

● НЕЗАГОЙНА РАНА

Останніми словами льотчика-Героя були: «Я танцюю», що на льотному сленгу означає: «Я маневрую від ракет»

Ілюстрація: radiosvoboda.org.



Пілот-винищувач Денис Василюк мріяв пролетіти над звільненим рідним Джанкоюм та помахати крилом.

Підполковник Денис Василюк із позивним «Флеш» (з англійської – «спалах», «блискавка») під час повномасштабного вторгнення виконав 94 бойові завдання і загинув у небі, прикриваючи побратимів з піхоти на Харківщині

...Він з дитинства любив літаки, став професійним пілотом і мріяв пролетіти над звільненим рідним Джанкоюм та помахати крилом. А ще Денис хотів стати батьком і навіть вигадав ім'я для майбутньої доньки – Мія. У 31 рік він був повним кавалером ордена «За мужність».

2024 року Денис Василюк отримав звання Героя України – вже посмертно. Під час останнього вильоту ціною власного життя він виконав бойове завдання та прикрив піхоту. Хлопець, який «яскраво жив і яскраво пішов», – у спогадах його вдови Владислави для проєкту «Радіо Свобода Крим.Реалії»

Денис Василюк, пілот винищувача ЗСУ, загинув у 2024 році, виконуючи бойове завдання, за що посмертно отримав звання Героя України.



Відважний льотчик виконав 94 бойові завдання під час війни, враховуючи операцію зі звільнення острова Зміїний, і був повним кавалером ордена «За мужність».

Історія невимовного болю – на с. 8

● БРАВО!

«Мовою росії ми тут не спілкуємось»



17 серпня у матчі третього туру жіночого чемпіонату України з футболу між ковалівським «Колосом» та одеським клубом «Сістєрс» (1:2) стався незвичний епізод

Петро ПАС

Арбітриня матчу Анастасія Романюк (на фото) запам'яталася тим, що зробила зауваження футболістці за російську мову.

Так, під кінець першого тайму вона показала жовту картку гравчині «Сістєрс»

«Ірині Майбородіній за неспортивну поведінку, після чого у ситуацію втрутився тренер гостей Денис Колчин.

Романюк пояснила, чому попередила підопічну Колчина, а також розповіла, що попросила футболістку спілкуватися українською мовою, адже це – чемпіонат України.

«Мовою росії ми тут не спілкуємось, адже це – чемпіонат України. Жовта картка за незгоду. І попросила гравця спілкуватись українською мовою. Це – чемпі-

● НЕЗЛАМНІ

Фотоколаж: online.ua.



Колишній міський голова Херсона Володимир Миколаєнко до полону і після.

НЕ ВПІЗНАТИ: з російського полону повернувся ексмер Херсона

Колишній очільник обласного центру Володимир Миколаєнко три роки перебував у російських застінках і 24 серпня 2025 року – якраз у День Незалежності – його обміняли в рамках формату «146 на 146»

Василь КІТ

Володимир Миколаєнко назвав це своїм другим днем народження. Він виглядав дуже виснаженим і сказав, що усі три роки в полоні бачив лише бетон та ґрати. Насамперед він зателефонував своїй дружині, в якій, до речі, день народження 25 серпня, зі словами «Слава Україні!».

Як відомо, Володимир Миколаєнко очолював Херсон з 2014 до 2020 року, був учасником місцевого Євромайдану. З початком повномасштабного вторгнення та російської окупації мер долучився до лав територіальної оборони. російські військові викра-

“**Ексмер ще у 2022 році відмовився від обміну на користь іншого, тяжкохворого полоненого.**

ли його 18 квітня 2022 року та пропонували співпрацю, але той відмовлявся.

...Під час примусового «інтерв'ю» журналіст із російського видання «Известия» вимагав, щоб Миколаєнко спростував свої ж слова про те, що Роман Шухевич є героєм. Проте він відповів: «Якщо це звання йому дала країна, значить для неї він – герой. Він не воював за нацистську Німеччину. Він воював за Україну».

У травні 2025 року з'явилася інформація, що ексмер ще у 2022 році відмовився від обміну на користь іншого, тяжкохворого полоненого. Й після цього російська сторона більше не включала його до списків на обмін.

ДО РЕЧІ

Під час обміну 24 серпня додому повернулось 8 цивільних, які перебували в заручниках у росіян. Серед них – журналісти Дмитро Хилук та Марк Каліуш, а також медик «Госпітальєрів» Сергій Ковальов.

Фото: ukrfootball.ua.



За патріотичний вчинок арбітриня Анастасія Романюк отримала бурхливі оплески від уболівальників.

онат України», – сказала Романюк, яка, до речі, є суддею категорії ФІФА з 2015 року.

Зазначимо, що після цього пролунали бурхливі оплески від уболівальників, які добре чули розмову рефері з тренером.

Цікаво, а чи знайдеться хоча б один арбітр в чоловічій Українській Прем'єр-лізі, який покаже жовту картку за москальську мову головному тренеру київського «Динамо» Олександру Шовковському і його команді?

● ПУЛЬС ТИЖНЯ

«Народ України має незламний дух»

Президент Володимир Зеленський опублікував лист від глави Білого дому Дональда Трампа, в якому той привітав Україну з Днем Незалежності

Василь КІТ

Від імені американського народу Трамп висловив свої вітання та найщиріші побажання Зеленському та «мужньому народу України з нагоди 34-ї річниці незалежності».

«Народ України має незламний дух, а мужність вашої країни надихає багатьох. У цей важливий день знайте, що Сполучені Штати поважають вашу боротьбу, вшановують ваші жертви і вірять у ваше майбутнє як незалежної нації», – написав американський президент.

При цьому Трамп заявив, що настав час «покласти край безглуздим вбивствам».

«Сполучені Штати підтримують переговори про врегулювання, яке призведе до міцного, тривалого миру, що покладе край кровопролиттю та захистить суверенітет і гідність України», – додав він.

Володимир Зеленський подякував Трампу за привітання.

«Цінуємо Ваші теплі слова на адресу українського народу й дякуємо Сполученим Штатам Америки за те, що стоїте пліч-о-пліч з Україною, захищаючи найцінніше – незалежність, свободу й гарантований мир. Переконані, що спільними зусиллями зможемо покласти край цій війні й досягти справжнього миру для України», – написав український Президент.

Свої привітання також надіслали інші світові лідери. Серед них – Папа Римський Лев XIV, президент Туреччини Реджеп Таїп Ердоган, голова Китайської Народної Республіки Сі Цзіньпін, король Великої Британії Чарльз III та інші.

«Зрада сусіда»: Польща відмовилася фінансувати «Старлінк» для України

Варшава не зможе фінансувати доступ до супутникового інтернету від Starlink для України через вето президента Кароля Навроцького на закон про допомогу українським біженцям

Марта САЛО

Про це повідомив віцепрем'єр Польщі Кшиштоф Гавковський. Він заявив, що не може уявити «кращого подарунку» для армії російського диктатора володимира путіна, ніж відключення України від інтернету. Польський політик назвав це рішення «зрадою сусіда».

Як відомо, президент Польщі Кароль Навроцький заветував законопроект, який передбачав підтримку для громадян України, які втекли від війни. «Вважаю, що (допомогу) «800+» повинні отримувати лише ті українці, які приймають виклик працювати в Польщі», – наголосив він. («800+» – це щомісячна виплата у розмірі 800 злотих, яку отримували в Польщі всі українські сім'ї з дітьми до 18 років. – Ред.).

Тим часом удари в спину від нового польського президента на цьому не закінчилися. Кароль Навроцький оголосив про ініціативу щодо внесення змін до Кримінального кодексу, у рамках якої «бандерівські символи» будуть прирівняні до нацистської та комуністичної символіки.

Здається, в Орбана та Фіцо з'явився новий дружан...

● ПРЯМА МОВА

Володимир ОГРИЗКО, дипломат, керівник Центру дослідження росії, про гарантії для України:

Ми повинні самі написати ті гарантії, які вважаємо за потрібні, і надати їх нашим західним партнерам. Ми не повинні чекати, коли нам хтось щось напише. Мають бути прописані такі формули, які чітко і ясно говоримуть, що в разі нападу на Україну країни-гаранти діятимуть негайно й конкретно.



● ОЦЕ ТАК-ТАК!

Українська ракета «Фламініго» удвічі краща за американський «Томагавк»

Київ вийшов на серййне виробництво крилатої ракети «Фламініго», здатної долати відстань до 3000 кілометрів та нести бойову частину вагою понад тону

Ліна ВОГОНЬ

У мережі з'явилися нові кадри з її випробувань. На них видно, як ракета запускається з платформи та злітає в небо, залишаючи за собою слід. Планують випустити близько 200 одиниць такої зброї на місяць.

Початкові ракети мали рожевий колір через виробничу помилку, тому їх і назвали «Фламініго» – і ця назва прижилася.

Ірина Терех, генеральний і технічний директор компанії «Fire Point», яка розробила ракету, розповіла виданню «Політико», що «Фламініго» є швидшою за будь-яку іншу ракету, яку має Україна. «На її розробку від ідеї до перших успішних випробувань на полі бою знадобилося менше ніж дев'ять



«Фламініго» є швидшою за будь-яку іншу ракету, яку мають ЗСУ, і найбільш далекобійною. Тобто, тепер мають тремтіти не тільки охоронці Кримського мосту, не тільки в кремлі, а й на Валдаї, де бункери путіна.

місяців», – додала Терех. Також вона роз'яснила назву зброї. Виявляється, початкові ракети мали рожевий колір через виробничу помилку, тому їх і назвали «Фламініго» – і ця назва прижилася.

Тим часом Президент Володимир Зеленський запевнив, що до грудня Київ буде мати багато таких ракет. За його словами, додаткова інформація з'явиться тоді, «коли Україна зможе використовувати сотні таких ракет».

КОМЕНТАР

Валерій РОМАНЕНКО, авіаексперт:

«Ракета має дальність в три тисячі кілометрів, що, загалом, перевищує дальність більших сучасних крилатих ракет. Причому, якщо порівнювати з «Томагавком», то перевищує вдвічі. Бойова частина теж вражає: тисяча кілограмів. Це вдвічі більше, ніж стандартна вага бойових частин сучасних крилатих ракет – 450 кілограмів, – як американ-



ських, так і російських, так і англійських Storm Shadow. Тут маємо тисячу. Це означає, що при влучанні двох

таких ракет у російське військово-промислове підприємство, виробника зброї, яка б'є по Україні, – будь-якого заводу не буде».

● О, ЧАСИ! О, ЗВИЧАЙ!

Священник сховав ухиянта під... рясом

На Закарпатті священнослужитель упц московського патріархату намагався вивезти за кордон військовозобов'язаного, сховавши під церковним облаченням – своєю рясом

Лія ЛІС

Як повідомили прикордонники, 50-річний панотець із одного з монастирів регіону перевозив «Мерседесом» 41-річного жителя Сумщини, який намагався уникнути мобілізації і сховався на задньому сидінні під рясом священнослужителя. У своїх показах церковник розповів, що познайомився з ухиянтом через спільних знайомих і взяв за «послугу» 10 000 доларів – оплату слід було здійснити вже після успішного перетину держкордону.

На місце події прибула слідчо-оперативна група Нацполіції. У діях священнослужителя вбачають ознаки кримінального правопорушення за частиною 3 статті 332 Кримінального кодексу України – незаконне переправлення осіб через державний кордон, що передбачає позбавлення волі на строк від трьох до п'яти років. У свою чергу «пасажир» нестиме відповідальність за статтею 204-1 Кодексу України про адміністративні правопорушення – незаконне перетинання або спроба незаконного перетинання державного кордону.

● БІДА

7-річний хлопчик вистрелив з рушниці в 6-річну дівчинку

Трагічний випадок стався у Бориспільському районі Київської області

Ліна ВОГОНЬ

До правоохоронців звернувся чоловік та повідомив, що в будинку виявили 6-річну дівчинку без свідомості з пораненням руки. «Правоохоронці попередньо встановили, що семирічний хлопчик разом із дівчинкою-сусідкою грався у

будинку, де проживає. Малолітній взяв до рук мисливську рушницю, що належить його батьку, та здійснив постріл у бік дівчинки», – йдеться у повідомленні.

Від травм, отриманих внаслідок пострілу, шестирічна дитина померла. Правоохоронці затримали батька семирічного хлопчика та розпочали відносно нього кримінальне провадження за фактами злісного невиконання обов'язків по догляду за дитиною та недбалого зберігання вогнепальної зброї.

● ОЦЕ І ЗАГНУВ!

Дональд Трамп: закінчу війну в Україні і потраплю до раю

Президент США пояснив своє прагнення припинити війну, розв'язану росією проти України, бажанням потрапити до раю

Василь КІТ

Про це він сказав в одному з нещодавніх інтерв'ю. «Я можу врятувати 7000 людей на тиждень від смерті, думаю, це достатньо...» – заявив Трамп, маючи на увазі війну рф проти України. – Я хочу спробувати потрапити до раю, якщо це можливо. Кажуть, що в мене не все гаразд. Я справді на найнижчому щаблі... Але якщо зможу потрапити до раю – то саме тому» (завдяки досягненню миру й порятунку людей. – Ред.).

При цьому президент США визнав: «Я не святий». Під час ефіру він розмірковував про плинність людського життя. «Знаєте, настає певний мо-

мент, коли не хочеться чути: «З днем народження!»... Ти просто хочеш вдавати, що цього дня не існує», – пояснив він.

Речниця Білого дому Керолайн Левітт на брифінгу, відповідаючи на запитання, чи Трамп серйозно говорив про рай чи жартував, зазначила: «Думаю, президент був серйозний... Президент хоче потрапити до раю – як, сподіваюся, і всі ми в цій залі».



«Пане Дональде, друзів путіна до раю не пускають!».

● ТІЛЬКИ ФАКТИ

Самопроголошений президент білорусі александр лукашенко привітав народ України з Днем Незалежності. У своєму посланні він побажав українцям мирного неба і згадав про щире дружбу.

Глава МЗС росії Сергій Лавров заявив, що Президент України Володимир Зеленський нібито не має легітимності, необхідної для підписання юридичних документів з країною-агресоркою.

У росії загострюється паливна криза – вона змушена терміново закуповувати пальне у білорусі, яка нарощує поставки, користуючись ситуацією. Про це інформує Служба зовнішньої розвідки України.

● СЕРЦЕ, ВІДДАНЕ УКРАЇНІ

«Я стану класиком, лише якщо загину на війні...»

Президент Володимир Зеленський помертньо присвоїв поету-воїну з Рівного Максиму Кривцову звання Героя України з удостоєнням ордена «Золота Зірка» – за особисту мужність, героїзм та самовіддане служіння народу

Василь РОГУЦЬКИЙ

«ВРАНЦІ 24 ЛЮТОГО Я ДУЖЕ ПОШКОДУВАВ ПРО ЦІ ДУМКИ»

Максим «Далі» Кривцов був учасником Революції Гідності, у 2014 році добровільно пішов на фронт. Позивний отримав за схожі вуса, як у Сальвадора Далі. Воював у складі 5-го батальйону Добровольчого українсько-го корпусу «Правий сектор» і разом із «Вовками Да Вінчі», згодом був старшим кулеметником у Бригаді «Рубіж».

Після служби працював у Центрі реабілітації та реадптації учасників АТО та ООС і у Veteran Hub, допомагаючи ветеранам. Також багато часу проводив із дітьми в межах проекту «Строкати єноти», навчав їх фотографуванню.

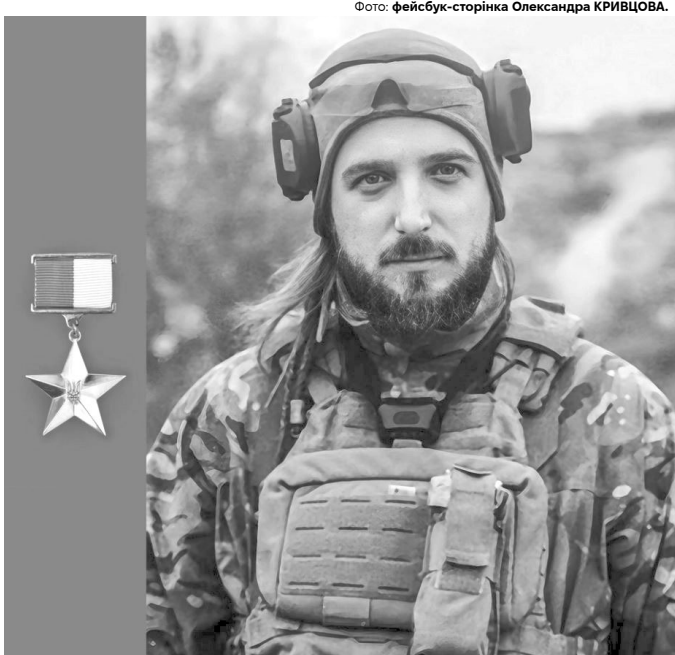
Після початку повномасштабної війни знову повернувся до лав захисників. 7 січня 2024 року, у 33 роки, життя воїна обірвалося на передовій внаслідок артилерійського удару. З ним загинув його рудий кіт, з яким Поет-Воїн жив разом у бліндажі і багато фотографувався.

«...Навряд існує місце вздовж лінії фронту, де б Максим Кривцов не виконував надскладних задач, більшість з яких досі під грифом «секретно»... Київщина, Запоріжжя, Донецчина та Харківщина...», – згадував про Максима його побратим Дмитро Вербич.

Про своїх товаришів Максим відгукувався щиро та з повагою: «Найкращі люди у світі. Іноді я їх фотографую, іноді – пишу про них».

У грудні 2023 року побачила світ перша поетична збірка Максима «Вірші з бійниці», яку український PEN включив до переліку найкращих книжок року. Максим також є автором слів до пісень-хітів «Жовтий скотч» та «Панівна висота».

В інтерв'ю спецпроекту «Слова і кулі» у квітні 2023 року він розповів, що до повномасштабного вторгнення мріяв, аби українці усвідомили війну: «Я мав одну жажливу мрію, мені це часто снилося: ходити по Києву з автоматом, чекати на своїй станції метро зі зброєю на колінах. Я з тих жажливих людей, які говорили, що потрібно, щоб війна перенеслася на вулиці, як пожежа. Щоб інші також зрозуміли, що



Максим Кривцов навіки залишився 33-річним...



«Коли мене запитали, котра година, я відповів: війна», – писав Максим Кривцов у своїй книжці «Вірші з бійниці».

відбувається. Вранці 24 лютого я дуже пошкодував про ці думки», – розповів Максим.

«ЛЮДИНА З ДУШЕЮ ПОЕТА, З СЕРЦЕМ ВОЇНА, З ДУШЕЮ ДИТИНИ ТА МУДРІСТЮ СТАРЦЯ»

Зі спогадів друзів та побратимів

Валерій ПУЗІК:

«Цілеспрямований мрійник, що хотів змінити світ. Він був Поетом з великої літери. Він мислив поезією. Його проза поетична. Це велика втрата для української літератури. А ще, він дуже чекав, своєї першої поетичної збірки. «Вірші з бійниці» вийшли друком за декілька тижнів до його загибелі...»

Те, що він писав, було чесним. На мою думку, тільки люди, які проживають війну, мають право писати про неї. Він був проактивним, мав цінності й розумів, що треба за них боротися. Тому, власне, він став за свою країну».

зумів, що треба за них боротися. Тому, власне, він став за свою країну».

Анастасія ХУДАВЕРДЯН:

«Максим – це людина, яка осявала своїм світлом усіх навколо. Є люди – як скеля, які багато що лишають по собі й на яких опираються. А Максим – людина-зірка. Людина-сонце. Які бувають дуже рідко. Які сяють дуже яскраво. Які осявають шляхи іншим. І коли вони згорають, то так гірко-гірко без них, бо пітьма надто темна. Бо розумієш, що без їхнього світла – і світ не такий. Він один на мільйон, на мільярд. Людина з душею поета, з серцем воїна, з душею дитини та мудрістю старця. Він дуже хотів, щоб його вірші читали. Читайте, будь ласка, він не напише їх більше».

Навряд існує місце вздовж лінії фронту, де б Максим Кривцов не виконував надскладних задач, більшість з яких досі під грифом «секретно»...

Максим Кривцов всіляко намагався популяризувати свою збірку: розповідав про неї сам й просив інших поширювати. «Я стану класиком, лише якщо

загину на війні», – написав він в одному із постів...

P.S. Тато Максима – Олександр Кривцов – є активним учасником нашого інтелектуального конкурсу «Гранатобуз із секретом». Для нас – це велика честь. Дякуємо за сина-Героя!

З ВИСОТИ ДУШІ

«Твоє тіло – це мінне поле...»

Максим КРИВЦОВ

Твоє тіло це мінне поле буду йти обережно по колу по губах по руках по ногах бабах! ***

Ти більше ніж дотик чи слово ти руки ти риба ти мова. (ти кошеня що гаса по газону) Ти більше ніж сон та безсоння ти річка ти ліс заповідна зона. Ти більше ніж дощ ніж вітер ти книги ти хліб ти літо. Ти більше ніж ти ніж уява ти квітка ти тортик ти кава. Ти більше ніж ніж усе це ти вушка ти губи ти серце. ***

Моя голова котиться від посадки до посадки як перекошиполе чи м'яч мої руки відірвані проростуть фіалками навесні Мої Ноги розтягнуть собаки та коти моя кров вифарбує світ у новий червоний Pantone* людська кров мої кістки втягнуться в землю утворять каркас мій прострелений автомат заржавіє бідненький мої змінні речі та екіпу передадуть новобранцям та скоріше б уже весна щоб нарешті розквітнути фіалкою. * – Pantone (Пантон) – стандартизована система ідентифікації та відтворення кольорів.

● Я ТАК ДУМАЮ!

путін і перемир'я. Заради кого він готовий іти на поступки?

Дональд Трамп випадково обмовився у ввімкнений мікрофон, що путін піде на перемовини із Зеленським заради нього. Всім би мати таку певність, як у американського президента, але ж ми знаємо... Насправді є лише одна людина на світі, заради якої путін готовий піти на поступки – і то вигадана. Отже, про кого йдеться?

Сергій ФУРСА, інвестиційний банкір, фінансовий експерт, публіцист, радіо і телеведучий, блогер

Трамп вважає, що путін може піти на справжні перемовини і мир заради нього. Добре бути Трампом. Тоді світ виглядає зовсім інакше.

Але ми не всі Дональд. І тому ми розуміємо, що єдиний, заради кого путін може піти на справжні мирні перемовини – то сам путін. Причому навіть не конкретний путін владімір владімірович, чоловік Кабаєвої і дуже багатий негідник, а той путін, що потрапить на сторінки історії. І єдина річ, яка може змусити його зупинитись – це розуміння, що він стане негативним персонажем на сторінках російського підручника. Який не зробив росію великою знову (привіт, Дональде), а сприяв ще більшому розпаду імперії. Підручник історії – це те єдине, що зараз цікавить путіна. І це те, що змусило його свого часу прийняти рішення про повномасштабне вторгнення. І це те, що не дає йому зараз зупинитись.

І тут питання, чи дійсно він зараз може зважувати два таких сценарії? Чи бачить він загрозу? Теоретично єдине, що може змусити його відступити, – це економіка. Бо війна – це дуже дорого. І російська економіка тріщить по швах, а в бюджеті вимальовується мега чорна діра, яка може затягнути туди все. І всіх. Але чи пам'ятає хтось, що було з економікою під час Петра Першого? Навряд. І чи може так думати путін? Чи боїться він зараз, що російська економіка впаде так сильно, що росія піде шляхом Радянського Союзу? Який, між іншим, розвалився саме через економічні проблеми, адже був у дефолті останні роки свого існування. І який не витягнули навіть кредити МВФ та західних країн.

Правильна відповідь – ми не знаємо.

Будь-який раціональний президент зупинився б прямо зараз. Але путіну цікавий підручник історії, а не наступні вибори. І зважування ризиків відбувається в одній голові, де міркують не звичними нам категоріями. Ризик великої фінансової кризи для путіна тільки тоді значний ризик сам по собі, якщо він приведе до розпаду росії. Бо зубожіння російського народу йому по барабану...

Тому так складно оцінювати зараз хід перемовин. Не тільки через те, що і українці, і лідери ЄС мають постійно лестити Трампу і не забирати у нього надію на Нобелівську премію, викривлює реальність та імітує багато сигналів, яких насправді немає. Але і тому, що все, що відбувається, підходить одночасно під два сценарії.

Перший – це реальні перемовини, на які згодився йти путін, побачивши значні ризики. Другий – це затягування ним часу разом із Китаєм, чи на догоду Китаю, чи за підтримки Китаю. Обидва варіанти зараз виглядали б однаково. А враховуючи природню недовіру до путіна, легше обрати консервативний сценарій і виходити з того, що володар кремля просто тягне час, маніпулюючи Трампом і намагаючись не отримати санкцій.

Чи допомогли б сильніші санкції? Так. Бо вони б наблизили у голові путіна більш ризикований сценарій до реальності. Але президент США не хоче. І переконати його у зворотньому, схоже, може тільки сам путін. Який цього, звісно, не хоче. І продовжить грати свою просту, але таку ефективну гру, масажуючи его Трампа. Як він робив на Алясці. Так, це не допомагає йому захопити Україну, не може вже призвести до радикальної відмови Трампа від співпраці (дякуємо американському суспільству, зокрема, журналістам, що завзято пісочили Білий Дім після Аляски, і нашим європейським друзям). Але може лишати Трампу надію, про яку він іноді проговорюється. Що путін зробить щось заради нього. Хоча історія не знає прикладів, коли б путін щось взагалі робив заради когось іншого.

Тому поки санкцій не буде, війна триває. І тривають перемовини – чи їхня імітація. Просто зараз гаряча картоплина полетіла до путіна. Його хід наступний.

● ТІЛЬКИ ФАКТИ

У ніч на 23 серпня під час завершення бойового вильоту загинув пілот винищувача МіГ-29 майор Сергій Бондар. Катастрофа сталася, коли пілот заводив літак на приземлення, причини встановлюють.

За підсумками липня середні ціни на продовольство в Україні були на 22,6% вищі, ніж в липні торік. З початку року харчі подорожчали на 9,3%.

Станом на 22 серпня 2025 року в небезпечних районах біля лінії фронту продовжують залишатися понад 237 тисяч осіб, зокрема 17 тисяч дітей. При цьому 3 1 червня по 22 серпня 2025 року з Донецької та Дніпропетровської областей було евакуйовано понад 64 тисячі осіб.

У Сарненському районі Рівненщини на трасі Київ – Ковель запрацює додатковий цілодобовий контрольний пост. Він необхідний для посилення безпеки на кордоні з білоруссю.

Норвегія виділяє близько семи млрд крон (695,7 млн доларів) на протиповітряну оборону для України. Системи протиповітряної оборони будуть поставлені з Німеччини до України.

Середня заробітна платня по Україні порівняно з серпнем 2024 року зросла на 19% і зараз становить 25 тисяч гривень. Найвищі середні зарплати в Україні отримують працівники у Києві (30 тис. грн), Львові (26 600) та Одесі (24 500). Найнижчі зарплати зафіксовані у Кривому Розі – 18 500 грн та в Сумах – 19 тис. грн.

● ПУЛЬС ТИЖНЯ

Рідний брат прем'єр-міністра України виїхав за кордон

І в розпал війни – у серпні 2022 року – придбав квартиру та земельну ділянку у Великій Британії

Василь КІТ

Прем'єр-міністерка України Юлія Свириденко підтвердила, що її рідний брат Віталій Свириденко проживає за кордоном. Під час Національного молитовного сніданку в Києві журналістка «Радіо Свобода» запитала в прем'єр-міністерки Юлії Свириденко, чи правда, що її брат покинув Україну після початку повномасштабного вторгнення? У відповідь вона зазначила, що її брат виїхав ще до початку великої війни. На уточнююче запитання, чи не повернувся він в Україну, вона сказала: «Він проживає за кордоном». Віталій Свириденко раніше був депутатом Чернігівської обласної ради від партії «Слуга народу». Інформація про те, що брат віцепрем'єрки Юлії Свириденко живе за кордоном, з'явилася в публічному просторі раніше. Народна депутатка Мар'яна Безугла писала про це, а згодом зазначила, що хоча посадовці не несуть відповідальності за родичів, суспільство чекає пояснень. За даними «Української правди», на етапі призначення Юлії Свириденко на високу посаду, її головним побоюванням було те, що громадськість дізнається про її брата. За інформацією видання, він виїхав з України незадовго до повномасштабного вторгнення, відмовився від мандату депутата Чернігівської облради та оселився в Лондоні. Згідно з декларацією Віталія Свириденка, у серпні 2022 року – розпал війни з росією – він придбав квартиру та земельну ділянку у Великій Британії. **Весело, українці? Радійте, кого ви привели до влади!**

Шпигував за ЗСУ під виглядом жінки: українця посадили на 15 років

26-річний безробітний з Одеської області, завербований спецслужбами росії через один із Telegram-каналів, коригував ракетно-дронові атаки рф по південному регіону України

Ліна ВОГОНЬ

Щоб не викликати підозр, він відростив довге волосся, одягав жіночий одяг і використовував макіяж. Видаючи себе за жінку, агент намагався встановити координати потенційних цілей для ударів зс рф. У зоні особливої уваги були підрозділи ЗСУ, Служби безпеки, Нацгвардії та прикордонників. Він обходив місцевість і приховано фіксував українські об'єкти на території Ізмайльського району, а потім передавав куратору звіт у вигляді текстових повідомлень, фотознімків і позначок на електронних картах. Чоловіка, якого, за інформацією одного з одеських пабліків звати Іван Вишован, співробітники СБУ затримали за місцем проживання в січні цього року. Під час обшуків у нього вилучили три телефони, які той використовував для збору розвідданих і контактів із куратором. Після розслідування справу передали до суду. З моменту затримання і до винесення вироку він перебував під вартою. Суд визнав агента винним за ч. 2 ст. 111 Кримінального кодексу України (державна зрада, вчинена в умовах воєнного стану). Його засудили до 15 років ув'язнення з конфіскацією майна.

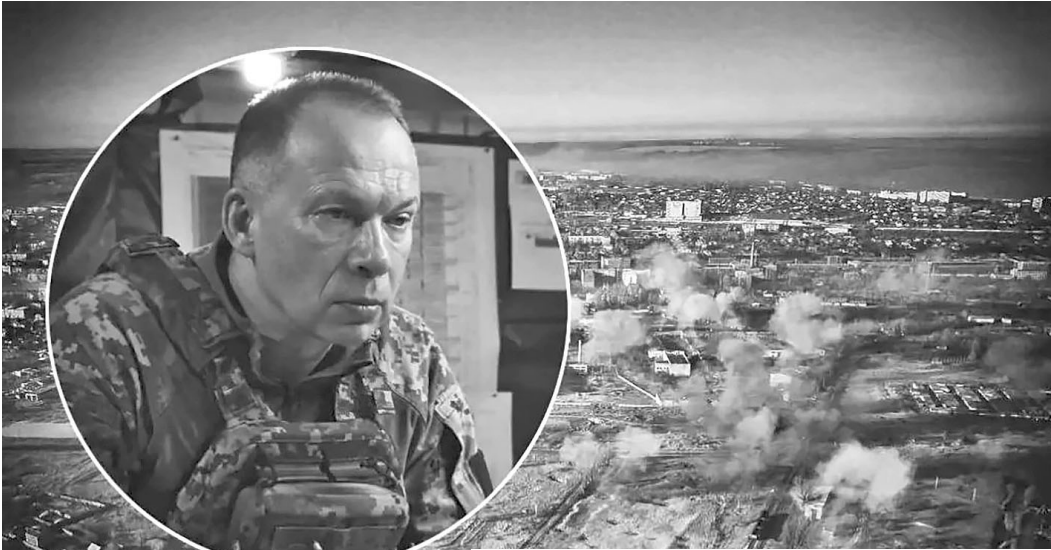
● ПРЯМА МОВА

Павло КАЗАРІН, журналіст, публіцист, про 79-річного президента США Дональда Трампа:

Поведінка Дональда Трампа нагадує поведінку трирічної дитини. Переговори з трирічкою ніколи не відрізнялися довгостроковістю досягнутих зобов'язань. І тепер європейські лідери приречені виконувати роль

няньок, які вмовляють примхливого малюка не їсти з підлоги і не кидатися посудом. Підігрують йому в його самозамилуванні та ексцентричності – принагідно намагаючись скоригувати його уявлення про реальність. Якби десять років тому комусь у Голлівуді спало на думку зняти фільм на таку тему, його сценарій відкинули б із формулюванням «занадто нереалістично». У 2025 році весь світ приречений жити в рамках цього сценарію.

● ХТО ДО НАС ІЗ МЕЧЕМ ПРИЙДЕ...



Фотоколаж: telegraf.com.ua.

«Бахмут урятував багато інших міст і велику територію, якщо відверто казати», – вважає Олександр Сирський.

Втрати росіян під Бахмутом – 7:1

Головнокомандувач Збройних Сил України Олександр Сирський в інтерв'ю виданню «РБК-Україна» прокоментував тривалу оборону Бахмута в Донецькій області у 2023 році

Марта САЛО

На запитання журналістки щодо високих втрат при обороні міста, про які говорили військові, Сирський відповів, що, порівняно з ворогом, у ЗСУ були всемеро менші втра-

ти. Також він пригадав, як тоді розвивалися події на фронті і як росіяни намагалися прорвати українську оборону. «По-перше, як ви знаєте, оборона Бахмута тривала вісім місяців. По-друге, на Бахмут наступала величезна кількість сил противника, і основу цього наступального угруповання складала група «Вагнер», – зазначив головнокомандувач. Він підкреслив, що російська приватна військова компанія «Вагнер» була найефективнішою структурою в російській армії, яка, попри високі втрати, ішла вперед і досягала

● НАРЕШТІ!

На пам'ятниках Другої світової війни виправлять всі дати на «1939 – 1945»

До цього зобов'язує прийнятий напередодні 34-ого Дня Незалежності Закон «Про засади державної політики національної пам'яті Українського народу»

Ольга СОКОЛОВА

Один з його ініціаторів – народний депутат від фракції «Європейська Солідарність» Володимир В'ятрович. За його словами, тепер державна політика національної пам'яті врешті буде здійснюватися системно, в рамках спеціального закону.

ЦЕЙ ДОКУМЕНТ, СЕРЕД ІНШОГО, ПЕРЕДБАЧАЄ: * На законодавчому рівні даються визначення політиці пам'яті, місць пам'яті, расизму, злочинів проти Українського народу тощо.



У Другій світовій війні, яка тривала з 1 вересня 1939 року до 2 вересня 1945 року, загинуло від 50 до 80 мільйонів осіб, більшість із яких були мешканцями Радянського Союзу та Китаю. У війні загинуло від 5 до 7 мільйонів українців, тобто, кожен п'ятий.

- * Український інститут національної пам'яті визначається як центральний орган виконавчої влади зі спеціальним статусом, який забезпечує формування та реалізує політику у сфері національної пам'яті Українського народу.
- * Передбачено наскрізну реалізацію політики пам'яті в діяльності музеїв, закладів освіти тощо.
- * Передбачено приведення розташованих у публічному просторі місць пам'яті Другої світової війни у відповідність із

● ТІЛЬКИ ФАКТИ • В Курильському районі, який знаходиться на Курильських островах, що входить до Сахалінської області росії, зупинили продаж бензину АІ-92 для населення. • Віцепрезидент США Джей Ді Венс 24 серпня заявив, що на території України не буде американських військово-службовців у рамках гарантій безпеки. Також посадовець заявив, що росія визнала, що буде надано певні гарантії безпеки територіальності цілісності України. Супер! Це ніби вовкові довірити охороняти ягня. • Гарантом безпеки номер один для України є сама

то «Вагнер» як структура більше не відновилася», – пояснив він. За його словами, Бахмут урятував значну площу фронту й українських територій від окупантів. «Якби не було Бахмута, то був би Часів Яр, Краматорськ, Костянтинівка, Дружківка... Якби ми залишили Бахмут, не знищивши їх там, вагнерівці пішли б далі. Тобто, Бахмут урятував багато інших міст і велику територію, якщо відверто казати. А виходячи з того рівня втрат, які поніс «Вагнер», – я вже не беру до уваги інші російські частини, які теж брали там участь у боях, – то, за різними оцінками, співвідношення між втратами нашими і противника були один до семи – один до 7,7. Тобто ми втратили в сім разів менше, ніж противник. Це – найкращий показник за час повномасштабної війни», – наголосив Сирський.

ДО РЕЧІ Головнокомандувач зазначив, що в Курській операції росіяни також мають дуже високі показники втрат. «За даними російських аналітиків, були періоди, коли втрати військ противника переважали наші в 5,5 рази. Тобто ми в наступі несли

Якби ми залишили Бахмут, не знищивши їх там, вагнерівці пішли б далі.

складу. А оскільки їхні втрати тоді складали 50 на 50 – убитими й пораненими, – то разом із пораненими втрати налічували приблизно 40 тисяч. Тоді як загальна чисельність групи «Вагнер» становила до 50 тисяч. Тоб-

втрати в п'ять разів менші, ніж противник. Це – теж найкращий показник за час повномасштабної війни. Можливо, це така особливість війни, хоча насправді це просто була продумана операція», – підсумував він.

законами про деколонізацію, декомунізацію та державну мову (вилучення символіки російської імперської політики та комуністичного режиму, виправлення дат на 1939 – 1945, забезпечення написів українською мовою). * Якщо державний чи комунальний заклад не змінив назву відповідно законів про деколонізацію чи декомунізацію, його назву змінить засновник або уповноважений ним орган. * Названі з дотриманням закону вулиці, площі тощо не можуть змінювати назви упродовж 10 років після їх найменування чи перейменування. * Відновлюється дія «анти-саботажного механізму» закону про деколонізацію – місцевим радам знову надається 6 місяців для усунення символів російської імперської політики з публічного простору, а там, де вони цього не зроблять, це покладається на наступні 3 місяці на голів громад, а де й вони цього не зроблять за наступні 3 місяці це мають зробити голови обласних держадміністрацій. * Нагороди, запроваджені УНР і УГВР, якими до 1991 року нагороджувалися борці за незалежність України у XX столітті, визнаються державними нагородами України.

Україна. Вона має одну з найсучасніших і найбільших армій у світі», – заявив президент Фінляндії Александр Стубб. Золоті слова! • Військова розвідка Литви розповіла, що у навчаннях «Захід-2025» візьмуть участь 30 тисяч військових із білорусі й росії.

● УВАГА, ФЕЙК!



Син Чикатила – Юрій (у центрі) не приховував спорідненості з батьком-маніяком (праворуч) і навіть за вимагання та крадіжку державного майна відсидів за ґратами 12 років і 8 місяців. А ось донька Людмила зреклася батька ще тоді, коли той почав вночі приставати до її сина, якого залишила на ніч у дідуся і бабусі.

російські пропагандисти заявили про нібито загибель сина Чикатила на фронті

В ЗСУ відреагували

Ліна ВОГОНЬ

Начальник Слобідського районного територіального центру комплектування та соціальної підтримки Дмитро Сльота заперечив інформацію про загибель на фронті сина серійного маніяка Андрія Чикатила – 57-річного Юрія Мірошніченка (після

одруження взяв прізвище дружини), який нібито служив в ЗСУ. Про смерть сина Чикатила 21 серпня повідомив популярний російський Telegram-канал Shot. Паблік написав, що Мірошніченко нібито загинув за 20 кілометрів від Харкова після масованого артилерійського обстрілу. За словами Сльоти, Мірошніченко насправді не перебував у лавах ЗСУ, а, навпаки, порушував правила військового обліку.

Сам Юрій Мірошніченко розповів «Суспільному», що живий, не служив в українському війську, однак і від служби не ухилився: свої дані оновлював через ЦНАП. Однак мобілізуватися не планує через свої хронічні захворювання (свого часу він служив у Афганістані і після того став дуже агресивним). До повідомлень про свою смерть Юрій Мірошніченко ставить байдуже і не хоче обговорювати цю тему. За словами керівника Центру протидії дезінформації

при Раді національної безпеки і оборони Андрія Коваленка, такими вкидами російська пропаганда продовжує кампанію з дискредитації українських захисників.

“Фейк укорінюється у підсвідомість людей і там лишається незалежно від спростування, на жаль.

«З одного боку, це – дискредитація Сил оборони, що вже служить нібито хто завгодно. Суто зіграти на емоціях через гучне прізвище і дискредитувати Сили оборони всередині України. З іншого боку, це зіграти на тому, що гарантовано гинуть усі. Тобто, через відомі прізвища вкинути фейк про їхню загибель. Спростування все одно займає багато часу, година в годину це спростувати складно. А фейк укорінюється у підсвідомість людей і там лишається незалежно від спростування, на жаль», – пояснив Коваленко механізм дії російської брехні.

ДО РЕЧІ
Серійний маніяк Андрій Чикатило у 1978 – 1990 роках здійснив 53 вбивства: його жертвами стали 21 хлопчик, 14 дівчаток і 18 повнолітніх жінок. У лютому 1994 року його розстріляли в новочеркаській в'язниці (Ростовська область росії).

– унаслідок вибуху всі п'ятеро елітних російських підводників-диверсантів ліквідовані, зазначили в ГУР. У пості підкреслюють, що ПДСЗ – підрозділ висококваліфікованих водолазів-розвідників, на підготовку яких росіяни витрачають значні ресурси (зокрема фінансові) і забезпечують найкращим оснащенням. «Серед особового складу російського флоту, який базується в Новоросійську, лунає гостре невдоволення безглуздом «м'ясним» наказом командування дістати український морський дрон, що призвело до ліквідації елітної групи», – повідомили в ГУР.

Відповідно до проекту Програми дій Кабміну, у 2026 році Міноборони має щомісяця забезпечувати стабільне виконання планових показників, а саме:

- рекрутинг громадян України – укладення 3500 контрактів на військову службу;
- рекрутинг іноземців та людей, які не мають громадянства, – укладення 1000 контрактів на військову службу;
- пряма мобілізація до військових частин – залучення 2500 громадян України у визначені підрозділи по мобілізації.

● СМЕРТЬ ВОРОГАМ!

5 елітних російських водолазів відправилися на дно від українського морського дрона

Це сталося, коли вороги намагалися витягнути його для дослідження

Ліна ВОГОНЬ

У Чорному морі біля Новоросійська в країні-агресорі росії п'ятьох водолазів з елітного російського підрозділу знищив морський дрон Головного управління розвідки (ГУР) Міністерства оборони України.

«Один з ударних морських дронів прорвався до бухти Новоросійська, де держава-агресор росія зберігає залишки великих кораблів свого Чорноморського флоту. Через дію засобів РЕБ морський дрон втратив зв'язок із пунктом керування й почав дрейфувати», – повідомили в ГУР.

За даними української розвідки, російське командування наказало витягнути дрон для дослідження. Виконувати завдання послали групу з п'ятьох елітних водолазів-розвідників військово-морського флоту рф із числа так званих ПДСЗ (підводні диверсійні сили й засоби). Під час маніпуляцій з українським морським дроном він здетонував

● ТЕМА №1

Скільки українців хочуть залучити до армії у 2026 році

Сили оборони планують отримувати щонайменше 6 тисяч новобранців щомісяця

Ліна ВОГОНЬ

У 2026 році уряд поставив за мету зміцнити національну безпеку та оборо-

ну. Для цього передбачається залучення 120 мільярдів доларів на озброєння та задоволення потреб ЗСУ. Йдеться про додаткове фінансування від міжнародних партнерів, а також внески України та країн-партнерів. При цьому не менше 50% видатків на озброєння спрямовуватиметься на закупівлю зброї українського

виробництва. Про це йдеться у проєкті Програми дій уряду. До кінця 2025 року уряд планує мінімізувати випадки потрапляння на військову службу фактично непридатних для цього громадян, тому передбачається внесення змін до Положення про військово-лікарську експертизу. Також до кінця вересня 2025 року має запрацювати система охорони здоров'я для військових та їхніх родин. Крім того, уряд розробляє новий військовий контракт, який включатиме розширення умов для військовослужбовців та нові мотиваційні чинники.

56% американців повністю або частково не схвалюють діяльність президента Дональда Трампа. Ще 4 відсотки не визначилися. Найвищий рівень підтримки (48%) демонструють американці віком 65 років і старші. Найнижчий – громадяни віком 18 – 29 років (29%). «Повністю схвалюють» роботу Трампа 23 відсотки американців, «повністю не схвалюють» – 47 відсотків.

● ТІЛЬКИ ФАКТИ

У Криму активісти розгорнули український прапор на горі Кішка в Сімеїзі до Дня Незалежності. Про це інформує рух спротиву «Жовта стрічка».

● Я ТАК ДУМАЮ!

Що нам дала Незалежність: уроки окупованого Донбасу

У 2014 році вони виходили на вулиці і лягали перед українськими танками, аби зупинити просування ЗСУ. Вони вірили, що з росією буде краще, незалежна Україна Донбасу нічого не дала. Нині мешканці окупованих територій записують слізні прохання до путіна дати їм воду, не закривати школи, не виганяти з їхніх будинків. Але марно – окупанти їх нечують. То виходить, незалежність – таки щось давала?

Денис КАЗАНСЬКИЙ, блогер, політичний оглядач та журналіст інтернет-видання «Острів»



«Що нам дала ця незалежність?» – таке питання раніше часто любили ставити проросійські та не надто патріотичні громадяни України. Мовляв, яка користь від незалежності, навіщо вона потрібна, її на хліб не намажеш і т. п. Сьогодні на всі ці питання є проста і очевидна відповідь – це те, що відбувається на Донбасі, де у місцевого населення відбирають нерухомість та землю, а на їхнє місце заселяють приїжджих росіян. Один із засновників «днр» Андрій Пургін днями заявив: у Донецьку залишилося не більше, ніж 30% корінних мешканців. Решта – ті, що понаїхали з російських «мухосранських» за останні 10 років. Місцевих вигнали, створивши їм нестерпні умови для життя. Їхнє майно оголосили «бесхозним» і тепер відбирають. Ще страшніша ситуація в Маріуполі. Там будинки корінних мешканців просто зруйнували та знесли. А тепер на їхньому місці будують житло для приїжджих із росії. Місцевих жителів просто викинули на вулицю. Зробили бомжами. І тепер вони марно записують звернення до путіна, на які ніхто не реагує. Отже, незалежність – це коли твій будинок не можуть забрати, зруйнувати, оголосити «бесхозним» та заселити туди «визволителів» із Сизрані та Улан-Уде. Сподіваюся, так дійде краще.

● НУ ЯК ТАК?

Засновник школи брейкінгу помер після мобілізації

У ТЦК кажуть, що житель Кропивницького Євген Мочерняк (Кушнір) вистрибнув з буса просто під час руху

Ліна ВОГОНЬ

22 серпня у Смілі Черкаської області під час перевезення мобілізованих до полігону чоловік просто під час руху вистрибнув із машини ТЦК і загинув від отриманих травм. Про це повідомила пресслужба Черкаського обласного ТЦК та СП. «Зі збірного пункту Черкаського РТЦК та СП була відправлена команда військовозобов'язаних до одного з навчальних центрів Збройних Сил України. Під час руху автомобіля по місту Сміла, військовозобов'язаний – солдат запасу Кушнір Євген Михайлович, перескочивши через ряд сидінь автомобіля, самовільно відчинив бокові двері та на ходу вискочив на проїжджу частину дороги, внаслідок чого отримав множинні травми», – йдеться в повідомленні. У ТЦК запевнили, що їхні працівники негайно зупинили авто, надали постраждалому первинну медичну допомогу і викликали карету швидкої. Одночасно прибув наряд поліції. Євгена доправили до медичного закладу. На жаль, 24 серпня від отриманих травм він помер. Євген Мочерняк (Кушнір) – засновник школи брейкінгу (стиль вуличного танцю) у Кропивницькому. Жителька цього міста Олена Дяченко повідомила, що Євген 21 серпня їхав рейсовим автобусом до Києва. Проте на території Черкаської області автобус зупинили працівники ТЦК. Олена стверджує, що Кушнір нібито мав законну відстрочку від мобілізації, але його все одно затримали.

● КОЗАЦЬКОГО РОДУ!

50-річний батько зірки хору «Гомін» пішов на фронт

Головний хормейстер Львівської національної опери та диригент прославленого хору «Гомін» Вадим Яценко розповів, що його мама досі працює в сільській школі, а батькові рік тому, у 50-літньому віці, довелося вдягнути військову форму

Анастасія КАКУН, oboz.ua

«Це була повістка, яка прийшла просто додому, і тато пішов. Мій тато – не військовий, він навіть не служив в армії. Він працював у сільській школі в котельні, ловив рибу і продавав. У нього є якась бізнес-жилка. Мама у мене працює в школі секретарем. Тато ніколи в житті не брав до рук зброї», – розповів диригент в інтерв'ю проекту «Наодинці».

За словами Вадима Яценка, його батьки все життя тримали господарство і доволі тяжко працювали фізично. Зараз у тата диригента є певні проблеми з серцем, однак у війську йому знайшли роботу, яка не повинна погіршувати стан його здоров'я. «Тато мій, скажімо так, в розвідку не піде. В армії йому знайшли професію, яка може допомогти країні, але яка не «зажене» його», – поділився зірка.

Вадим Яценко також зазначив, що зараз його мамі хочеться, аби тато якнайшвидше повернувся додому, адже вони зиклили постійно бути разом. Та й сам хормейстер вже не пам'ятає, коли востаннє бачився з батьком, однак наголосив, що це пов'язане не з війною, а з тим, що зараз вони живуть на великій відстані один від одного.

● ЛЮБОВ – ЗЛА

Парашутистка розбилася після розставання з хлопцем

Джейд Дамарелл – 32-річна досвідчена парашутистка з Британії, яку називали «надзвичайною», умисно пішла з життя, стрибнувши з висоти 4,5 кілометра, наступного дня після розриву зі своїм хлопцем

Віра ХМЕЛЬНИЦЬКА

Під час 60-секундного вільного падіння біля міста Шоттон-Кольєрі жінка загинула миттєво. Перед цим, рано-вранці, вона залишила записки, в яких просила вибачення в своєї родини.

Джейд Дамарелл здійснила понад 500 стрибків, зокрема шість – напередодні трагедії. «Спочатку вважали, що її смерть була трагічним, нещасним випадком. Однак згодом стало відомо, що вранці того дня Дамарелл, всупереч своїй звичці, не одягла відеокамеру GoPro. Крім того, вона не намагалася розкрити її основний, ні запасний парашуту, хоча обидва були в справному стані», – пише британська преса.

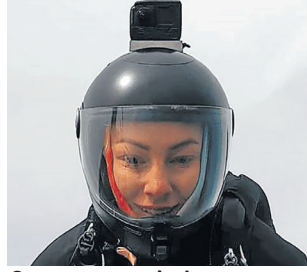
На слуханнях у суді було зазначено, що пані Дамарелл також не увімкнула автоматичний пристрій AAD, який розкриває запасний парашут, якщо стрибун не може це зробити.



Джейд Дамарелл здійснила понад 500 стрибків із парашутом. А в останньому в житті вирішила його не розкривати...

Мати заявила, що її дочка «жила життям, наповненим досягненнями, пригодами, добротою, великодушністю та свободою». Вона додала, що Джейд «мала високі академічні успіхи та надихала людей навколо себе».

Джейд раніше була одружена з юристом Джеймсом Дамареллом, але пара розлучилася деякий час тому. Відомо, що на мо-



Одне з останніх фото в житті Джейд.

мент смерті жінка близько восьми місяців перебувала в стосунках із 26-річним колегою-парашутистом. У своїй короткій заяві він сказав, що їхні стосунки завершилися якраз у ніч перед смертю Джейд.

Звіт Британської парашутної асоціації показав, що обидва парашути Джейд були в «хорошому стані», а під час шести стрибків попереднього дня все її обладнання працювало «як треба». «Загибла звичайна жінка, а не професіонал», – йдеться у звіті...

● ТІЛЬКИ ФАКТИ

● Кабінет Міністрів у проєкті держбюджету на 2026 рік передбачить збереження доплат вчителям у розмірі 2000 гривень на місяць. Про це заявив міністр освіти і науки Оксен Лісовий.



Виплати можуть отримати і бабуся чи дідусь.

Виплати при народженні дитини суттєво збільшать

Буде 50 тисяч після появи немовляти на світ, і потім 7 тисяч – щомісяця

Лія ЛІС

Верховна Рада в першому читанні підтримала законопроект про допомогу сім'ї до та після народження дитини, який передбачає збільшення

Визначено найкращих рибалок серед волинських ветеранів та захисників (у фінальному етапі обласного турніру взяли участь 36 ветеранів-переможців районних етапів, які представляли 18 команд). Перше місце здобула команда «Локачинські рибалки» Володимирського району, учас-

виплат для матерів. За документ проголосували 290 парламентарів, повідомив народний депутат Ярослав Железняк. Законопроект передбачає підвищення одноразової виплати жінкам після народження дитини до 50 тисяч гривень. Також до 7 тисяч гривень на місяць зростуть виплати жінкам, які народили дитину, але

ники: Дацюк Микола та Марчук Сергій. ● За підсумками 2024 року Україна зайняла третє місце в світі за обсягами експорту меду. Попереду лише такі гіганти, як Китай та Індія. Найбільшими покупцями українського меду були Німеччина, США та Польща.



Впізнає майбутнього диригента на руках у його батьків?



«Наш син росте на тих піснях, які ми виконуємо».

Мій тато працював у сільській школі в котельні, ловив рибу і продавав.

лі. Зараз вона співає у тих різних проєктах, там, де я дирижую, вона співає. Я стараюся бути хорошим татом у першу чергу. У мене – крутий малий. Він росте на тих піснях, які ми виконуємо», – розповів артист. Анастасія родом із Маріуполя, але тепер вся родина проживає та працює у Львові. До слова, її родичі на початку повномасштабного вторгнення перебували в окупації. На щастя, бабуся Рябошапки змогла евакуюватися й тепер живе поруч з подружжям. «Вона дуже допомагає нам із малим, – каже Вадим Яценко. – Старша жінка, яка все життя – понад 70 років – розмовляла російською в Маріуполі, тепер не говорить жодного російського слова».

ВІЗІТКА УСПІХУ:

Улітку 2025 року хор «Гомін» опублікував у TikTok виконання пісні Степана Гізи «Цей сон» в акапелльній версії. Відео миттєво стало вірусним – за кілька днів зібрало мільйони і мільйони переглядів. Цей момент став переломним: квитки на концерти хору були розкуплені до кінця року, організатори анонсували додаткові виступи та увісїли у всеукраїнський тур.

Вадим Яценко відразу привернув увагу глядачів. Його стриманий, водночас харизматичний, стиль, легка усмішка і сучасний сценічний образ – у розпал війни хотілося побудувати дім із матеріалів, які можна знайти на смітниках, бо їх, особливо – тихи́нх, десятки тисяч по всій Україні. Це – не про яскраву кар'єру чи те, що ми не можемо заробити коштів. Це про те, що навколо нас – настільки великі можливості, які ми не помічаємо.

«Мі їдеї завжди базувалися на економії ресурсів та любові до екологічного світу», – каже Лана Тесленко.

● ЖИТТЯ З ЧИСТОГО АРКУША

Переселенці збудували дім із... соломи у формі яйця

У селі Олешин на Хмельниччині вихідці з Харкова Лана Тесленко разом із чоловіком Олександром звели екобудинок без кутів. Для цього використали переважно сміттєві відходи. Фундамент хати зробили з використаних шин, а стіни – з соломи

Вікторія МИКИТЮК

Для оздоблення будинку використали глину. За словами жінки, частину меблів і деталей вона знайшла на місцевій сортувальні, після чого довела їх до ладу й дещо переробила. Дім родини – з комунікаціями, опалюється буржуйкою. У Харкові Лана була дизайнером об'єгу, а її чоловік – архітектором.

– Як ви опинилися на Хмельниччині? Адже покинути великий та шумний Харків – це непросте, – запитали у подружжя журналісти видання «Факти».

– Я – звідси родом, тому мені до села не звикати. У березні 2022 через бойові дії ми й переїхали сюди. Оселились у селі Олешин, тут проживав мій двоюрідний брат... У розпал війни хотілося побудувати дім із матеріалів, які можна знайти на смітниках, бо їх, особливо – тихи́нх, десятки тисяч по всій Україні. Це – не про яскраву кар'єру чи те, що ми не можемо заробити коштів. Це про те, що навколо нас – настільки великі можливості, які ми не помічаємо.

«Мі їдеї завжди базувалися на економії ресурсів та любові до екологічного світу», – каже Лана Тесленко.

Тим паче тема – дуже важлива, бо базато людей через війну втрапили житло чи воно сильно пошкоджено ворогами. Креслення майбутнього дому зробив чоловік. Будинок, до речі, у формі яйця. А це – символ нового життя... Почали будувати дім восени 2022 року. Закінчили у 2024 році, проте тільки тепер наважились розповісти всі деталі, бо якось було не до того.

Чим особливий ваш дім? Які його параметри і що всередині? – Площа – 30 квадратних

● ОТАКОЇ!

В Україні оштрафували чоловіка через секс з дружиною

Жінка не хотіла інтиму, на чому наполягав її обранець, і викликала поліцію

Соня ПОЦІЛУЙЧИК

На Харківщині на 340 гривень оштрафували чоловіка, який приписав свою дружину



У цьому домі кутів нема.

метрів, наче смарт-квартира. Але є все, щоб комфортно проживати. Всередині – вбиральня, душ. Фундамент у нас – із використаних гумових шин, все-редині там – щебінь та пісок. Стіни – з соломи, обмашували дім глиною, яку нам віддали задарма чоловіки, котрі копали криницю. Для покрівлі даху використали гонт. Це – покрівельний матеріал, виготовлений у вигляді дерев'яних дощочок. Також утеплити його утеплювачем із льону. Хатина має зверху підповерху, де знаходяться спальні місця. Внизу – відкритий простір, де є кухня та диван, який я зробила з соломи та лаванди, тому, коли лежиш на ньому, насолоджуєшся неймовірним ароматом.

– Чи мали якісь труднощі в процесі роботи? – Проєкт давався нам легко, бо якось так виходило, що я на сміттєзвалищах знаходила все і навіть більше. Наприклад, унітаз знайшла теж на смітнику. Цілий і дуже мало був у використанні. На ньому виділилися сліди шпаклівки, тобто люди, скоріш за все, після забудовників переробляли ремонт. Також на смітнику знайшла стільці, яким зробила редизайн, комода на ніжках із дуба, сервант, скриню. Опалюється хата буржуйкою, є у ній бойлер,



У такому будинку доволі затишно і комфортно.



Лана Тесленко очоче приймає гостей у своєму екодомі.

ло, що я на сміттєзвалищах знаходила все і навіть більше. Наприклад, унітаз знайшла теж на смітнику. Цілий і дуже мало був у використанні. На ньому виділилися сліди шпаклівки, тобто люди, скоріш за все, після забудовників переробляли ремонт. Також на смітнику знайшла стільці, яким зробила редизайн, комода на ніжках із дуба, сервант, скриню. Опалюється хата буржуйкою, є у ній бойлер,

пальна машина. – У скільки ж обійшовся ваш екологічний дім? – Загалом – 100 тисяч гривень. Бо 20% зі всього проєкту купували, наприклад ті самі токи, короби з дерева для каркасу, а 80% – речі зі смітника... Можна не купувати нову річ, бо насправді вона і не потрібна, а дати життя старій. Я живу так, як відчуваю. Свідоме споживання – це майбутнє не тільки України, а й всього світу.

2025 СЕРПЕНЬ – ВЕРЕСЕНЬ

28 Четвер День міста Тернополя.

● схід – 12:17, захід – 21:33. Зростаючий півмісяць. 5-й день. ● схід – 06:26, захід – 20:12. Тривалість дня – 13:46, тривалість ночі – 10:14.

29 П'ятниця День пам'яті захисників України, які загинули в боротьбі за незалежність, суверенітет і територіальну цілісність України.

● схід – 13:30, захід – 21:50. Зростаючий півмісяць. 6-й день. ● схід – 06:28, захід – 20:10. Тривалість дня – 13:42, тривалість ночі – 10:18.

30 Субота День авіації України. День далекобійника. Міжнародний день жертв насильницьких зникнень.

● схід – 14:42, захід – 22:14. Зростаючий півмісяць. 7-й день. ● схід – 06:29, захід – 20:07. Тривалість дня – 13:38, тривалість ночі – 10:22.

31 Неділя День шахтаря.

● схід – 15:52, захід – 22:47. Перша чверть. 8-й день. ● схід – 06:31, захід – 20:05. Тривалість дня – 13:34, тривалість ночі – 10:26.

1 Понеділок Початок індикту — церковне новоліття (церковний новий рік). День знань.

● схід – 16:55, захід – 23:33. Зростаючий опуклий місяць. 9-й день. ● схід – 06:32, захід – 20:03. Тривалість дня – 13:31, тривалість ночі – 10:29.

2 Вівторок День нотаріату.

● схід – 17:46, захід – ---. Зростаючий опуклий місяць. 10-й день. ● схід – 06:34, захід – 20:01. Тривалість дня – 13:27, тривалість ночі – 10:33.

3 Середа 03. 09. 2005 року збірна України з футболу вперше в своїй історії завоювала право виступити на Кубку світу.

● схід – 18:25, захід – 00:33. Зростаючий опуклий місяць. 11-й день. ● схід – 06:35, захід – 19:59. Тривалість дня – 13:24, тривалість ночі – 10:36.

● СУДОКУ

Відповіді – в наступному номері.

Заповніть порожні клітинки так, щоб в кожному рядку, стовпчику і квадраті 3x3 були цифри від 1 до 9 по одному разу.

Шукайте цікаві історії за цим QR-кодом:

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

● МАГНІТНІ БУРІ У ВЕРЕСНІ

Під час магнітних бур метеозалежні люди можуть відчувати головні болі, підвищену стомлюваність і зміни настрою.

СЛАБКІ: 4, 5, 7, 8, 9, 10, 21, 22, 23, 24, 28, 30. СЕРЕДНІ: 14, 15, 16, 17. СИЛЬНІ: 6, 29.

ЩО КАЖЕ НЕБЕСНА КАНЦЕЛЯРІЯ?

Фото: ukr.media.



«Хтось заплутав зажурені віти в павутиння нитки золоті...» (Володимир Сосюра).

«Волинський мольфар» прогнозує восени аж три «бабиних літа»!

Народний синоптик із міста Каменя-Каширського Волинської області Володимир Деркач (на фото) спостерігає за природними явищами від Різдва до Хрещенського Святвечора (з 25 грудня до 5 січня) і передбачає, якою буде синоптична ситуація на увесь рік. Сьогодні друкуємо його передбачення на нинішню осінь, яке він прочитав ще у січні 2025 року

ЛІА ЛІС

ВЕРЕСЕНЬ

Перша декада вересня, на початку осені, потішить мало не літнім теплом. Дні будуть погожими: без опадів та сильного вітру – ідеальна погода. Під кінець першої декади температура почне знижуватися. Особливо відчутно це буде вночі. В цей період також зростає ймовірність опадів, однак вони будуть досить слабкі.

Друга декада буде досить волога. На початку цієї десятиденки опади будуть помірні, а от середина місяця відзначиться посиленням дощів. Температура знизиться, і вже відчуватиметься «подих» осінніх днів. Насамкінець другої декади опадів стане менше, а в окремих регіонах вони повністю минуть.

Третя декада вересня на самому початку знову відзначиться дощами. Температура знизиться, особливо вночі, втім, заморозків очікувати ще зарано. З середини цієї десятиденки опадів стане значно менше, а насамкінець місяця вже почне вимальовуватися гарна погода, та й температура повітря підвищиться.

ЖОВТЕНЬ

Перша декада жовтня продовжить тенденцію потепління, яка очікується наприкінці вересня. В окремі дні буде достатньо тепло, і я б назвав цей період першим «бабиним літом», хоча він буде досить нетривалим. Вже із середини цієї десятиденки в Україну надійдуть західні вітри, які принесуть вологу і зниження температури повітря.

Друга декада жовтня вже з самого початку не буде тішити українців гарною погодою. Ймовірність дощів буде досить високою, хоча опади обіцяють бути короткотривалими. Температура повітря також знизиться. Втім, вже наприкінці цього періоду тепло знову поступово повернеться, а опади минуть.

Третя декада жовтня принесе підвищення температури. На початку пару днів буде доволі вітряно, а далі погода стане комфортною, буде практично без опадів. Це вже буде друге «бабине літо», яке очікується в середині третьої декади місяця.

ЛИСТОПАД

Перша декада останнього місяця осені розпочнеться погожими днями. Практично це буде продовження «бабиного літа», яке перейде від жовтня. В цей період опадів не очікується і буде досить тепло, як для листопада.

Друга декада також відзначиться доволі нетиповим, як для пізньої осені, теплом. Опадів буде дуже мало. Але вже із середини цієї десятиденки температура повітря поволі почне падати. Проте рясних опадів очікувати не варто: лише насамкінець цього періоду з'являться слабкі короткочасні дощі.

Третя декада листопада вже буде холоднішою. Спочатку опустяться нічні температури, а за ними, поволі, і вдень ставатиме прохолодніше. Опади в цей період можливі, однак не дуже сильні. А вже насамкінець місяця, вночі, відчусьмо перші заморозки.

НЕЗАГОЙНА РАНА

Останніми словами льотчика-Героя були:

«Я танцюю», що на льотному сленгу означає: «Я маневрую від ракет»



Фото з архіву Владислава Василюк.

Заради коханої Денис Василюк зробив у літаку світлину з таким написом: «Я люблю тебе, леді».

Закінчення.
Початок – на с. 1

Анжеліка БРУШНЕВСЬКА,
«Крим. Реалії»

«ЦЕ БУЛО КОХАННЯ З ПЕРШОГО ПОГЛЯДУ»

Із 2014 року Денис служив у 831-й бригаді тактичної авіації Повітряних сил ЗСУ та виконував бойові завдання як пілот. 2021-го хлопець вирішив повернутися до більш спокійного життя. Вони з Владиславою почали замислюватися про дітей і хотіли переїхати з Миргорода до Києва. У Дениса закінчився контракт із ЗСУ і він звільнився. «Дуже любив небо, але сім'ю – більше», – каже Владислава.

Вони з Денисом познайомилися у 2016-му. Владиславі було 20 років, йому – 23. Дівчина називає цю зустріч доленосною.

«Бо я зустріла його випадково – через друга моєї подруги. Ми прийшли у гості, так би мовити, до цих друзів. І там я побачила Дениса. Я тільки його побачила – це було кохання з першого погляду, бо він такий високий, зеленюкий, схожий на мене. У чорній сорочці, дуже гарний, ніби вийшов з аніме», – згадує дівчина.

«І його перша фраза «Чому так важко зітхнеш?» – з цієї фрази почалося наше спілкування. І вже за 10 хвилин, на вулиці під ліхтарем, він вчив мене вальсу. Тому що я не вміла танцювати, а він вісім років займався у танцювальній школі. Було відчуття, що я знала його все життя. Як кажуть, душі можуть домовитися, щоб потім на землі зустрілися. Я у це дуже вірю», – каже Владислава.

Вона із сім'ї військових і ніколи не хотіла виходити заміж за військового. За 9 років стосунків Денис лише три рази зміг бути присутнім на її дні народження – життя пілота-винищувача пов'язане з постійними від'їздами. Зараз дівчина впевнена: навіть, якщо повернути час назад, вона б вчинила так само. Владислава називає їхнє спільне життя казкою.

«Ми робили все, щоби просто жити. Жити яскраво. Ми виїжджали на пікніки, влаштовували побачення. І ми так цінували цей час», – розповідає дівчина. Тому, коли Денис у 2021 році звільнився зі служби, пара мала великі плани на майбутнє. Денис знайшов роботу в IT-сфері. На Новий 2022-й рік разом із друзями вони злітали до Єгипту. Зараз, згадуючи той час, Владислава радіє, що

їм удалося хоч пів року пожити спокійним життям. «Коли ти не думаєш, уб'ють твого чоловіка чи ні», – каже Владислава. У лютому 2022 року росія розпочала повномасштабне вторгнення в Україну, і Денис не зміг залишитися осторонь.

«Я НА МІСЦІ, ВСЕ ДОБРЕ»

24 лютого 2022-го Владислава та Денис були в Миргороді. О 4-й ранку вона прокинулася від вибухів.

«І коли я дивилася на нього, я розуміла, що навіть не намагатимуся його відмовити, бо це був Денис. Він завжди був за справедливість», – згадує дівчина.

У перші дні повномасштабного вторгнення Денис втратив двох бойових товаришів – льотчиків Олександра Оксанченка (загинув 25 лютого 2022 року в повітряному бою над Києвом, відволікаючи на себе авіацію армії рф. – Авт.) та Степана Чобану (загинув 28 лютого 2022 року в повітряному бою над Кропивницьким. – Авт.).

Коли Дениса знайшли – його рука була на штурвалі. Так і поховали.

«Це жахливо – спостерігати за цим, і ти не знаєш, як підтримати людину, коли вона просто дивиться в одну точку», – розповідає Владислава.

Вже за 3 дні Денис відправив дружину з подругами до Польщі. А сам 5 березня повернувся відновлювати навички пілота та знову почав літати.

Під час повномасштабного вторгнення Денис виконав 94 бойові завдання. Він допомагав звільняти острів Зміїний – за це отримав орден «За мужність» III ступеня. За життя Денис став повним кавалером ордена.

«Він був із тих, хто йшов на завдання першим, яким би страшним воно не було. Він навіть не підписував контракт, бо хотів зробити максимум для перемоги України та повернутися до родини. Він дуже хотів дітей. Це болюча тема для мене – ми хотіли доньку і хотіли назвати її Мія», – каже Владислава.

Поки дівчина була у Польщі, Денис їй нічого не розповідав. Тільки короткі повідомлення: «Я на місці, все добре».

Він став надсилати їй фото і відео з мільйонами повідомленнями з кабіни літака. Для неї це було незвично, бо раніше Денис так не робив.

ють. Бачили начебто парашут – може, катапультиувався». З цього моменту моє життя розділилося на до та після», – згадує дівчина. Її трусило, а заспокоїливі пігулки застрягли у горлі...

Коли ж за нею надіслали машину з Миргорода, дівчина почала розуміти, що відбувається «щось дивне».

«Я підходжу до машини, мене зустрічає друг Дениса, теж побратим. Він дає мені слухавку. Я беру слухавку і чую: «Владислава Василюк, добрий день. Під час повномасштабного вторгнення загинув ваш чоловік». І все. Я повертаюся до Олега і кажу: «Дені більше немає». У мене шок», – згадує дівчина.

Того ж дня – 17 травня – мама Дениса святкувала ювілей – 55 років. Владислава вирішила зателефонувати їй сама. «Спочатку вона не зрозуміла, хто це. «Це я, Влада». «О, Влодо». І вона мовчить, чекає, що я її привітаю з днем народження. А я кажу: «Дениса більше з нами немає». Вона: «Що? Цього не може бути. Ти мені брешеш!». Потім слухавку взяв його батько. Мама знепритомніла. То був... це був жах. І її крик, до речі, запам'ятаю на все життя», – каже молода вдова.

Коли Владислава повернулася додому в Миргород, рідні та

друзі вже про все знали.

«І вони піднімають чарку: «Денис був...» А в мене така злість. «У сенсі був? Ми тільки вчора перед сном листувалися, як завжди. Він мені завжди писав: «До завтра». У нас із 2016 року була традиція – «Кохання назавжди...», і він продовжував – «І навіть більше», – згадує Влада.

Вона каже, що тепер після смерті Дениса ці слова набули великого значення. У її телефоні він записаний як «Король мого Всесвіту».

Тієї ночі Владислава захотіла повернутися до їхньої із Денисом квартири сама. «Сіла на ліжко. І сказала: Денисе, якщо ти зараз тут, можеш подати мені хоч якийсь знак? Але жодних знаків не було...», – каже вона.

Наступного дня розпочалася підготовка до похорону.

«У 28 років я вибираю труну для коханого чоловіка. У нас було настільки сильне кохання, така близькість, яка рідкість у цьому світі: знайти «свою» людину», – згадує Владислава.

У неділю привезли тіло коханого. Коли Дениса знайшли – його рука була на штурвалі. Так і поховали.

«На нього одягли яскраві шарпетки, поховали у льотному костюмі – він його дуже любив. Поклали улюблені його окуляри. Я так пишаюся Денисом. Він до останнього захищав нас...», – розповідає дівчина.

У свій останній виліт Денис Василюк встиг виконати бойове завдання до кінця. Скинув дві бомби, влучив точно в ціль і врятував піхоту внизу. Пізніше Владиславі показали повідомлення тих військових.

«Якби не Денис – нас не було б», – написали вони. Він до останнього захищав українське небо. Мене, свою сім'ю... І одним з останніх його бажань було пролітати над звільненим Джанкоюм та помахати крилом. Він часто говорив про це за рік до загибелі», – згадує Влада.

За особисту мужність та героїзм указом Президента України підполковнику Денису Василюку було надано звання Героя України посмертно. Цю нагороду отримала Владислава. Дівчина каже, що їхнє з Денисом кохання почалося з танцю, ним і закінчилося. Його останні слова диспетчеру були: «Я танцюю», що на льотному сленгу означає: «Я маневрую від ракет». Він дуже любив танцювати. «Жив яскраво та яскраво пішов» – усе це про Дениса», – каже вона.

«ТИ – МОЄ КРИЛО, Я – ТВОЄ КРИЛО – ЩАСТЯ БІЛЬШОГО НЕ ТРЕБА...»

Після загибелі Дениса Владислава не змогла повернутися до своєї роботи фотографа.

«З його смертю вмерла якась частина мене. Я намагалася, навіть три місяці фотографувала, але зараз це ніби насильство. Зараз я працюю психологом, і це дає мені новий сенс життя – допомагати іншим та зцілювати себе через психологію, через людей», – розповідає дівчина.

Влада зробила татуювання – у пару до тату Дениса. Ще у 2023 році він придивався, що саме вони мають зображувати.

«Каже: «Ось у мене буде крило на правій руці, а в тебе – на лівій. Коли будемо з тобою йти вулицею і триматися за руки – вийде красиво», – згадує вдова.

Своє життя після втрати Дениса вона називає «автопілотом». Вона розуміє, що їй потрібно бути активною. Владислава продовжує вчитися, працювати та розвиватися у психології, щоб допомагати собі й іншим. У те, що час лікує, вона не вірить.



● ОСОБЛИВИЙ ВИПАДОК

Чому француз із Гондурасу після Львова захотів набити собі тризуба?

36-річний француз Квентін Коссен тривалий час мешкає на Карибах, де працює інструктором із серфінгу. Рік тому насолоду від роботи та повсякденного життя іноземця затьмарив постійний біль у спині



«Тепер я кожному буду пояснювати, що Україна – це там, де добре лікують», – каже Квентін Коссен.

Через перенавантаження, спричинене екстремальними видами спорту, у Квентіна виникла грижа міжхребцевого диска.

ше, аби тут мені допомогли. Тож лікарі з нейрохірургічного відділення оглянули мене, поставили діагноз та сказали, що потрібно обов'язково

оперувати, – розповідає Квентін.

Спеціалісти діагностували у француза остеохондроз, тобто, дегенеративні зміни у хребті. Через пере-

навантаження, спричинене екстремальними видами спорту, у Квентіна виникла грижа міжхребцевого диска, що здавлювала нервові корінці та провокувала біль у спині та нозі. Виправити це могла лише операція.

– Протягом року Квентін страждав від болю, який не дозволяв йому нормально жити. Команда ней-

рохірургічного відділення лікарні провела йому малоінвазивну операцію. Ми видалили частину пошкодженого міжхребцевого диска та провели декомпресію – звільнення здавлених спинномозкових корінців. Це дозволило зняти тиск на нервові структури, – говорить нейрохірург Лікарні Святого Пантелеймона Володимир Дяків.

До втручання пацієнт оцінював біль на 8 із 10, а після – лише на 1 бал. Він настільки задоволений результатами лікування, що перед від'їздом набив собі у Львові тату – Герб України.

– Після лікування я зробив українське татування. Таким чином хочу подякувати Україні і пам'ятати її завжди, – пояснює Квентін і додає: – І це також для моєї дівчини, думаю, що їй сподобається.

Львівські ж лікарі тішаться, що змогли допомогти французу і справили на нього таке приємне враження.

● ЗІРКОВЕ ЖИТТЯ



Володимир Жогло до схуднення і після.

Відомий український гуморист схуд на 65 кілограмів

Досягти такого результату він зміг після операції зі зменшення шлунка

37-річний актор та гуморист Володимир Жогло вразив виглядом своєї фігури після схуднення на 65 кілограмів та операції зі зменшення шлунка. Як відомо, зірка «Вар'яти Шоу» народився в місті Млинові на Рівненщині. Володимир розповів, що найбільше

важив 164 кг, а зараз його вага становить 99 кг. Проте він каже, що це все ще недостатній результат!

«У мене є надмірна вага, навіть зараз. Але порівняти з тим, що було, я вже вийшов зі стадії 100+. Станом на сьогодні важу 99 кілограмів. На піку важив 164. Я носив на собі ще одну повноцінну дорослу людину», – каже комік.

Раніше Володимир переніс операцію зі зменшення шлунка.

«У харчуванні раз дотримуюся рекомендацій лікарів. Конкретних заборон

у мене немає. Але чисто фізіологічно і винятково для себе я обрав такий вид харчування – менше жирного, менше смаженого, більше печеного, сухе м'яско, білок рослинного походження, я не їм бобових абсолютно, не їм мучне, практично не їм солодкого, газовану воду не п'ю. Їсти можна все, але, дивлячись, у яких кількостях і коли», – каже зірка «Вар'яти Шоу».

Ба більше, Володимир майже відмовився від алкоголю, – помірно вживає лише 2 – 3 рази на місяць. І щасливий.

● РАДИТЬ СПЕЦІАЛІСТ

10 продуктів, які допоможуть скинути зайві кілограми

І це – без шкоди для здоров'я

Олександра БАЛАНДЮХ, zaxid.net

Відома американська дієтологиня Террі Татеосян назвала 10 продуктів, які варто включати у раціон людям, які хочуть позбутися зайвого жиру і схуднути без шкоди для здоров'я.

1. Яйця. «Це – ідеальний засіб для спалювання жиру, оскільки вони багаті на високоякісний білок та лейцин, амінокислоту, яка впливає на синтез м'язового білка», – каже Террі Татеосян.

2. Дикий лосось, сардини, скумбрія. Вони багаті на білок та омега-3 жирні кислоти, які життєво важливі для здорового харчування.

3. Несолодкий грецький йогурт. Одна склянка містить приблизно 15 – 20 г білка, і оскільки більша його частина – казеїн, він повільно перетравлюється, тож ви почуватиметесь ситими протягом кількох годин і зменшите кількість перекусів.

4. Листова зелень та хрестоцвітні. Такі як шпинат, рукола, броколі, брюссельська капуста – корисні та смачні, а також допомагають схуднути.

5. Ягоди (чорниця, малина, полуниця

тощо). Їх можна додавати до йогурту, сиру, каші або протеїнового смузі, щоб покращити відчуття ситості.

6. Сочевиця та квасоля. Сочевиця, нут та чорна квасоля поєднують рослинний білок із розчинною клітковиною та резистентним крохмалем – суперзірками для зниження рівня глюкози після їжі та підтримки відчуття ситості.

7. Авокадо. Жир і клітковина цього фрукта уповільнюють травлення, тому ви довше відчуваєте ситість.

8. Куряча грудка або індичка. Дієтологиня радить заздалегідь приготувати кілька порцій і додавати до салатів, пасти тощо.

9. Зелений чай або матча. «Катехіни зеленого чаю, особливо EGCG, працюють синергетично з невеликою кількістю кофеїну, щоб збільшити окислення жирів, особливо під час тренувань», – каже Татеосян. І радить випивати 2 – 3 чашки щодня.

10. Насіння чіа. Воно утворює гель у шлунку, який уповільнює засвоєння вуглеводів, вивірнює криву глюкози та підтримує відчуття ситості. Дієтологиня радить додавати 1 – 2 столові ложки до йогурту, смузі або приготувати пудинг з чіа як простий сніданок із низьким вмістом цукру.

● ЩО ВІЩУЮТЬ ЗОРІ?

Гороскоп на 1 – 8 вересня

	ОВЕН (21.03 – 20.04) Ваше здоров'я може потребувати трохи додаткової турботи. Спробуйте вжити більше їжі, багатої на вітаміни і мінерали, щоб підтримати енергію та загальний тонус організму. А ось алкоголь цього тижня вам категорично заборонений. <i>Сприятливий день – неділя, несприятливий – середа.</i>
	ТЕЛЕЦЬ (21.04 – 21.05) На цьому тижні зверніть увагу на свою фізичну активність. Перенапруження може призвести до втоми та болю в м'язах. Додайте більше відпочинку і розслаблення в свій графік, хоча копання картоплі ніхто не відміняв. <i>Сприятливий день – понеділок, несприятливий – четвер.</i>
	БЛИЗНЮКИ (22.05 – 21.06) Ці дні можуть бути сповнені стресу, що може вплинути на ваше самопочуття. Розгляньте методи релаксації, такі як йога або медитація, щоб зменшити рівень тривоги. Втім, і фізична робота на дачі піде вам на користь. <i>Сприятливий день – вівторок, несприятливий – п'ятниця.</i>
	РАК (22.06 – 22.07) Ваше самопочуття буде на висоті, якщо ви будете слідувати за режимом сну. Достатній відпочинок і регулярний режим допоможуть зберегти енергію та підтримати здоров'я. Також цього тижня вам корисні будуть танці або похід до лісу по гриби. <i>Сприятливий день – середа, несприятливий – субота.</i>
	ЛЕВ (23.07 – 21.08) Сфокусуйтеся на харчуванні, яке допоможе підтримати ваш імунітет. Їжте більше фруктів і овочів, щоб забезпечити організм необхідними вітамінами та антиоксидантами. Можете в міру прийняти і алкоголь. Головне, щоб вам його не наливали люди в синьому. <i>Сприятливий день – четвер, несприятливий – неділя.</i>
	ДІВА (22.08 – 23.09) Потреба в фізичній активності буде високою. Займіться спортом або активними прогулянками на свіжому повітрі, щоб підтримати тонус і підвищити рівень енергії. Або просто на вихідні організуйте суботник із копання картоплі. <i>Сприятливий день – середа, несприятливий – понеділок.</i>
	ТЕРЕЗИ (24.09 – 23.10) Ваше здоров'я може бути чутливим до змін у навколишньому середовищі. Спробуйте контролювати рівень стресу, щоб не нашкодити організму. Не виключені проблеми з тиском – щоб не ризикувати, носіть із собою відповідні таблетки. <i>Сприятливий день – п'ятниця, несприятливий – вівторок.</i>
	СКОРПІОН (24.10 – 22.11) Важливо звернути увагу на водний баланс. Пийте достатню кількість води і вживайте їжу, багату на рідину, щоб підтримати належний рівень гідратації. Не виключені проблеми з тиском, тому забудьте про алкоголь – зашкодить навіть пиво. <i>Сприятливий день – понеділок, несприятливий – середа.</i>
	СТРІЛЕЦЬ (23.11 – 21.12) Цей тиждень може вимагати додаткових зусиль для підтримки психічного здоров'я. Практикуйте техніки управління стресом, такі як дихальні вправи або творчі хобі. Також вам не бажано заходити у воду – можливий нещасний випадок. <i>Сприятливий день – вівторок, несприятливий – неділя.</i>
	КОЗОРИГ (22.12 – 20.01) Ваше самопочуття буде залежати від того, як ви управляєте своїм часом. Організуйте свій графік таким чином, щоб знайти баланс між роботою та відпочинком. Бо надто вже напружуєте мозок, тому є висока ймовірність сильної мігрені. <i>Сприятливий день – середа, несприятливий – понеділок.</i>
	ВОДОЛІЙ (21.01 – 18.02) Будьте уважні до свого травлення. Їжте легку та здорову їжу, щоб уникнути дискомфорту в шлунку та підтримати загальне самопочуття. Також будьте уважні за кермом або взагалі під час перебування у транспорті – не виключені травми. <i>Сприятливий день – п'ятниця, несприятливий – вівторок.</i>
	РИБИ (19.02 – 20.03) Зверніть увагу на свій шлунок і печінку: якщо маєте хоча б найменшу підозру – негайно до лікаря! І ні в якому разі не займайтеся самолікуванням. Зосередьтеся на фізичній активності та проводьте більше часу на свіжому повітрі. <i>Сприятливий день – четвер, несприятливий – неділя.</i>

● ТІЛЬКИ ФАКТ

У 1950-х роках цирковій актрисі Селесті Гейер за рік вдалося схуднути на 182 кілограми – з 251 до 69 кг. Цей результат був внесений до Книги рекордів Гіннеса. До речі, спортсмен-професіонал під час тренувань здатний за день витратити від 12 000 до 20 000 ккал.

● **Є ЩЕ ПОРОХ!**

102-річний японець підкорив гору Фудзі!

Ця гора має висоту 3776 м і є найвищою точкою країни

Марта САЛО

Таким чином 102-річний Кокічі Акузава став світовим рекордсменом як найстарший чоловік, який піднявся на Фудзі і потрапив у «Книгу рекордів Гіннеса».

Кокічі Акузава є почесним головою альпіністського клубу Гумма. Майже щотижня він піднімається на гори. Свій 99-й день народження Кокічі відсвяткував сходженням на гору Набеваріяма (1272 м).

Цього разу він поставив перед собою нову мету – здійснити те, чого ніхто у його віці ще не робив, – підкорити Фудзі. Востаннє він був на вершині цієї гори у 96 років.

Сходження японець почав 3 серпня маршрутом Йосида, який вважається найпростішим із чотирьох, але все ж вимагає витривалості. Щоб уникнути перевантажень, альпініст розділив маршрут на три дні з ночівлями у гірських хатах. Попри сприятливу погоду, на висоті йому довелося боротися з холодом, сильним вітром та нестачею кисню.

Найважчим став фінальний відрізок біля дев'ятої станції, де Акузава хотів припинити підйом. Однак його підтримала дочка Мотое, яка нагадала: «Рухайся крок за кроком». Відтак він продовжив сходження і 5 серпня об 11:00 досяг вершини.

Нинішній рекорд Кокічі особливо вражає, адже перед цим чоловік мав проблеми з серцем, але зміг відновитися, завдяки регулярним прогулянкам та щотижневим сходженням на менші вершини.

«На горі я відчував більше полегшення, ніж радість. Але, тримаючи сертифікат «Книги рекордів Гіннеса», я щасливий», – чесно сказав рекордсмен. Коли його запитали, чи планує він ще раз піднятися на Фудзі, Кокічі пожартував: «Ніколи більше. Але якщо запитаєте наступного року – можливо, відповім інакше».



Фото: unian.ua.



● **КОЛЕСО ІСТОРІЇ**

У Польщі знайшли найстарішу у світі капсулу часу

Пергаментний документ, датований 18 липня 1650 року

Василь КІТ

Під час реставраційних робіт у соборі Святих Петра і Павла, що у польському місті Легниця, виявили найстарішу у світі капсулу часу, якій понад 370 років.

«Найстаріший пергаментний документ датований 18 липня 1650 року», – розповів директор Музею міді в Легниці Марцін Макух.

Капсулу потім доповнювали ще двічі – у 18 та 19 століттях, поміщаючи в неї, зокрема, монети тих часів. Знахідка має міжнародне значення. Її найдавнішому предмету 375 років.

Капсули часу зазвичай закладали у вежах храмів або ратуш під час масштабних реконструкцій чи знакових історичних подій, щоб залишити послання для нащадків.



Фото: Planet Canoe.



Людмила Лузан у Мілані «виловила» аж 4 «золота»!

Українка Людмила Лузан – 8-разова чемпіонка світу!

На планетарній першості з веслування в італійському Мілані 28-річна уродженка Івано-Франківська здобула аж чотири «золота»

Петро ПАС

У заключний день змагань у Мілані 28-річна лідерка української збірної стала

чемпіонкою світу в каное-одиночці на дистанції 200 метрів. Лузан із результатом 46,09 секунди на фініші випередила кубинку Яріслейдіс Сіріло

● **СЛОВО – ЗБРОЯ!**

Подкопаєва перейшла на українську мову

Дворазова олімпійська чемпіонка зі спортивної гімнастики Лілія Подкопаєва остаточно порвала з усім російським після повномасштабного вторгнення. В тому числі з того часу вона не спілкується із своєю кумою-зрадницею Ані Лорак

Марта САЛО

Цієї при тому, що, за словами спортсменки, вона з дитинства спілкувалася російською. «У Донецьку, де я народилася, мене оточували російськомовні люди. Так сталося, що тато в мене росіянин. Я – дитина Радянського Союзу, тож усе навчання в школі, у гімнастичному залі було російською. На збори, на змагання дійсно часто їздили до Росії. Коли розпався СРСР, відчула розчарування, бо дивлячись Олімпій-

ські ігри по телебаченню, мріяла, що колись стоятиму на найвищому кубі п'єдесталу, мені вручатимуть медаль, а на спині, на спортивному одязі – чотири літери: «СРСР». Я була ще дитиною, не розуміла, що взагалі відбувається. Сконцентрована на спорті, але згодом, коли потрапила до української молодіжної збірної, моє мислення змінювалося. Я інакше почала сприймати світ», – розповіла Лілія «Громадському».

Подкопаєва заявила, що з початку повномасштабної війни перейшла на українську мову. Спортсменка також сказала, що її кума Ані Лорак, яка зрадила Україну, жодного разу не вийшла з нею на зв'язок. «З російською «бульбашкою» порвала після повномасштабного вторгнення. Не можу розмовляти псячою мовою. І перейшла на українську. Не отримала жодного повідомлення від колег, друзів, кумів (з Росії. – Ред.). І це було відкриття. Неприємне, болюче». І обговорювати цю тему я не хочу», – наголосила гімнастка. Як відомо, Ані Лорак та Лілія Подкопаєва багато років товаришували. Співачка хрестила доньку олімпійської чемпіонки. Однак артистка вже багато років живе в РФ, публічно підтримує дії Москви і продовжує заробляти криваві рублі.



Фото: uk.wikipedia.org.

«Не можу розмовляти псячою мовою», – прямо каже зірка спорту.

Ще ніколи українські спортсмени не вигравали 4 золотих медалей на одному чемпіонаті світу з веслування.

(46.27) – бронзову призерку Олімпіади-2024. Ця перемога стала четвертою для Лузан на ЧС-2025.

Раніше вона здобула титул чемпіонки світу в одиночці на 500 м і разом з Іриною Федорів триумфувала у каное-двійці на 200 м та 500 м.

Досягнення Людмили – абсолютний рекорд: ще ніколи українські спортсмени не вигравали 4 золотих медалей на одному чемпіонаті світу з веслування. Загалом Лузан тепер має 8 золотих медалей світової першості у кар'єрі (а також 2 срібних та 1 бронзову). Перший титул вона здобула ще у 2021 році у каное-двійці на дистанції 500 метрів.

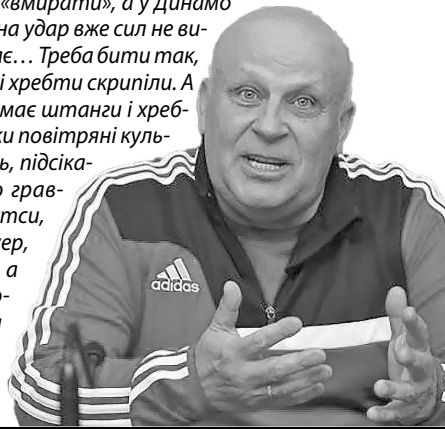
Окрім того, Лузан уперше виграла чемпіонат світу в каное-одиночці на 200 м. До цього на великих турнірах вона лише двічі піднімалася на п'єдестал у цій дисципліні: «бронза» на Олімпіаді-2020 та три «срібла» – на чемпіонатах Європи (2021, 2022) і Європейських іграх (2023).

Завдяки тріумфу Людмили збірна України піднялася на друге місце в медальному заліку з 4 золотими та 1 срібною медаллю (взяла волинянка

● **ПРЯМА МОВА**

Віталій КВАРЦЯНИЙ, екстренер і президент ФК «Волинь» (Луцьк), про невдачі київського «Динамо» у Єврокубках:

У киян багато гри назад, а вона дезорганізує. Тільки ризик дає розвиток. Гравці нападу повинні завершувати атаки ударом. Ці перепасовки перед штрафним майданчиком не збагачують і не дають розвитку. Потрібно завершувати атакуючі дії завершальним ударом і тільки потім «вмирати», а у Динамо «вмирають» до удару і на удар вже сил не вистачає, м'яч ніг не слухає... Треба бити так, щоб штанги ламалися і хребти скрипіли. А у «Динамо» ніхто не ламає штанги і хребти не скриплять, тільки повітряні кульки кидають, підрізають, підсікають. Дам пораду його гравцям: нехай одягнуть бутси, в яких грали Беккенбауер, Мунтян чи Онищенко, а не оці повітряні калаші і кімнатні тапочки всіх кольорів веселки: і зелені, і червоні, і помаранчеві!.



● **ЧАЙНВОРД «НЕЗАЛЕЖНІСТЬ»**

Ярослав РОЙКО

1 – 2. Краще, ніж неволя. 2 – 3. Князь ...?.. Мудрий. 3 – 4. Або доброволець. 4 – 5. Жанр газетно-журнальної публіцистики. 5 – 6. Літературний працівник органів інформації. 6 – 7. Повний успіх. 7 – 8. Той, хто

впорядковує. 8 – 9. Фахівець із відновлення. 9 – 10. Одна з форм державного правління. 10 – 11. Особа, яка користується повагою. 11 – 12. Прізвище 47-го президента США. 12 – 13. Повний успіх у бою. 13 – 14. Непримиренний противник. 14 – 15. Хист. 15 – 16. Населення держави. 16 – 17. Добровільна жертва. 17 – 18. Піклування про когось. 18 – 19. Любитель.

1		2		3					
		8						9	
	13					14			
		19							4
								15	
		18							
7	12				17			16	
			11					10	5
					6				

● ПОВЧАЛЬНА ІСТОРІЯ



Глянула Антоніна Петрівна на золоту рибку і підморгнула їй.

Підказки від...
золотої рибки

Антоніна Петрівна йшла під літньою зливою й плакала. Сльози змішувалися з краплями дощу. – Добре, що дощ іде, ніхто не бачить, як я реву, – думала вона. А ще думала: – Сама винна! Не треба було йти. Прийшла, як непрошена гостя

Марія МРІЯ,
фейсбук-група
«Життя, яке воно є»

Йшла й плакала. А тоді раптом згадала старий анекдот: «Ну що, мамо, навіть чаю не вип’єте?» – і гірко

засміялася. Бо саме в такій ролі й опинилася тепер.

Додому дісталася вся мокра, накрилася старим вовняним пледом і вже не стримувала сліз. Ніхто не чув її ридань, окрім золотої рибки в круглому акваріумі.

Колись Антоніна була гарною жінкою, мала успіх серед чоловіків. Але з батьком її сина Миколи не склалося. І Тоня більше заміж не вийшла. Сказала собі: треба ростити дитину.

Жила вона нібито й непогано. Працювала технологом, гроші потроху відкладала. Назбирала на квартиру, але Микола саме збирався одружуватися. Наречена хороша, Настя. Тож Антоніна віддала гроші дітям: справила весілля, купи-

ла нову двокімнатну квартиру. Сама лишилася в своїй старій.

А тепер ще й збирала на машину для сина. Бо скільки можна їздити на старенькій «Таврії»?

Син із невісткою
дзвонили лише
тоді, коли треба
було грошей чи щоб
онука пригляділа.

Того дня вона й не збиралася йти до дітей. Але потрапила під дощ, а парасолі не мала. Подумала: «Забіжу до Насі, може й чаю вип’ємо».

Та невістка зустріла її холодно:

– Антоніно Петрівно, ви щось хотіли?

– Та... дощ на вулиці... – розгубилася жінка.

– Дощ уже закінчився. Вам недалеко, дійдете, – відрізала Настя, навіть не запросивши до хати.

Антоніна знову вийшла під зливу. І плакала.

Вночі їй наснилася золота рибка. Вона стала величезною і сказала:

– Дурненька! Навіть чаю тобі не налила! А ти все життя комусь збираєш – то на квартиру, то на машину. А собі? Візьми гроші й поїдь до моря. Побудь щасливою хоч трохи для себе.

Антоніна прокинулася і вирішила: так і зроблю. Наступного дня вона купила путівку й поїхала на Середземне море. Повернулася засмагла, усмінена, немов помолоділа.

А син із невісткою й не знали. Вони ж дзвонили лише тоді, коли треба було: грошей чи щоб онука пригляділа.

Відтоді Антоніна дозволила собі більше. Перестала уникати чоловіків, у неї з’явився шанувальник – директор, де вона працювала. І життя стало іншим.

Нещодавно Настя знову прийшла – із нятяком, що Микола хоче нову машину. Але Антоніна лише всміхнулася:

– Настя, ти щось хотіла?

У цей момент із кімнати вийшов її новий обранець:

– Тоню, будемо чай пити?

– Будемо, – засміялася Антоніна. – А Настя не хоче. Правда ж?

І зачинила двері. А тоді глянула на золоту рибку й підморгнула:

– Отак-то!

● РАДИТЬ СПЕЦІАЛІСТ

Олександра
БАЛАНДУХ

Виявляється, що ні. Чому купувати розрізані кавуни та дині небезпечно для здоров’я, – роз’яснила в коментарі zachid.net завідувачка відділу безпеки середовища життєдіяльності Вінницького обласного центру контролю і профілактики хвороб Оксана Скоробогач.

Уявіть, що кавуни розрізали одним і тим самим ножем десятки разів. Пил, комахи й бактерії роблять свою справу.

НА ЇЇ ДУМКУ, РОЗРІЗАНІ ФРУКТИ – ЦЕ...

Рай для мікробів. Після розрізання солодка м’якоть швидко стає ідеальним середовищем для бактерій – сальмонел, кишкової палички та інших. Особливо, якщо плід

Чому не можна купувати
розрізані кавуни і дині

Влітку багатьом хочеться поласувати кавуном чи динею, та іноді вони доволі великі. Їх і нести важко, і спожити за один раз неможливо. Тож нині на прилавках магазинів і ринків доволі часто можна побачити розрізані навпіл плоди, закриті харчовою плівкою. І люди спокійно їх купують. Та чи безпечно їсти такі плоди?



Після розрізання солодка м’якоть швидко стає ідеальним середовищем для бактерій.

зберігається без холодильника під палючим сонцем.

Сумнівна чистота. Часто на ринках просто немає умов для миття рук і дезінфекції ножів. Уявіть, що кавуни розріза-

ли одним і тим самим ножем десятки разів. Пил, комахи й бактерії роблять свою справу.

Ніхто не гарантує безпеки. Ви не знаєте, чи помили кавун і ніж перед розрізанням,

– Куме, бачиш зорі? – Бачу! – То вставай, намет украли!

У Галі був такий пірсинг, що з річки вона завжди приходила з окунами...

Усміхніться!

Кажу чоловіку: – Ну й живіт ти відростив! Відповідь вбила... – В доброго господаря кінь під навісом має стояти!

Стоять на дорозі патрульні інспектори, нудьгують. Бачать – дід

на возі їде. Вирішили прикольнутися. – Діду, ваші права? Дід, піднімає палицею кобилі хвіст і каже: – У бардачку візьміть!

Косоока вчителька

чи дотримується продавець елементарної гігієни.

Підвищений ризик нітратів. Продавці розрізають кавуни навпіл не тільки тоді, коли плоди дуже великі. Так роблять іноді ще й у тих випадках, коли хочуть показати його яскраву м’якоть. Але такий «красень» з яскравим гладеньким зрізом може містити небезпечну кількість нітратів. Це особливо шкідливо для дітей.

ЯК ЗАХИСТИТИ СЕБЕ ПРИ СПОЖИВАННІ КАВУНІВ ТА ДИНЬ:

- купуйте тільки цілі кавуни й дині без тріщин і пошкоджень;
- вибирайте офіційні торгові точки або супермаркети з холодильниками;
- не купуйте розрізані плоди, навіть якщо вони загорнуті в плівку;
- ретельно мийте кавун або диню під проточною водою перед нарізанням;
- зберігайте розрізаний плід у холодильнику не довше доби;
- не купуйте уражені гниллю й пошкоджені фрукти та овочі, якщо ви не плануєте надавати їх термічній обробці.

● ЗАПИСУЙТЕ РЕЦЕПТ!



Спробуйте – не пошкодуєте!

Помідори, мариновані
половинками

Кінець серпня – найкращий час для консервування помідорів. А ви закривали їх половинками? Ні? Тоді запишіть рецепт – не прогадаєте

Роксоляна ГЕЛЕЙ, wz.lviv.ua

ІНГРЕДІЄНТИ:

- 2–2,5 кг помідорів;
- 2 ріпчасті цибулини;
- 1 морквина;
- 6 гілочок кропу;
- 5 гілочок петрушки;
- 8 зубчиків часнику;
- 4 ст. ложки олії;
- 4 ч. ложки оцту 9%.

ДЛЯ МАРИНАДУ:

- 1,5 л води;
- 5 ст. ложок цукру;
- 2 ст. ложки солі;
- 5 горошин чорного перцю;
- 2 лаврові листки.

Маринад: у невелику каструлю налити воду. Додати цукор, сіль, перець, лаврове листя і перець горошком. Довести до кипіння і варити 3 хв. Дати охолонути.

Тим часом ріпчасту цибулю очистити, нарізати кільцями. Моркву очистити, нарізати кружальцями. Кріп і петрушку вимити й очистити від грубих стебел. Часник очистити.

Розкласти у простерилізовані літрові банки кріп і петрушку, кільця цибулі, кружальця моркви і зубчики часнику. Поступово розподілити олію. Помідори вимити, розрізати на половинки і вирізати плодоніжки.

Розкласти помідори у банки з овочами і спеціями. Залити охололим маринадом і прикрити прокип’яченими кришками. Поставити банки у широку каструлю з гарячою водою (вода має доходити до «плічок») і стерилізувати 10 хв.

Вийняти, влити у кожную банку з помідорами оцет й одразу закрити кришками.

Перевернути на складений удвоє рушник догори дном і дати охолонути. За бажання можна замінити частину помідорів свіжими огірками, нарізаними товстими кружальцями, – вийде чудова закуска з дуже яскравим пікантним смаком.

З маринованих половинок помідорів узимку можна приготувати салат: розрізати кожную половинку на 2 – 4 частини, додати великі часточки вареної картоплі, червону цибулю та варені яйця. Заправити маринадом із банки або сметаною.

● МАЛЕНЬКІ СЕКРЕТИ

- Не солить м’ясо на початку приготування або, коли вам заманулося. Сіль допомагає виділити сік і, якщо це зробити завчасно, – м’ясо буде жорсткіше. Посолить його в кінці приготування, а найкраще – вже готову страву в тарілці.
- Закінчився або зіпсувався майонез? Не панікуйте! Беріть сметану, жовток яйця і гірчицю – такий майонез буде смачніше купленого.
- Рис, перловка, овес та інші крупы дуже довго розбухають в молоці. Тому спочатку потрібно відварити кашу до напівготовності, а потім додати молоко.
- Розрізати відварене яйце без крихт дуже важко. Але це стає легко, якщо попередньо змочити ніж у холодній воді. Це допоможе зробити й часточки, і кубики дуже акуратними.
- Щоб м’який сир не прилипав до тертки, його можна трохи підморозити. Досить покласти його на пів години в морозилку, і він стане досить твердим, щоб його швидко натерти.



● до сліз

«Зараз всі ми – його мамі»

Потяг Київ – Франківськ, ще званий «Стефанія». В купе приємна білява жінка, 50+, їде лікуватись у Моршин, вона виглядає як людина в очікуванні відпустки, балакуча, стомлена, але намагається бути усміхненою. В неї – системне порушення сну, розповідає, дізнавшись, що я працюю в секторі медицини.

Заходить він...

Наталія ТУЛІНОВА

Військовий, ще дуже молодий, гарний, років 25 – 27, з великим рюкзаком, карематом і сумними очима людини, що повернулася з фронту в бурхливий та майже безтурботний Київ. Наша розмова «ні про що» з жіночкою вмиє припиняється. Ми починаємо метушливо пропонувати йому все, що маємо: банани, цукерки, мінеральну воду, заварну каву, бутерброди. Він трохи ніяковіє від такого натиску материнської турботи, і я починаю його розпитувати, поки він наспіх влаштується на верхній полиці: – Ви у Франківськ їдете? – Так, я вас не розбуджу раніше, сподіваюсь. – Ви сам – із Франківська? – Так. – Додому, до батьків? – Мамі, на жаль, уже немає..



Ми берегли сон Воїна...

– А звідки зараз? – Біля Краматорська слуху. 3 дні в мене на все. Доброї ночі... Через хвилину він вже спав. ... Він спить вже 12 годину. Може, за рік це – його найдовший та найсолодший сон?.. А ми з жіночкою перемигуємось знаками, говоримо

пошепки, зокрема, попередивши провідницю, щоб слідувала за тишею у вагоні. Моя сусідка з самого ранку вже приготувала йому сніданок, витерла його черевики, замовила порцію кави, щоб не закінчилась на інших пасажирів, і дбайливо чекає, коли він проснеться. Бо її сину теж – 28, розповідає.

Він зараз воює під Мар'їною. І їй дуже сильно хочеться, щоб він спав у нормальному ліжку, просто спав цим міцним сном молодого парубка. Щоб приїхав додому. Щоб мріяв та будував своє мирне життя. Вона тихо розповідає про сина. А сльози душать мене. За цього хлопчика, який уже, втративши маму, ризиковав втратити країну, тому готовий втратити за неї своє життя... За цю добру жінку, яка, як багато жінок сьогодні, кожен день і ніч молиться за свого сина, і за всіх інших синів, що захищають нас на фронті, тому страждає на безсоння... Сльози стоять у горлі від того, що

Вона тихо розповідає про сина. А сльози душать мене.

стала свідком, як цей юнак, був огорнутий уві сні, справжньою маминою турботою. І як одна жінка, чекаючи на свого сина, готова ділитись любов'ю з усіма українськими воїнами. Вона виходить у Моршині. І під подушкою юнака, який усе ще спить, залишає маленьку іконку, яку вона в останній момент витягає з сумочки – Будь ласка, передайте йому, що зараз всі ми – його мамі...

● «БАТА-ШОУ»

Андрій Данилко російською мовою розповів про родинне прокляття

«Чому я за це маю відповідати?»

Лія ЛІС

Популярний український співак Андрій Данилко, більш відомий всім під сценічним псевдонімом Верка Сердючка, повідає, чому він, на його думку, ніколи не був одруженим. Андрій Данилко вважає, що йому... пороблено! Мова про його особисте життя. За словами 51-річного



Данилко-Сердючка вважає, що йому... пороблено. Справді, перше свідчення вроків: говорить мовою убивць України.

артиста, у всьому винна його бабуся. Річ у тім, що його бабуся була з дуже забезпеченої

сім'ї, але заміж вийшла за бідного, за що її й прокляла рідна мати. «Моя прабабуся, за розповідями, прокляла цей шлюб, і що кілька поколінь не будуть щасливими в сімейному й в особистому житті. Я ось думаю: з якого? Чому так придумано? Чому я за це маю відповідати? Вона прокляла їхній шлюб, і в них шлюб цей розпався. Чому я за це відповідаю? За те, чого я не робив», – розповів Андрій Данилко в інтерв'ю YouTube-проекту «Грем-отвод». Протягом всієї кар'єри Данилко усіляко приховував особисте життя, але відомо, що Андрій ніколи не був одружений та не має дітей.

● РОСТИ ЗДОРОВИЙ!

У День Незалежності на Волині хлопчик народився в кареті швидкої

24 серпня, у 34-ту річницю народження України, о 4:30 ранку наша країна стала багатшою на ще одного маленького українця. Прямісінько у автомобілі швидкої допомоги народила жителька села Цир, що в Камінь-Каширському районі

Наталія МУХА

До Центральної оперативної диспетчерської надійшло термінове повідомлення, що у жінки на 39-му тижні вагітності почалися пологи. Як інформує

Волинський обласний центр екстреної медичної допомоги та медицини катастроф, бригада екстреної медичної допомоги з Любешова миттєво вирушила на виклик. Після прибуття медики забрали породіллу та направилися до лікарні. Однак

доля вирішила інакше — непосидючий хлопчик поспішив побачити світ і народився просто в кареті швидкої допомоги. Після надання необхідного медичного супроводу маму з новонародженим доставили до Камінь-Каширської центральної районної лікарні. Як розповів виданню «Нове життя» старший парамедик Любешівського відділення екстреної медичної допомоги та медицини катастроф Юрій Черевко, приймали пологи в автомобілі швидкої парамедикіння Надія Хомич та екстрений медичний технік Олександр Менделюк.

● УВАГА, КОНКУРС!

«Боротись і шукати, знайти і не здаватись!»

Бували у бувальцях гравці нашої інтелектуальної вікторини добре знають девіз конкурсу «Гарбуз із секретом». І переважна більшість із читачів, навіть ті, хто зараз тримає в руках газету, думають, що це гасло ми «спіонірили» в радянського роману Веніаміна Каверіна «Два капітани» (1940)

Грицько ГАРБУЗ

З одного боку – це так. А з іншого – ні. Бо, виявляється, сам Каверін «позичив» фразу «Боротись і шукати, знайти і не здаватись!» з поеми, написаної століттям раніше, – «Улісс» (1842) Альфреда Теннісона, де вона звучить так: «To strive, to seek, to find, and not to yield». Цей вислів також викарбувано на пам'ятному хресті загиблій експедиції англійського мандрівника Роберта Скотта (1868 – 1912) до Південного полюса...

До чого це я веду. Та от сьогодні мав оголошувати підсумки другого туру – і відчув двоякі враження. Спочатку – ейфорію: «Ура! Обвів усіх навколо пальця! Адже жоден (!) із учасників не справився із завданням. Навіть Всезнайко ШІ не допоміг!». А потім – розчарування, бо шкода стало реальних Людей-Особистостей, яких ви не розпізнали, хоч і щодня (!) приємно стикається з ними (навіть по кілька разів!). Тому й вирішив: ні, літній конкурс без відповіді на це запитання не завершуємо. Адже ви стільки втратите, якщо все ж не докопаетесь до істини. Повірте, після цього будете набагато інтелектуально сильнішими – і розповідатимете усім своїм знайомим цікаві факти про цей твір. Тому просто додаю вам, любі знавці, кілька вагомих підказок. І ще: хто першим надішле правильну відповідь, отримає додатковий приз від дядька Гарбуза.

Тому – вперед: «Боротись і шукати, знайти і не здаватись!». А для тих, хто вперше долучається до конкурсу, коротко повідомлю правила. 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 в грізний гранатобуз).

Завдання конкурсу – просте: відгадати предмет чи людину, про яку йде мова у запитанні і надіслати відповідь на номер: **066 133 86 88**. Детальніше про конкурс ви можете дізнатися на фейсбук-сторінці Грицька Гарбуза (за цим QR-кодом – ви можете зайти на неї з будь-якої частини світу) або на сайті volyn.com.ua.

Сподіваюся, тепер ви мене не розчаруєте. Удачі у розгадуванні «Гарбузячої головоломки»!

«ГРАНАТОБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ. ЛІТО-2025» – ДОДАТКОВИЙ ТУР

Ви навіть уже й не помічаєте, що ці два пани щодня приходять до вас додому, або просто зустрічаються з ними на вулиці чи на роботі. Часто їх «супроводжує» третій пан (хоч у футболі буває й пани).

Один із наших героїв має ім'я архистратига, якого пов'язують із цікавим кольором, другий теж носить апостольське ім'я.

А відомими для нас вони стали завдяки дому того, який носить похідне прізвище від імені праведного чоловіка, на честь кого ми називаємо шосту суботу передвеликоднього посту...

Асоціативний ряд: «а», «Тарас», «люди із Сербії», 9/24, «столиця України», «Трясило», «єв», «політична партія», «молодці», «198 000», «побратим Івана Гонта», «и».

Яку відому назву ми заховали у гранатобузі? Відповідь треба надіслати до 4 вересня (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 представляєте (наприклад: «Паліяниця» (Валерій Залужний, Житомирщина)).

Приємних Вам пошуків без повітряних тривог!