2
6.00, 4.05 "Джедаї" 6.50, 9.15 Т/с "Кістки" 11.00, 1.55 "Загублений світ" 13.40 "Спротив. Опір цивільних російській окупації" 14.40 Х/ф "Кібер" 17.00 Х/ф "Я, робот" 19.00 Х/ф "План втечі 2" 20.45 Х/ф "План втечі 3" 22.30 Х/ф "Ефект спускового гачка" 0.10 Х/ф "Смертельний постріл"

XSPORT
6.00, 16.45, 3.30 Баскетбол. Суперліга. Київ-Баскет - Старий Луцьк 8.00, 18.45 Більярд. Комбінована піраміда. Чемпіонат України. Фінал 9.40, 20.55 Кікбоксинг. Міжнародний професійний турнір з К-1 "Незламні" 11.40, 22.55 Хокей. Чемпіонат України. Крижинка - Дніпро 13.25, 0.40 Армерслінг. Чемпіонат України 2025 р. Фінали 16.15, 20.25, 5.30 autotentreua. KGM Musso Grand

ТЕТ
6.00, 2.40 Чотири весілля 8.00 , Богиня шопінгу. Батли за патли 9.00 М/ф "Пригоди на місяці" 10.30 М/ф "Супер Шістка" 12.15 Х/ф "Розаліна" 14.00 Х/ф "Нове вбрання короля" 15.10 Х/ф "Вечера з придурками" 17.10 Х/ф "Аферисти Дік та Джейн розважаються" 19.00 Х/ф "Доктор Дулітл" 22.00 Ліга сміху. Волонтерський десант 2.00 Розсміши коміка 4.55 Ближче до зірок 5.45 Українські мультфільми

НТН
6.00, 17.30 "Речдок" 8.45, 16.30 "Речдок. Велика справа" 9.40, 1.05 "Випадковий свідок" 12.20, 19.20 Т/с "ФБР" 14.00, 21.00 Т/с "NCIS: Полювання на вбивцю" 23.30 Т/с "Гавай 5.0" 2.15 "Речовий доказ" 3.45 "Правда життя. Професійні байки" 4.45 "Таємниці світу"

ENTER-ФІЛЬМ
6.00 "Спеціальні репортажі Валерії Мікульської" 6.30, 1.00 "Квадратний метр" 8.00, 2.00 "Таємниці світу" 9.00, 0.30 "Садові поради" 10.00 "Удачний проєкт" 10.55 "Шість соток" 11.40, 17.15 Т/с "Комісар Рекс" 13.30, 23.00 Т/с "Загадкові вбивства Агати Крісті" 2.30 Правда життя 3.00 "Єдині новини"

БІГУДІ ТБ
6.30, 4.30 Сімейні мелодрами 11.30, 22.40 Говорить Україна 13.45, 20.00 Т/с "Перелітний птах" 15.45 Т/с "Сила кохання Феріхи" 17.45 Т/с "Солодка помста" 0.30 Т/с "Щоденники темного" 2.10 Т/с "Хостел" 5.30 Телемагазин

СУБОТА, 21 ЧЕРВНЯ

1+1
7.00, 1.45 "Світ наживоріт" 13.40 Мелодрама "Невістка" 17.45 "Колесо фортуни" 19.00, 21.00 "Вечірній квартал 2025" 23.00 Х/ф "Волл-стріт. Гроші не сплять"

5 КАНАЛ
6.15, 7.10, 0.00, 0.45 Т/с "Спадкоємці Дель Монте" 8.00 Час новин. Підсумки дня (Повтор) 8.50 Натхнення 9.00 Хвилина мовчання 9.01, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 21.00 Час новин 9.20, 10.15, 18.20, 19.40 Марафон "Незламна країна" 11.15, 11.35, 12.30 Машина часу 13.15 Бутусов плюс 14.15 Хто з Мірошниченко? 15.30, 23.35 Український свідок 16.15 Дійові особи 19.20 Легендарні воїни 20.00 Рандеву 21.35 Невигадані історії 22.00 Д/ф 23.00 Час новин. Підсумки дня 1.30, 4.45 Х/ф 3.15 Гра долі

ЕСПРЕСО TV
0.00 Великий ефір Василя Зими 1.45, 5.00, 12.10 Вердикт з Сергієм Руденком 3.30, 7.00 Коментар з Антоном Борковським 4.00 Світ і ми з Євгеном Магдою 4.40, 11.10, 16.25 Хроніки інформаційної війни з Ольгою Лень 8.00, 9.01, 10.00, 11.00, 12.00, 15.00, 17.00, 18.00 НОВИНИ 8.10, 9.10, 10.10, 14.00, 15.15 Інформаційний марафон з Оксаною Височанською та Романом Чайкою 9.00 Хвилина мовчання 11.45, 23.45 Судовий контроль з Тетяною Шустровою 13.10, 22.30 Студія Захід з Антоном Борковським 15.10 France 16.45 Новітня історія України з Сергієм Руденком 17.10, 18.10 Інформаційний марафон з Миколою Вереснем 19.00 Суботній політклуб 21.00 НОВИНИ. Підсумки тижня 21.30 Реальний фронт 22.00 Донбас Реаліті 23.20 Подкаст ФМ Галичина

МЕГА
5.50 Шість соток 8.00 Удачний проєкт 9.00, 1.45 Україна: забута історія 9.50 Таємниці світу 11.50 Містичні історії 14.15 У дикий природі з Беаром Гріллзом 16.00 Невідомі води з Джеремі Вейдом 18.45 Леопард: шлях до влади 21.30 Таємниці Міссісіпі 23.50 Останній день диктатора 0.50 Слідами великих письменників 2.35 Скептик

СТБ
3.10, 23.00 Т/с "Слід" 8.30 Т/с "К.О.Д." 19.00 МастерШеф

ICTV2
3.00 Т/с "Два з половиною чоловіки" 5.20 Т/с "Вижити за будь-яку ціну 3" 7.00 На трьох 8.00 Дизель Шоу 11.00 Х/ф "Конвоїри" 12.55 Х/ф "Зубна фея" 2" 14.35 Х/ф "Зубна фея" 16.20 Х/ф "Лисий нянька" 18.00 Х/ф "На драйві" 20.05 Х/ф "Смертельні перегони" 22.00 Х/ф "Смертельні перегони" 2" 23.55, 0.10 Х/ф "Смертельні перегони" 3" 0.00 Звернення Президента України 1.50 Х/ф "Смертельні перегони" 4"

НОВИЙ КАНАЛ
3.35 Знають навіть діти 3.55 Екси 5.30 М/ф Спіріт: Душа прерій

6.55 М/ф Сніпіт. Дикий мустанг 8.20 Вік на вік 9.20 Місто і Село 11.10 Х/ф Затута 13.05 Х/ф Суддя Дредд 14.50 Х/ф Три ікси 17.05 Х/ф Три ікси 2: Новий рівень 19.00 Х/ф Землетрус 21.00 Х/ф Палаюче море (прем'єра) 22.50, 0.10 Х/ф Глибинний підйом 0.00 Звернення Президента 0.50 Х/ф Корабель-привид 2.25 Кохання на виживання
--

К-1
3.00 "Крафтові мандри з Євгеном Синельниковим" 5.40 "Інший світ" 8.25, 17.00 "Орел і Решка. Дайджест" 10.00, 10.30, 11.20 Т/с "Мисливці за реліквіями 2 сезон." 12.20, 13.00 Т/с "Мисливці за реліквіями 3 сезон." 14.00 "Пригоди з Яною Метьолкіною" 14.55 "Світ_огляд з Машею Себовою" 18.30, 23.15 "Орел і Решка" 21.00 "Камон з Узол і Манько"

2+2
6.00, 4.30 "Джедаї" 7.45, 2.50 "Загублений світ" 12.20 Х/ф "Аліта: Бойовий ангел" 14.45 Х/ф "Війна світів" 16.50 Х/ф "Ковбої проти прибульців" 19.00 Х/ф "Пограбування по-італійськи" 21.00 Х/ф "Президент Лінкольн: Мисливець на вампірів" 22.55 Х/ф "Одна ніч у Бангкоку" 0.55 Х/ф "Дика річка"

XSPORT
6.00, 16.45 Баскетбол. Суперліга. Київ-Баскет - Прикарпаття-Говерла 7.40, 18.25 Снукер. Чемпіонат України. Півфінал 10.30, 21.15 Тайський бокс 12.30,

● ПСИХОЛОГІЯ ВЗАЄМИН

Жити з болем лише тому, що «так треба» – це зраджувати себе...

Звільніть себе від цього тягаря – і знову зможете дихати

Марія МРІЯ, Ukr.media

РЕЧІ, ЗА ЯКІ ВИ НЕ ЗОБОВ'ЯЗАНІ ВИБАЧАТИСЯ:

1. За те, що ви когось любите.

Любов – це не слабкість, а – дар. У світі – багато людей, які бояться любити, бо переконали себе, що втрати – нестерпні. Але саме здатність любити робить нас живими. Неважливо, кого ви любите і чи взаємно – важливо, що ви відчуваєте, і це вже – прекрасно.

2. За те, що вмієте сказати «ні».

Вміння відмовити – ознака особистої зрілості й поваги до себе. Багато хто намагається використовувати вас у своїх інтересах, відводячи від вашого шляху. Але сказати «ні» – це не грубість, це – здорові кордони. І пам'ятайте: ви нікому нічого не винні.

● СЕ ЛЯ ВІ

Справжній чоловік – як улюблений светр...

У вас бувало таке, що людина – ніби не вашого розміру? От ніби і стосунки є, а вам... тісно. Дисконфортно. Як у джинсах на два розміри менших, ніж треба

Морена МОРАНА, письменниця, психологиня

У мене це проявилось швидко. Цукерково-букетна фаза закінчилась, і в повітря полетіли тарілки.

– Ти одягаєшся, як дурна школярка! – кричав він, скривившись, побачивши мою міні. – З тобою в такому вигляді я нікуди не піду! Одягни вже той костюм – виглядай, як доросла!

Я? Ну, я й одягала. Скрегочучи зубами, але поступалась. Думала: нічого страшного, головне – мир.

Коли він отримав свою першу зарплату, я кажу:

– Та ти що! Пішли в ресторан, відсвяткуємо!

– Ресторан? За що? Не будемо гроші тринькати! Краще – на озеро!

І я, як чемна дівчина, пішла нюхати болото, яке тхнуло каналізацією місцевої лікарні. Романтика...

– Дивись, яке диво! І всього за 450 гривень! – тішилась я новеньким манікюром, чекала хоч комп-



Він зігріває, захищає від вітру, але не сковує.

лімент, хоч поцілунок руки. Але натомість...

– За це – 450?! Ти здуріла?! – почалося. – Це ти за мою стипендію гуляла?!

А потім: – Що це в тебе на ногах? Це що, підбори? Як у... ти знаєш у кого! Якщо хочеш бути зі мною – забудь про такі підбори!

І тут мене прорвало.

– А я хочу! Хочу підборів! Хочу все життя на шпильках, і що?

– Ну тоді – не зі мною, – сказав він. І такі – не зі мною. Ми розійшлися.

Після того я пообіцяла собі: ніколи більше не буду з тим, хто мені «замалий».

З тим, хто душить. Хто контролює. Хто не дає дихати.

Якщо я мушу поступатися собою заради його ревнощів, він мені – не за розміром.

Якщо мені доводиться жертвувати своїми мріями, щоб підтримувати його амбіції, він мені – не пара.

Якщо я не могу

обрати, куди йти, що купити, що вдягти – людина тисне мені, як тісний комір.

Щойно з його вуст лунає: «Цього ти не будеш робити» – знай: цей партнер тобі вже затісний.

Є жінки, яким додаються такі «комірці» – тісні, контрольні, обмежувальні. Вони думають: так виглядає ніжність і жіночність. Але ті, хто має в собі силу, гідність і голос, захищаються в такому «щасті».

Я ж тепер точно знаю: чоловік має бути «твого розміру». Як светрик по фігурі. Не тісно, не кусається, не душно. А – затишно.

Справжній чоловік – як улюблений светр: теплий, м'який, приємний до тіла.

Він зігріває, захищає від вітру, але не сковує.

У ньому хочеться жити – дихати на повні груди, сміятись, бігти, мов у дитинстві босоніж по траві.

Оце і є любов – твоєго розміру.



Стосунки мають робити нас сильнішими, а не виснажувати.

3. За свої мрії та цілі.

Мрії – це частина вас. Не дозволяйте нікому змушувати вас соромитися свого шляху. Мріяти – значить жити. Ваші справжні цілі – не ті, що нав'язані, а ті, що народилися в серці. І саме вони роблять вас щасливими. Ідіть до них щодня. Без виправдань.

4. За час, присвячений собі.

Дбати про себе – це не егоїзм, а – необхідність. Лише той, хто наповнений, може ділитися теплом з іншими. Робіть те, що тішить саме вас. Поважайте свій простір, свої потреби. І світ навколо відповість вам взаємністю.

5. За власні пріоритети.

Ваша шкала цінностей – тільки ваша. І ніхто не має права диктувати, що вам важливо. Люди, які вас справді люблять, не засуджуватимуть, а приймуть ваш вибір із повагою.

Неважливо, кого ви любите і чи взаємно – важливо, що ви відчуваєте, і це вже – прекрасно.

6. За припинення стосунків, які вас руйнують.

Жити з болем лише тому, що «так треба» – це зраджувати себе. Стосунки мають робити нас сильнішими, а не виснажувати. Звільніть себе від тягаря – і знову зможете дихати. Будьте поруч із тими, хто не нищить, а підтримує.

7. За свої недосконалості.

Ваші «мінуси» – це й є те, що робить вас унікальними. Не дозволяйте нікому принижувати вас через них. Ті, хто тицяє в чужі недоліки,

● ЗАПИСУЙТЕ РЕЦЕПТ!

Кабачкова намазка для закусок

Одразу попереджаємо – не плутайте кабачкову намазку з однойменною ікрою. Так, вони дійсно чимось схожі, проте ця страва має ніжніший смак, адже містить плавлені сирки

Ірина BAKIB, shuba.life

Ця закуска стане у пригоді, коли ви чекаєте гостей – вона швидко готується, досить бюджетна, але смак у кабачкової намазки – просто неймовірний! Це – чудовий варіант, особливо влітку, адже важких майонезних закусок і салатів не дуже хочеться, а от легка овочева намазка – інша справа! До того ж готується вона



Смак у кабачкової намазки – просто неймовірний!

з доступних продуктів, які майже завжди є у холодильнику влітку. Тож сміливо подвоюйте кількість інгредієнтів – висока ймовірність того, що гості попросять добавки!

ІНГРЕДІЄНТИ:

- кабачки – 450 г;
- помідор – 1 шт.;
- цибуля жовта ріпчаста – 1 шт.;
- зубки часнику – 1 шт.;
- морква – 1 г;
- зелень – 40 г;
- плавлений сир – 2 шт.;

- олія соняшникова – 25 г;
- сіль за смаком;
- перець чорний мелений за смаком;
- приправа «Італійські трави» за смаком;
- тостовий хліб – 4 шт.

ПОКРОКОВЕ ПРИГОТУВАННЯ:

Крок 1: Бланшуйте помідор. Для цього занурте його у кип'яток на 1 хвилину, потім покладіть у холодну воду. Почистьте шкірочку, сам помідор наріжте кубиками.

● ГОСПОДАРСЬКІ СЕКРЕТИ

Як отримати урожай помідорів на місяць раніше

Для цього треба приготувати прискорювач росту

Юлія ЛЮБЧЕНКО, noviydoctor.com

Багато городників прагнуть зібрати не просто багатий, а й ранній урожай помідорів, особливо це актуально для тепличних культур або вирощування у відкритому ґрунті в регіонах із нестійким кліматом. Як це зробити за допомогою саморобного стимулятора росту, написали «Добрі новини».

Один із ефективних та доступних засобів – сульфат магнію. Це – звичайне мінеральне добриво, яке легко знайти в будь-якому садовому магазині, але його ефект справді вражає: уже після одного – двох поливів помідори починають червоніти на 2 – 4 тижні раніше.

ЧОМУ САМЕ СУЛЬФАТ МАГНІЮ

Магній відіграє критичну роль у процесі фотосинтезу, адже входить до складу хлорофілу. Він допомагає рослині повноцінно засвоювати поживні речовини, зокрема азот, а також сприяє рівномірному дозріванню плодів. Якщо елемента не вистачає, томати можуть жовтіти, зупинятись у рості, а зав'язі довго не змінюють колір.

ЯК ПРИГОТУВАТИ ЖИВИЛЬНИЙ РОЗЧИН:

Потрібна столова ложка сульфату магнію на 10 літрів теплої води. Ретельно розмішуйте, поки добриво повністю не розчиниться. Цей розчин можна використовувати як для кореневого поливу, так і для обприскування листя.

СХЕМА ЗАСТОСУВАННЯ:

- перший полив – у фазі початку цвітіння;
- другий – під час активного формування плодів;
- інтервал між обробками: 10 – 14 днів;
- обприскування проводити у вечірні години, щоб уникнути опіків листя.

ЯКИЙ РЕЗУЛЬТАТ ВИ ОТРИМАЄТЕ:

- прискорене дозрівання помідорів на 2 – 4 тижні швидше;
- однорідне забарвлення плодів без зелених чи білих плям;
- зниження ризику появи верхівкової гнилі;
- здорові, міцні кущі з насиченим листям, яке не вигоріє на сонці.

самі мають глибокі рани. Не вибачайтеся за те, ким ви є. Навпаки – розвивайте свої сильні сторони.

8. За свої переконання.

Люди, які мають свою позицію, завжди викликають спротив у тих, хто звик маніпулювати. Але це не привід зраджувати себе. Бути собою – не соромно.

9. За те, чого ви ще не знаєте.

Життя – це школа. І не знати чогось зараз – це нормально. Важливо прагнути пізнавати.

Признання власної необізнаності – не слабкість, а – сила.

10. За очікування.

Ви маєте право чекати від інших те, що самі даєте. Якщо вас не виправдали – не варто картати себе. Ви просто хотіли контролю й ясності, а це – природно. Не всі мають відповідати вашим очікуванням – і це нормально.

11. За те, що витрачаєте гроші на себе.

Тішити себе – це нормально. Ви маєте право купити собі каву, книгу, взуття чи нову сукню. Це – не марнотратство, а – жест любові до себе. Не забувайте дякувати собі за зусилля. Ви на це заслуговуєте.

12. За вчинки інших.

Навіть, якщо це хтось із близьких, то відповідальність за їхні дії лежить не на вас. Ви не мусите виправдовувати їх, брати провини на себе. Кожен відповідає за себе. І це важливо пам'ятати.



Освітлено: ukr.net

● ЗЛОЧИНИ ВІЙНИ



Забирати напис будуть лазерами. Щоб він повністю зник, потрібно десь із пів року...

«Процедура буде болючою та неприємною...»

Українські лікарі почали видаляти напис «слава росси́и» з тіла нещодавно звільненого з полону військовослужбовця

Віра ШУРМАКЕВИЧ, life.pravda.com.ua

Головний виконавчий директор програми реабілітації «Неопалимі» Максим Туркевич повідомив, що наразі рубець готують до більш агресивного втручання. У коментарі для «Українська

правда. Життя» пан Туркевич розповів, що військовому, якого звуть Андрій, близько 40 років. Він отримав поранення і потрапив у полон понад 15 місяців тому. Операцію йому виконував російський хірург.

«Це було зроблено під загальною анестезією за допомогою електрокоагулятора – прилад використовують у сучасній хірургії для видалення новоутворень, невусів, бородавок тощо.

Процедуру проводили не з метою катування, а для того, щоб залишити слід. Ймовірно,

це робив досвідчений лікар, оскільки напис відносно рівний та є певна схожість між іншими рубцями», – пояснив директор «Неопалимих».

Після звільнення з полону Андрія ушпиталили, він пере-

буває у стаціонарі. Наразі лікарі роблять йому ін'єкції полі-нуклеотидів. Це необхідно для розм'якшення рубцевої тканини та її підготовки до подальших втручань. Від цього залежатиме якість лікування.

Забирати напис будуть лазерами, зазначає Максим Туркевич.

«З великою ймовірністю, ця процедура буде болючою та неприємною. Її виконують під місцевою анестезією, у рідкісних випадках – під загальною.

В Андрія рубці келоїдні і їх категорично не можна оперувати. Хірургічне втручання призводить до їхнього збільшення. Тому протокол лікування завжди складний, комбінований і персоналізований», – зауважив Туркевич.

За його словами, слід від рубців точно залишиться. Яким саме він буде і як швидко зникнуть рубці, передбачити складно – це значною мірою залежить від індивідуальних анатомічних особливостей організму.

«Більш чітке розуміння ми отримаємо після перших лазерних процедур. Наша гіпотеза полягає в тому, що приблизно за 6 місяців буде видно відчутний результат», – додав директор програми «Неопалимі» Максим Туркевич.

Наразі Андрій проходить лікування. У нього виявили травму пахової ділянки, розрив сечового міхура, грижу та розтягнення білої лінії живота. Психологічно боєць почуває себе добре.

“Процедуру проводили не з метою катування, а для того, щоб залишити слід.”

● ЗНАЙ НАШИХ!

«Новий Бубка»: українець побив рекорд феноменального шведа Дюплантіса



Найпершою порадила за рекорд сина Матвія його мама-тренерка Анжела Балахонова, яку свого часу називали «королевою жердини».

12-річний хлопець вперше у світі взяв висоту у 4 метри

Ліна ВОГОНЬ

У Львові завершився юнацький чемпіонат України з легкої атлетики. У секторі стрибків із жердиною «бронзу» здобув Матвій Строгалеv.

12-річний підліток виступав у віковій категорії U-14.

Матвій із третьої спроби підкорив висоту рівно 4 метри. Це – найвище досягнення у світі для атлетів його віку. Ба більше, юний українець побив рекорд зіркового Армана Дюплантіса. 21 січня 2012 року швед взяв висоту 3,97 метра (у приміщенні), що стало рекордом для 12-літніх спортсменів. Тож до-

“Матвій Строгалеv росте у спортивній родині стрибунів із жердиною.”

сягнення Дюплантіса трималося 13 років!

Матвій Строгалеv росте у спортивній родині стрибунів із жердиною. Його мама – Анжела



Особистий рекорд «Бубки у спідниці» – 4,57 метра.

Балахонова – ставала чемпіонкою Європи-1998 в приміщенні та просто неба і срібною призеркою чемпіонату світу-1999. Її особистий рекорд у стрибках із жердиною – 4,57 метра (хоча перед цим деякий час володіла і світовим рекордом у приміщенні – 4,45 метра). Нині пані Анжела працює тренеркою. Тато Матвія – учасник міжнародних турнірів і Олімпіади-2024, на яких він представляв росію, – Вадим Строгалеv (особистий рекорд – 5,85 метра).

До речі, у неділю в Стокгольмі на очах рідних і глядачів Арман Дюплантіс переписав на своє ім'я новий рекорд, подолавши планку на висоті 6,28 метра!

● УВАГА, КОНКУРС!

Відгадайте, що ми заховали, – і отримайте приз!

Друзі, сьогодні оголошуємо завдання туру №3 нашого літнього конкурсу, але ви ще можете встигнути розгадати друге запитання нашої інтелектуальної вікторини, адже відповіді приймаємо до 21 червня включно. А конкурс триватиме аж протягом 12 турів. Так що ви можете ще встигнути, як-то кажуть, «догнати і перегнати Америку», тобто інших учасників, навіть якщо пропустили наш перший тур. Тож заходьте на фейсбук-сторінку Грицька Гарбуза або на сайт volyn.com.ua



Грицько ГАРБУЗ

А принцип нашої інтелектуальної вікторини нагадує «чорний ящик» із популярної гри «Що? Де? Коли?». Тільки предмет чи зображення людини ми ховаємо в гарбуз (від початку повномасштабного вторгнення нелюдів-москалів наш добрий-предобрий гарбуз перетворився у гризний гранатобуз).

Умови конкурсу такі: ви маєте відгадати, що чи кого заховав Грицько Гарбуз у нашому гранатобузі. За кожну правильну відповідь отримуєте по 1 очку.

Хто здобуде найбільше балів протягом 12 турів, той і стане чемпіоном конкурсу «Гранатобуз із секретом. Літо-2025» та отримає грошовий приз від редакції у розрахунку: здобутий 1 бал = 100 гривень. Якщо двоє або більше учасників наберуть однакову кількість балів, то грошовий приз розділимо порівну між усіма лідерами, але переможцем вікторини оголосимо того, хто найшвидше відповість на додаткове запитання.

Після кожного туру на фейсбук-сторінці Грицька Гарбуза ми будемо вказувати перелік усіх переможців і регулярно публікуватимемо турнірну таблицю.

Сьогодні ми оголошуємо завдання № 3 нашого літнього конкурсу. А візьмемо його із запитання весняного спецтуру № 4, з яким ніхто з наших учасниць і учасників не зміг впоратися. Звісно, наситивши це завдання кількома вагомими підказками.

«ГРАНАТОБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ. ЛІТО-2025» – 3

Сьогодні у гранатобузі ми заховали народну приказку про предмет, який несе небезпеку герою однієї з відомих казок. Скажемо точніше – антигерою. А складається цей стислий вислів із 6 слів. Є в ньому і захований предмет із цієї ж приказки (він, до речі, обов'язково є у вас удома – користуються ним переважно наші панянки, хоча сміються, коли треба користуватися цим предметом, найчастіше – з чоловіків), також видозміненого дієслова із популярного виразу про «язик», «числівника до 3», «сполучника», «частки» і відомої «деталі у механізмах», що є омонімом частини тіла.

Що за українську приказку ми заховали? Слово-відповідь треба надіслати до 28 червня (включно) тільки у вигляді повідомлення на номер: 066 133 86 88, обов'язково вказати після слова-відповіді у дужках ще й своє ім'я, прізвище і регіон, який представляє (наприклад: «Паліяниця» (Валерій Залужний, Житомирщина)).

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

Приймних Вам пошуків без повітряних тривог!

