

● О ЧАСИ, О ЗВИЧАЙ!
**Сусідка напала на ветерана
війни з газовим балончиком
через зауваження**



Андрій Кулько провів у російському полоні 21 місяць.

Шокуючий випадок – на с. 4

● РЕЗОНАНС

Прокурор Дмитро Казак вийшов на пенсію... в 29 років!

Її розмір становить...
156 тисяч 692 гривні.
На місяць!

Олександр ЛИТВИН, OBOZ.UA

Миколаївський обласний прокурор Дмитро Казак після звільнення, ймовірно, виїхав у Швецію. Це не завадило йому 15 грудня 2025 року виграти суд проти Пенсійного фонду України. Харківський окружний адмінсуд визнав незаконним обмеження його пенсії коефіцієнтами, тож виплату підняли до

156 тисяч 692 гривень на місяць. Ця пенсія аномально велика навіть для Швеції. При цьому, якщо в заможній Швеції, куди переїхав

**Ця пенсія
аномально велика
навіть для Швеції.**

прокурор із родиною, для пенсії треба працювати до 67 років, то в Україні Дмитру Казaku вдалося вийти на пенсію в 29 років та підвищити свою виплату до космічного розміру.



Ось він – наймолодший прокурор та пенсіонер України. І – один із найбагатших!

● ОСОБЛИВИЙ ВИПАДОК

Школярка кілька днів ходила з голкою в руці, навіть не підозрюючи про це

Коли 13-річна Ангеліна відчувала різкий колючий біль у руці, подумала, що це – укуси комах

Любомира НАТИНКА

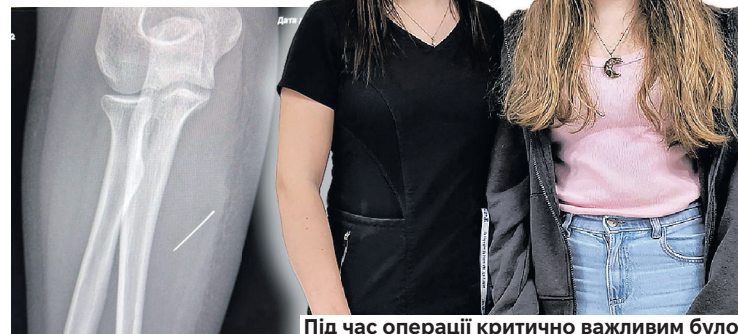
Ані сама школярка, ані її батьки і гадки не мали, що сталося. Крихітна цятка на руці за кілька днів перетворилася на болюче ущільнення. Коли під час обстеження спеціалісти Дитячої Лікарні Святого Миколая, що входить до «Першого медичного об'єднання Львова», виявили в тілі дівчинки сторонній предмет, то були шоковані. Адже, зазвичай, люди, які ненароком заганають собі голки, про це бодай знають і відразу звертаються за допомогою.

Якось увечері 13-річна Ангеліна з містечка Дубляни Львівської області шила поробку на урок – новорічну прикрасу. Голки дівчинка

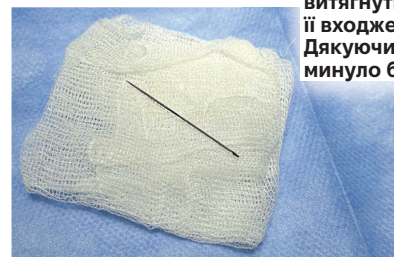
тили лише маленьку цятку і подумали, що це – укуси комах.

Однак уже за кілька днів на місці «укусу» з'явилася набряклість, а рука стала так сильно боліти, що Ангеліна не могла її зігнути. Тож батьки повезли дочку в лікарню.

«При зверненні ми дійсно виявили ущільнення, біль від якого розходився донизу вглуб, що нас насторожило. Ми відправили її на УЗД м'яких тканин і під час обстеження виявили стороннє тіло. Хоча до нас нерідко звертаються пацієнти зі сторонніми тілами в м'яких тканинах, але зазвичай вони про це знають. Тобто дитина йшла, наступила на голку, і ми чітко розуміємо,



Під час операції критично важливим було витягнути голку точно за траєкторією її входження, щоб вона не зламалася. Дякуючи лікарям-професіоналам, усе минуло благополучно.



За той тиждень, що Ангеліна проходила з голкою, та просунулася глибше. Вже на рентгені лікарі чітко побачили, що голка зайшла під кутом 45 градусів і застрягла глибоко в товщі м'яза. Якби вона мігрувала ще далі, то могла б пошкодити або судини, або нервові закінчення.

Під час операції критично важливим було витягнути голку точно за траєкторією її входження, щоб вона не зламалася. Адже пошук дрібних уламків у м'язах є значно важчим завданням. За допомогою рентген-навігації ЕОП хірурги точно визначили місце знаходження

що саме шукаємо в тканинах. Але такий випадок, щоб про сторонній предмет ніхто навіть не здогадувався – це рідкість», – каже дитяча хірургія Богдана Лі.

Уже за кілька днів на місці «укусу» з'явилася набряклість, а рука стала так сильно боліти, що Ангеліна не могла її зігнути.

залишила на столі. А вранці через відключення світла збиралася до школи у напівтемряві та раптом відчувала різкий колючий біль у руці. Батьки під час огляду помі-

Як йому це вдалося – читайте на с. 5

● НА ЛІНІЇ ВОГНЮ



Любомир Мікало («Батя») особисто знищив щонайменше 25 окупантів.

«Я так просто не здамся. Я обіцяв дружині, що повернуся – так і зробив»

Герой України
Любомир Мікало 42 дні
відбивався
з побратимами, будучи
оточеними ворогами

Тетяна НЕГОДА, lb.ua

У травні 2024 року група бійців 103-ої окремої бригади територіальної оборони імені митрополита Андрея Шептицького вирушила виконувати завдання на позиціях поблизу села Олексіївка на Сумщині. Невдовзі вони зрозуміли, що потрапили в повне оточення: шляхи відступу – відрізали. Був лише підвал – позиція, яку й стали захищати, а натомість підвал захищав їх. Захищав цілих 42 дні, аж поки російські дрони не розібрали його до стану руїн.

Шість тижнів українські солдати тримали удар і завдавали ворогу втрат. Підвал став зручною точкою полювання на ворога – не чекати звільнення з пастки, склавши

руки. Група Любомира Мікала («Батя») відбила 17 штурмів противника. Він особисто знищив щонайменше 25 окупантів. Втратили двох побратимів, їхні тіла досі в тому підземному прихистку. Пізніше «Батя» скаже в одному інтерв'ю: хотів би колись повернутись у ту Олексіївку – саме через загиблих товаришів.

**Шість тижнів
українські солдати
тримали удар і
завдавали ворогу
втрат.**

10 липня двоє учасників операції «42 доби в оточенні» таки вийшли до своїх. А 6 грудня 2025 року солдат Любомир Мікало, який добровольцем разом із сином мобілізувався в перші ж дні повномасштабної війни, отримав звання Героя України з врученням ордена «Золота Зірка».

Інтерв'ю з Героєм – на с. 3

● ПУЛЬС ТИЖНЯ

Легендарний Малюк більше не очолює СБУ



ФОТО: president.gov.ua.

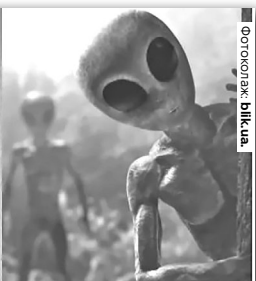
У травні 2025 року Володимир Зеленський нагородив голову СБУ Василя Малюка званням Героя України.

Голова Служби безпеки України, генерал-лейтенант Василь Малюк подав у відставку

Василь КІТ

Про це повідомив президент Володимир Зеленський. «Зустрілися з Василем Малюком. Подякував йому за бойову роботу й запропонував зосередитися саме на такій роботі. Має бути більше українських асиметричних операцій проти окупанта й російської держави, більше наших сильних результатів у знищенні ворога. Василь Васильович уміє це найкраще й саме цим продовжить займатись у системі СБУ. Доручив Василю Малюку зробити напрямок наших асиметричних операцій найсильнішим у світі. Ресурси та належна політична підтримка для цього є», – написав Зеленський.

Тимчасово виконувати обов'язки Голови Служби безпеки України. Президент України Володимир Зеленський призначив Євгенія Хмару. Це теж серйозний боєць, він – офіцер Служби безпеки України, генерал-майор та начальник Центру спеціальних операцій «А».



ФОТОГРАФІЯ: BYKCUA

Ніколас Ауджула називає 2026-ий рік періодом, сповненим несподіванок для всього світу.

Віщун прогнозує «падіння Трампа» і... появу інопланетян

Екстрасенс і гіпнотерапевт Ніколас Ауджула, який раніше стверджував, що передбачив пандемію коронавірусу, представив свій прогноз на 2026 рік

Паїса ІВАНЮК

За словами Ауджули, планету очікує підвищена вулканічна та сейсмічна активність, особливо в Греції, Туреччині, на теренах Тихого океану та в Азії. Кіноіндустрія зіткнеться з численними судовими позовами про наклеп, а фільми, створені за допомогою штучного інтелекту, стануть звичним явищем.

Серед найфантастичніших передбачень – поява інопланетян та спалах таємничої хвороби з симптомами, що нагадують аневризму. Екстрасенс також бачить символічне падіння Дональда Трампа з літака та черговий публічний конфлікт між принцом Гаррі та Меган Маркл.

Ауджула почав практикувати у 17 років, стверджуючи, що пам'ятає свої минулі втілення – від єгипетської цариці до швабри в Китаї. Раніше він нібито передбачив перемогу Трампа на виборах, розвиток штучного інтелекту та особисті події в житті знаменитостей, зокрема Кеті Перрі.

● ТІЛЬКИ ФАКТ

• Приклад для всієї України: у бюджеті Рівненської сільської громади Ковельського району Волинської області на увесь 2026 рік вчергове передбачено кошти на безкоштовне харчування для всіх учнів шкіл та вихованців дитячих садочків громади.

● У ВСІХ НА ВУСТАХ



ФОТОКОЛАЖ: COMMENTS.UA

Арештувавши Мадуро, Трамп погрожує тепер... захопити Гренландію.

Американці викрали президента Венесуели прямо з його спальні

У ніч на 3 січня США атакували ракетами військові та інші об'єкти Каракасу – столиці Венесуели, а потім у місті з вертольотів висадився спецназ «Дельта» і майже без проблем захопив президента Венесуели Ніколаса Мадуро та його дружину Сілію Флорес

Василь КІТ

Усе відбулось надзвичайно стрімко. Армія Венесуели фактично бездіяла, повністю згнанившись. Президентське подружжя захопили у їхній спальні, коли вони спали. При цьому під час операції не було жодних втрат з боку американських сил. Президента Ніколаса Мадуро та його дружину перевезли до США, де їх уже почали судити. Мадуро та Флорес звинувачують в наркотероризмі.

Проте зрозуміло, що ці звинувачення – лише для годиться. Насправ-

ді Дональд Трамп хоче прибрати до рук нафто-видобувну галузь Венесуели, де є найбільші у світі поклади нафти. Як відомо, найбагатша на чорне золото Венесуела є однією з найбідніших держав, – звідти і без війни втекло більше людей, ніж з України під час війни! Такий результат 12-річного правління диктатора і популіста Ніколаса Мадуро.

Крім цього, Венесуела стала базою у Південній Америці для таких дружніх їй авторитарних держав, як росія, Іран та Китай. При цьому весь американський бізнес

було викинуто з країни. Тож контроль над Венесуелою, а Дональд Трамп сказав, що нею певний час керуватимуть з Вашингтону, серйозний ляпас росії, яка, як завжди, ніяк не допомогла своєму союзнику.

“ Найбагатша на чорне золото Венесуела є однією з найбідніших держав, – звідти і без війни втекло більше людей, ніж з України під час війни!

У Венесуелі, до речі, виготовлялось багато деталей для російських безпілотників, тож якщо американцям справді вдасться встановити свій контроль над цією країною, то є ймовірність, що це вплине на кількість дронів, які виготовляє росія.

Звісно, з погляду міжнародного права США піддаються критиці за свою операцію, адже уже кілька десятиліть жодна держава світу не дозволяла собі викрадати керівника іншої. Але треба визнати, що час, коли на планеті існувала сила права, минув. Просто раніше росія думала, що вона може плювати на право, а всі інші мають жити по закону. Проте непередбачуваний Трамп вирішив, що йому теж вигідніше бути бандитом...

Для України у цій ситуації плюс в тому, що росія може позбутись ще одного свого союзника. Водночас є небезпека, що москва і Вашингтон домовляться про те, що кожен панує у своєму регіоні, як колись Гітлер зі Сталіним, і американці ще

активніше тиснутимуть на Україну, щоб вона погодилась на російські умови так званого миру. Але будемо сподіватись, що до США і Трампа вже дійшло, що Україна – не Венесуела...

ДО РЕЧІ

Після того, як Білий дім опублікував світлину затриманого Ніколаса Мадуро у сірому спортивному костюмі, у США та низці європейських країн злетів попит на модель Nike Tech Fleece. На фото видно Мадуро, який стоїть у спортивному комплекті з пляшкою води на борту американського корабля «Іводжіма». Користувачі ідентифікували спортивний костюм, який компанія називає «ін'єкцією преміального комфорту». Вартість комплекту – близько 140 доларів чи 120 євро. В Україні такий костюм коштує орієнтовно 5500 гривень і у нас поки що на ринку є усі його розміри.



У США та деяких країнах Європи розпродали майже всі розміри комплекту Nike, в якому був Ніколас Мадуро.

● РЕЗОНАНС У США готові навіть використати військо, щоб приєднати Гренландію

«Острів має бути частиною Америки», – безапеляційно заявляють у Вашингтоні

Василь КІТ

Таку позицію, зокрема, висловив заступник очільника адміністрації президента США Дональда Трампа Стівен Міллер. «Сполучені Штати мають бути нацією, до якої входить Гренландія як частина нашого спільного апарату безпеки. Це офіційна позиція уряду США з початку цієї адміністрації: Гренландія має бути частиною Сполучених Штатів. Президент був дуже чітким щодо цього», – заявив він. При

чому Міллер ухилився від відповіді на пряме запитання ведучого про можливість введення військ, заявивши водночас, що «ніхто не буде воювати зі Сполученими Штатами у військовому

пред'являє свої територіальні претензії? На якій підставі Данія вважає Гренландію своєю колонією?», – заявив він. Якщо Трамп «відіжме» її в Данії, яка є членом НАТО, то ця ор-

“ Якщо Трамп «відіжме» Гренландію в Данії, яка є членом НАТО, то ця організація фактично припинить своє існування.

відношенні за майбутнє Гренландії». Тобто, сподівається, що достатньо буде просто налякати і всі здадуться.

Міллер також поставив під сумнів претензії Данії на острів. «Головне питання: на якій підставі Данія стверджує контроль над Гренландією? На якій підставі вона

ганізація фактично припинить своє існування.

Тим часом прем'єр-міністр Данії Метте Фредеріксен закликала президента США Дональда Трампа припинити погрози щодо можливого захоплення Гренландії. А речниця Єврокомісії Анітта Гіппер заявила, що рішення щодо будь-



Кеті Міллер – дружина радника президента США Дональда Трампа та заступника керівника апарату Білого дому з питань політики та внутрішньої безпеки Стівена Міллера – опублікувала карту Гренландії, пофарбовану як американський прапор. У своєму пості вона написала єдине слово: «Скорю».

яких змін статусу Гренландії мають ухвалювати тільки данці і гренландці. Підтримав Данію і прем'єр-міністр Великої Британії Кір Стармер.

Навіть Пекін закликав США не використовувати «китайську загрозу» як привід для зазіхань на Гренландію.

● НА ЛІНІЇ ВОГНЮ



Любомир Мікало відновився після множинних травм і готовий повернутися у бригаду.

«Я так просто не здамся. Я обіцяв дружині, що повернуся – так і зробив»

Закінчення.
Початок – на с. 1

Тетяна НЕГОДА, lb.ua

«ПОТРАПИЛИ В ПАСТКУ, АЛЕ ЗРОБИЛИ ЇЇ ЗАСІДКОЮ ДЛЯ ВОРОГА»

– Пане Любомире, що для вас є ця нагорода? – запитала Героя України журналістка «Лівого берега».

– Будь-яку нагороду завжди приємно отримати, бо розумієш, що цінують твою роботу, тебе. А коли тобі вручають найвищу відзнаку, яка тільки є в Україні, – це честь і гордість.

– Про заслуги. Ви коли зашли на ту позицію і зрозуміли, що вона вже оточена, могли ж повідомити командування і просити забезпечити вихід? Бо все пішло не за планом...

– Ми командування повідомили: припускаємо, що ми в оточенні. Самі не відразу це зрозуміли, навіть коли по нас відкрили вогонь. Не були на 100 % упевнені, що ворог уже позаду нас. Тільки згодом усвідомили й доповіли, що повз нас ворожі групи проходять. Вони вже мали маршрути, прокладені біля нашої позиції. І вже коли день за днем ліквідовували ворога, отримували їхні телефони, рації, зрозуміли, що росіяни позаду нас. Тобто, вихід із підвалу був у бік, де стояли наші, тож росіяни – і за спиною, і спереду.

Так просто не вийти, небезпечно, і на це потрібен був дозвіл командування. Коли в бригаді дізналися, що ми в оточенні, вживали певних заходів – висилали групу до нас на евакуацію. На жаль, вона не доїхала: бронетехніка чи на міні підірвалася, чи дрон атакував. Тобто, були спроби витягти нас звідти, але на війні не все так просто...

– Раз уже застрягли, то влаштували росіянам засідку?

– Так, вони нас не відразу виявили. То ми

зайвий раз себе не демаскували, продумали тактику ліквідації ворога. Їжа з водою – трофейні. Збирали їхні рюкзаки і шукали харчі, БК, павербанки – усе, що могло стати в пригоді. А наші за можливості постачали необхідне за допомогою великих дронів – скидали біля позиції, ми виходили на поверхню й знаходили.

– А коли вороги вже вас виявили, як тримали удар? Полетіло ж, мабуть, усе, що тільки можна уявити? Крім хіба що КАБів.

– Так, КАБ недоцільно витрачати на одну позицію. Артилерія проти підвалу чи погребу теж не доцільна, а от дрон саме той засіб ураження – точковий і прицільний. FPV-дроном можна залетіти хоч і в сам підвал, що вони й намагалися зробити. Спочатку пішли дрони зі скидами – звичайними гранатами розчищали собі місцевість, проріджували корчі, хащі навколо нашого підвалу. А потім скидали запальні гранати, щоб випалити і нас у підвалі, і все навколо. Кожні 15 – 30 хвилин щось і летіло.

росіяни скидали запальні гранати, щоб випалити і нас у підвалі, і все навколо. Кожні 15 – 30 хвилин щось і летіло.

Добре, що мали в тому підвалі пружинисте металеве ліжко, на якому відпочивали, коли можливість була. Ми його каркасом забарикадували сходи, підперли, як могли, і певний час це нас захищало від гранат і FPV. Та потім вони цілеспрямовано ту барикаду стали розбирати дронами. День вона витримала, а на другий мало що з неї залишилося і ми викопали в підвалі окоп – якщо з барикади вже нічого не лишилось, щоб обезпечити себе від осколків. І той окоп із барикадою нам життя і врятував – на жаль, не всім.

– У цій ситуації, не ймовірно важкій для нормальної людини, що було найскладнішим морально чи фізично?

– Мабуть, постійна втома. Постійне недосипання, і ти весь час у напрузі, очікуєш ворога, якогось кіпішу, небезпеки. А ще – нестача води і їжі. Води не завжди було досить, навіть щоб напитися, і якщо в нас була вода, то дозволяли собі маленькі ковочки, щоб змочити горло. І так само з харчами: по кілька днів могло бути, що на день ділимо собі на сніданок, обід і вечерю по одній солдатській галеті і третинці шоколадки.

А психологічно – я особисто дуже переживав за родину, бо знав, що вдома хвилюються. Минуло ж уже багато діб. Та скільки б не минуло, вони знали, що ми в оточенні, і місця собі не знаходили. Від думок про дітей, дім було важче...

«МОБІЛІЗУВАВСЯ БЕЗ РОЗДУМІВ – І УДВОХ ІЗ СИНОМ»

– Минув час, і зараз ви говорите про ці речі спокійно. А як було, коли вишли звідти? Що найперше зробили? Дзвонили сину, дружині? Про що там, у підвалі, мріялось?

– Коли вже були на стапункті, у безпеці, я, звичайно, першочергово подзвонив дружині. Вона не відповіла, і я насторожився. А через кілька хвилин подзвонив син – він підтримував зв'язок із нашим командиром, людьми з бригади, хоч уже перевівся з неї, і більш-менш мав інформацію, що з нами. Набрав – каже: «Батя, радий за тебе (він мене так називав, і такий у мене позивний), не переживай – з мамою все гаразд, вона зараз на операції». Тоді й зрозумів, чому мене так стривожило, що дружина не взяла трубку. Отак вийшло: я потрапив у госпіталь, а дружина – на складну онкооперацію. Переживав, як витримає. Зараз у неї курс лікування.



Любомир Мікало зі старшим сином провоювали близько півтора року в одному підрозділі, бліндажі, окопі.

У госпіталі, коли вже відмилися і побували в лікарів, завели нас, показали, де ідаленька, де воду можна брати. І то так сильно нас вразило: ще вчора були на позиції, вживали воду по грамах, ділили по краплях, а тут вона горами стоїть у пляшках, можна брати, скільки завгодно. І годували дуже добре. Дуже сильний контраст. Я там чомусь дуже хотів звичайного яблучка з'їсти. Так чомусь воно... Сидів у підвалі й думав: «Боже, як би я оце зараз яблучко з'їв!».

А хлопці з підрозділу переживали за нас. Дуже раділи, що ми вийшли живими. Кажу їм: «Не дочекаються, я так просто не здамся. Я обіцяв дружині, що повернуся – так і зробив».

– А хто ви в мирному житті? Як мобілізувалися?

– Остання професія перед війною – був монтажником-висотником, монтнував різні об'єкти з металоконструкцій. По правді, ще в часи АТО/ООС думав мобілізуватися. Але ж не служив в армії, а тоді надавали перевагу людям із досвідом, тим, хто хоч трохи служив і щось знає. А потім народився другий син, ще донька – і не склалося. А вже коли почалася повномасштабна війна, роздумів не було. Зібралися із сином,

дружиною, невісткою – вибору немає, мусиш іти захищати свою землю. Ще й була загроза наступу з білорусі (Любомир із родиною мешкають на півночі Львівської області. – Ред.) рукою подати. То ми, не роздумуючи, записалися із сином – на базі нашої громади формували батальйон 103-ї (львівської) бригади ТрО.

І разом із сином провоювали близько півтора року в одному підрозділі, бліндажі, окопі. Одні завдання виконували.

– Як виховали такого сина? Зараз у суспільстві стільки непорядних речей проявляється: ухилинство нормалізувалося, на військових нападають. Звідки беруться люди, готові просто виконати свій обов'язок?

– Навіть не знаю. Намагалися виховувати так, як виховували мене: з повагою до людей, до старших. З цінностями щодо країни, в якій народився. Вчили ставитися до інших дітей і людей так, як хотів би, щоб ставилися до нього. Ніякої особливої програми, просто намагалися прищепити головні життєві цінності. Щоб був чемним. Був людиною, а не балбесом.

Повний текст статті – за цим QR-кодом:



● Я ТАК ДУМАЮ!

Українців не можуть нагнути найбільші диктатури світу

Українська нація вперто не хоче вмирати. Складається враження, що ВОНИ вже не знають, що з нами робити. Нас намагаються вбити росіяни, нас намагаються поламати через коліно американська адміністрація Трампа, нас намагається хоч якось продати власна влада



Саїд ІСМАГІЛОВ, воїн ЗСУ, колишній муфтії Духовного управління мусульман України «Умма»

Українці б'ються в окопах, українці не продаються, українці відверто глузують з американських ділків без посад і відповідальності, що прикидаються миротворцями. Якись абсолютно хаотичні заяви в різних владних кабінетах сигналізують нам, що нас можливо би усіх і продали, але неможливо продати те, що не продається.

Українська нація тупо стала поперек горла усьому світу. Ніхто не знає, що з нами робити. Усі би і раді були вже домовитися з путінім на умовах путіна, але ми не збираємось капітулювати, тримаємо зброю і тримаємо стрій.

В холодному повітрі на різних континентах повислі питання. Чому ми не виходимо з піднятими руками? Чому не складаємо зброю і продовжуємо опір? Чому не посипаємо голови попелом? Чому не копаємо собі помірні ями? Чому не погоджуємось віддати усе, що маємо? Чому не обожнюємо владу і не хочемо собі царя?

Дуже незручна нація. Без жартів, на нашому місці вже зламався би будь-хто, адже ніхто у світі не готовий до сучасної високотехнологічної війни проти низки ядерних країн, що усі разом чотири роки намагаються розчавити одну-єдину без'ядерну країну. Вже й істеричного Трампа підключили з його торговцями повітрям. Сусіди, усілякі там Орбани/Фіцо, б'ють нам у спину. Божевільні гроші вкладаються у пропаганду. І такі самі божевільні гроші крадуться з українського бюджету. А українці вперто не хочуть бути рабами. Навідріз. Ні під яким соусом. Ніякими обіцянками. Ніяким тиском і погрозами. Звісно, що ще є у нас малороси, які готові падати на коліна перед московськими вбивцями, але вони вже в країні не вирішують.

Нарешті ви зробили це. Століття поневолення, голодомори, масові страти, репресії, позбавлення власної мови і культури, депортації, катування і приниження дали нам імунітет і жагу до виживання. Ми більше не віримо гарантіям безпеки, ми не віримо, що все минеться, ми не віримо, що за нас хтось заступиться. Ми віримо лише в зброю у власних руках. Озброєна і згуртована українська нація – єдина гарантія нашої безпеки і виживання, єдина гарантія існування України та українців. Дайте нам зброю і відійдіть, ми самі порвемо будь-якого ворога.

Світ все більше не вправі вчити нас життю, вся їх філософія та ідеологія, всі їх принципи та цінності – ми побачили чого вони насправді варті. Вони нічого не варті.

Америка, що прагнула бути лідером і взірцем свободи і права, впала на коліна перед диктатурами, і продала всі свої цінності з молотка, а Віткофф та Кушнер бігають оформлювати продаж американської совісті та гідності. В світі немає більше не те що міжнародного права, а навіть сталих правил. Всі цінності нахилиються на догоду «гарним угодам». Гроші, влада та марносластво стали новими глобальними цінностями. Тож, у першій чверті XXI століття, ми маємо згуртовану групу диктатур, що вже диктують свої умови всьому світу, і маємо колишній табір демократій, де все більше членів цього альянсу відмовилась від сталих принципів на догоду новим глобальним цінностям. У той час, як деякі політики кажуть: «Ми ближче до миру, ніж будь-коли», я кажу: «Ми ближче до глобальної технологічної війни, ніж будь-коли». Власне, вона вже триває, і ми – найдосвідченіші в цьому.

І останнє: ви ніколи не нагодуєте упирів, віддаючи їм більше крові. Від цього в них збільшується апетит і амбіції. Шанс на порятунок є, треба відкинути ілюзії й дивитись правді в очі через приціли нашої зброї.

● ТІЛЬКИ ФАКТ

• Глава МЗС Польщі Радослав Сікорський заявив, що путін буде змушений піти на мирні переговори через подальше виснаження російської економіки.

● ПУЛЬС ТИЖНЯ

Півтора місяця наземний дрон утримував позицію замість піхоти!

45 діб поспіль наземний роботизований комплекс Третьої штурмової бригади виходив на бойове чергування та кулеметним вогнем придушував усі спроби противника прорватися в наш сектор

Ліна ВОГОНЬ

Оператори підрозділу ударних НРК «NC13» керували роботом DevDroid TW 12.7 із безпечного укриття. За час місії ворогу не вдалося ані інфільтруватися, ані зайняти позицію українців. А бійці утримали рубежі з нульовими втратами в живій силі.

Так виглядає точка неповернення у війні технологій – і Третій армійський корпус залишається на її передовій, зазначають у бригаді.

Чехи масово просять в українців пробачення

Уже понад 41,2 тисячі мешканців цієї країни підписали адресований послу України Василю Зваричу відкритий лист із вибаченнями за антиукраїнські заяви спікера палати депутатів Томіо Окамури

Марта САЛО

Ініціатором звернення «Я не можу мовчати: Відкритий лист до посла України в Чеській Республіці та заперечення релятивізації російської агресії у промові Томіо Окамури» виступив учитель із Пльзенського краю Антонін Коларж. Він звернувся до українського посла Василя Зварича, оскільки вважає своїм громадянським обов'язком публічно висловити свою позицію щодо заяв Окамури в його новорічній промові, які «релятивізують російську агресію проти України та применшують страждання її народу».

Як відомо, в своїй новорічній промові Томіо Окамура виступив проти надання зброї Україні «для підтримки абсолютно безглуздої війни» і назвав українську владу «хунтою». «Я вірю, що наша республіка зістрибне з брюсельського поїзда, який, попри попередження уряду США, прямує до Третьої світової війни. Гроші течуть у всіх напрямках, і кожен щось отримує з цього бізнесу. Західні компанії й уряди, а також українські злочинці навколо «хунти Зеленського», які будують туалети із золота, – заявив Окамура і додав: – Нехай крадуть, але не в нас, і нехай така країна не буде в Європейському Союзі».

На військових чекають втричі більші виплати

Головнокомандувач Олександр Сирський повідомив, що вже найближчим часом українцям суттєво збільшать зарплати в ЗСУ, завдяки новим контрактам. Вони, в тому числі, будуть доступні мобілізованим

Василь КІТ

Зі слів головнокомандувача, при цьому додаткові виплати та премії будуть збережені. «Ми довго йшли до цього контракту, і він вже десь на виході», – зауважив він.

Зазначимо, що 5 грудня в Міноборони інформували, що Уряд схвалив законопроект щодо нової системи контрактів. Повідомлялося, що вони будуть доступні: військово-зобов'язаним, які перебувають у запасі; військовим, які служать за призовом під час мобілізації.

Нові контракти матимуть більш гнучкі строки: перший укладатиметься на 1 – 5 років, а наступні – на 1 – 10 років. За винятком однорічних контрактів після звільнення такі військові отримуватимуть 12 місяців відстрочки від призову. «Розраховуємо, що система нових контрактів запрацює в першому кварталі 2026 року», – заявив міністр Денис Шмигаль.

● ТЕМА №1

У Херсоні три роки печуть волонтерські буханці для військових та містян



Як кажуть у нашому народі: «Буде хліб – буде й пісня!».

Їх називають «хлібом Порошенка»

Ольга СОКОЛОВА

Волонтерська пекарня «Справа Громад» Херсон» вже три роки у фронтовому місті щодня випікає і пригощає українських бійців та мешканців смачними, гарячими, запашними буханцями.

«Хліб, який ми випікаємо,

називають «хлібом Порошенка», бо обладнання закупили Фонд Порошенка і «Справа Громад» одразу після звільнення нашого міста – і 25 грудня 2022 року ми випікали перший хліб», – нагадала херсонська волонтерка Оксана Погомій.

«Три роки як працює наша волонтерська пекарня. Коли нас звільнили від окупації, мені подзвонили з Києва і сказали: «Оксано, готуйся – у вас буде пекарня». Петро Олексійович

● О ЧАСИ, О ЗВИЧАЙ!

Сусідка напала на ветерана війни з газовим балончиком через зауваження

Шокуючий випадок стався у Львові

Ліна ВОГОНЬ

4 січня до поліції звернувся 26-річний львів'янин, який є ветераном російсько-української війни, та повідомив про те, що близько першої години ночі на сходовій клітці одного з багатоквартирних будинків на вулиці Липи 33-річна сусідка під час словесного конфлікту з ним розпилила йому в обличчя газовий балончик.

Дізнавачі сектору дізнання відділу поліції №1 Львівського районного управління поліції №1 відкрили кримінальне провадження за ст. 125 (Умисне легке тілесне ушкодження) Кримінального кодексу України.

Досудове розслідування триває, правоохоронці встановлюють обставини події.

Як повідомив депутат Львівської міської ради Тарас Репицький, ветеран Андрій Кулько розповів, що причиною конфлікту стало сміття, яке тривалий час перебувало в спільному коридорі багатоквартирного будинку та виділяло різкий неприємний запах. Він разом із



«Я відкрив двері і вона дуже неочікувано та раптово зашикала мені перцем в очі».

нареченою залишив письмове звернення з проханням прибрати пакети зі сміттям.

За словами ветерана, після цього сусідка (Анна-Марія Курило), прийшла до їхніх дверей, почала голосно стукати та вступила у словесний конфлікт. Під час перепалки, як стверджує Андрій, жінка висловлювала образи, зокрема щодо його військового досвіду, заперечувала факт перебування у полоні та ставила під сумнів його участь у бойових діях.

«Кілька разів обізвала мене

думав, чим допомогти Херсону і вирішив нам подарувати обладнання для пекарні. Це обладнання – нове. Нам привезли величезний генератор, – зазначила вона. – Цей хліб, пекарня – це турбота про людей. У Херсоні на той момент не було і зараз немає жодного хлібозаводу, який би випікав хліб. У нас весь хліб привозний».

На жаль, пекарня зазнала ураження від ворожого обстрілу. «Десь року ще не було пекарні, у нас був поруч приліт. Одну пічку прошило улам-



Хліб має особливу фішку – тризуб.

Петро Олексійович думав, чим допомогти Херсону, і вирішив нам подарувати обладнання для пекарні.



Андрій Кулько провів у полоні 21 місяць. З них одинадцять – у мордовській колонії, де з нього та інших в'язнів знущався фельдшер Ілля Сорокін, якого між собою називають «Доктор зло».

маріупольським москалем, стверджувала, що я не перебував насправді у полоні, бо в мене є ноги, руки. І взагалі: «Чому я не воюю»? Пізніше почала мені погрожувати, що зробить мені щось, коли побачить на власні очі. Я відкрив двері і

Кілька разів обізвала мене маріупольським москалем, стверджувала, що я не перебував насправді у полоні, бо в мене є ноги, руки. І взагалі: «Чому я не воюю»?

ками. Фонд Порошенка купив нам ще одну пічку. Один пароконвектор коштує близько мільйона гривень, але ці кошти виділили для Херсона, тому що ми потребуємо», – говорить волонтерка.

Оксана Погомій також дала, що місцеві мешканці часто передають пекарні борошно з гуманітарної допомоги.

«Раніше були два п'ятикілограмові пакети в одній гуманітарній посилці. Але люди не можуть стільки переробити і вони шукають нас, щоб передати це нам. Звісно, не все місто, але більшість про нас знають і вони хочуть бути хоч трішки дотичними до доброї справи», – зауважила вона. – Ми повністю автономна пекарня, не залежимо ні від чого. Ми випікаємо хліб і зараз цей хліб практично весь йде військовим. Що залишається, ми роздаємо людям».



Анна-Марія Курило, яка, за словами Андрія Кулька, й розпилила газовий балончик.

вона дуже неочікувано та раптово зашикала мені перцем в очі. Ця людина є неадекватною, знущається над собаками, з якими живе», – розповів Андрій Кулько.

Ветеран наголошує, що його сусідці було відомо про його статус та перебування у російському полоні після боїв за Маріуполь, а також про те, що він проходить психологічну реабілітацію. У відповідь на застосування сили він не вчиняв жодних дій у відповідь.

● ТІЛЬКИ ФАКТИ

• В грудні 2025 року Україна уразила найбільшу кількість цілей енергетичної інфраструктури росії за весь час повномасштабного вторгнення. Було здійснено щонайменше 24 напади на російські нафтопереробні заводи, нафтові танкери та інші активи в морі, а також на великі трубопровідні інфраструктури.

• За підсумками 2025 року до Державного бюджету України перераховано 716,1 млрд грн митних платежів. Це на 124,4 млрд. грн або на 21% більше, ніж за аналогічний період 2024 року.

• Протягом 2025 року Збройні Сили України отримали на 25% більше спеціальних броньова-

них автомобілів, аніж у попередньому 2024 році. Про це повідомив міністр оборони України Денис Шмигаль.

• Латвія від початку повномасштабної війни надала Україні допомогу майже на €1 мільярд.

Про це заявила міністр закордонних справ Байба Браже.

• У росії через брак грошей федеральному програмі розселення з аварійного житла поставили «на паузу» до завершення війни.

● РЕЗОНАНС

Прокурор Дмитро Казак вийшов на пенсію... в 29 років!

Закінчення.
Початок – на с. 1

Олександр ЛИТВИН,
OBOZ.UA

**СЕРЕДНЯ ПЕНСІЯ
В ШВЕЦІЇ – 1 973
ЄВРО. А В НАШОГО
«ГЕРОЯ» – 3 152
ЄВРО**

Дмитро Казак був одним із наймолодших обласних прокурорів в Україні. У 31 рік він очолював Закарпатську обласну прокуратуру (наказ вже колишньої генпрокурорки Ірини Венедіктової). А у 2022-му і до початку 2024-го він очолював Миколаївську обласну прокуратуру.

Казак не лише наймолодший (вже колишній) обласний прокурор в Україні, він також один із наймолодших пенсіонерів. На «заслужений відпочинок» Казак вийшов у 2018-му, коли йому було всього 29 років. Нещодавно експрокурор у суді повернув собі «повну» пенсію – 156 тисяч 692 гривні. У 2025-му її, як і всі спецпенсії, урізали, але він у суді домігся, щоб повну виплату поновили.

Суд щодо своєї пенсії Казак виграв, імовірно, перебуваючи в Швеції. За інформацією OBOZ.UA, прокурор проживає в цій країні щонайменше з травня. Після звільнення Казак начебто покинув територію країни.

OBOZ.UA зателефонував Дмитру Казак на його український номер – виявилося, що він ним більше не користується.



Дмитро Казак отримав пенсію ще до 30-річчя та через суд підняв її до 156 тисяч 692 гривні.

«Нині цим телефоном Дмитро Ігорович не володіє», – повідомив чоловік, який не представився по телефону. Він також відмовився надавати нові контакти молодого пенсіонера.

Точно можна стверджувати, що в Швеції живе дружина прокуро-

відмовитись від «л/днр та Криму», поки на дописи дружини обласного прокурора не звернули увагу ЗМІ. Після цього жінка змінила акаунт. Тепер вона розповідає про наукові конференції та подорожі. Пише переважно російською та англійською мовами.

має 3 152 євро української пенсії та отримує її змолоту.

ЯК ПРОКУРОРУ ВДАЛОСЯ ВИЙТИ НА ПЕНСІЮ ЗМОЛОДУ

Дмитро Казак у 2012-му прийшов працювати в Деснянську районну прокуратуру Києва на посаду стажиста. За 10 років він побудував стрімку кар'єру: в різний час очолював різні обласні прокуратури. Ще в 2018-му молодий чоловік, працюючи заступником керівника Харківської місцевої прокуратури № 5, оформив собі інвалідність.

Прокурорам статус особи з інвалідністю дає можливість мати особливі пенсійні умови. Якщо звичайні прокурори можуть отримувати пенсію, маючи 25 років стажу, то з інвалідністю достатньо мати всього 10 років стажу. Цим і скористався Дмитро Казак та 2022-го

У Швеції, куди переїхав прокурор, незважаючи на високий рівень життя, державну пенсію отримують з 63 – 67 років (залежно від року народження), а її середній розмір значно менший, ніж отримує український прокурор.

ра – Ріната. Жінка вказала про це в своїх соцмережах. Вона виїхала з рідного Харкова ще на початку війни. Ріната Казак була політично активною, розмірковувала в Instagram про те, що Україні варто

Середня пенсія в зможній Швеції, де оселилася родина Казака, становить 1 973 євро. При цьому в Швеції пенсійний вік поетапно підвищують з 63 до 67 років. Тоді як прокурор

● НАРЕШТІ!

Кабмін обмежив виплати спецпенсій і на 2026 рік

Проте є винятки

Марта САЛО

Кабінет Міністрів ухвалив постанову, яка у 2026 році під час воєнного стану обмежує виплати спеціальних пенсій, якщо їхній розмір перевищує 10 прожиткових мінімумів для непрацездатних осіб.

Йдеться про пенсії, призначені за низкою «спеціальних» законів – для держслужбовців, прокурорів, судових експертів, народних депутатів, посадовців НБУ, членів Кабміну, дипломатів, посадовців місцевого самоврядування, науковців, військових, «чорнобильців», журналістів тощо.

Частина пенсії понад 10 прожиткових мінімумів виплачуватиметься не повністю, а з поетапним коефіцієнтом:

- від 10 до 11 ПМ – 50% цієї частини;
- від 11 до 13 ПМ – 40%;
- від 13 до 17 ПМ – 30%;

- від 17 до 21 ПМ – 20%;
- понад 21 ПМ – 10%.

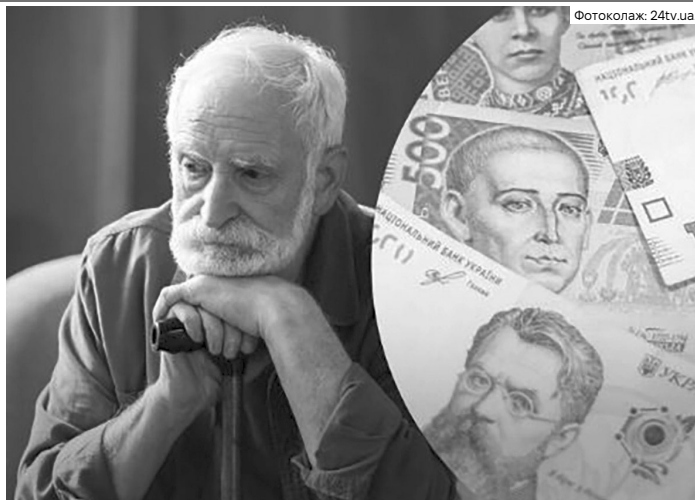
Обмеження не стосуються тих, хто безпосередньо брав участь в АТО, ООС та заходах із відсічі й стримування агресії РФ, а також пенсій у разі втрати годувальника для сімей загиблих військових і захисників.

Постанова набирає чинності з 1 січня 2026 року й замінює раніші урядові рішення щодо порядку виплати спецпенсій у 2025 році.

ЯК ЦЕ ПРАЦЮВАТИМЕ У 2026 РОЦІ?

Прожитковий мінімум, закладений у Держбюджет-2026 для осіб, які втратили працездатність, – 2 595 грн. Тоді поріг у 10 прожиткових мінімумів – це приблизно 25 950 грн. Усе, що пенсіонер отримує понад цю суму, починає «різатися» за понижувальними коефіцієнтами.

Наприклад, людина має спецпенсію 30 тис. грн на місяць. Перші 25,9 тис. грн вона отримує повністю. Частина



Усе, що пенсіонер отримує понад 25 950 гривень, починає «різатися» за понижувальними коефіцієнтами.

між 25,9 тис. грн і 28,5 тис. грн виплачується з коефіцієнтом 0,5. Далі сума від 28,5 тис. грн до 30 тис. грн потрапляє в наступний діапазон і виплачується з коефіцієнтом 0,4.

спецпенсія 60 тис. грн. Тут повністю виплачуються ті ж 25,9 тис. грн. Усі наступні «поверхи» поетапно обрізаються – спочатку до 50%, і далі лише до 10% від суми, що сильно

Прожитковий мінімум, закладений у Держбюджет-2026 для осіб, які втратили працездатність, – 2 595 грн.

У підсумку замість 30 тис. грн людина отримає орієнтовно близько 27,8 тис. грн.

Інший приклад: це –

перевищує 21 прожитковий мінімум (понад 54,4 тис. грн).

У такій конструкції з 60 тис. грн на руки виходить приблизно 35,1 тис. грн.

● Я ТАК ДУМАЮ!

росіяни вас вб'ють не тому, що ви українець, а просто тому, що можете

Тут нещодавно відео оприлюднили про жіночку, яка « дочекалась визволителів », а « визволителі » її чоловіка закатували та саму зґвалтували (23 лютого у Покровську троє нетверезих російських загарбників увірвались у сім'ю так званих « ждунів », вбили чоловіка, його дружину зґвалтували, а мати вбитого змогла втекти. – Ред.)



Віктор ТРЕУБОВ, речник
ОСУВ «Хортиця»

Це – не поодинокий випадок. На Київщині було подібне в 2022 році, коли росіяни «прибухнули» та вбили «ватника» з колишніх регіоналів. Його донька потім ще з нього героя та жертву зліпити намагалася – не вийшло чомусь.

І тут, мені здається, важливо зробити певний акцент.

Деякі люди вважають, що росіяни отак себе поведуть на окупованих територіях через особливу звирячу ненависть до українців. Це – серйозна помилка, її треба викоринювати з голів. росіяни себе так поведуть тому, що вони росіяни.

Ті, що катували жінку, теж не сприймали її українською. Вони це робили з нею не тому, що вона «інакша», а тому, що могли.

Те саме вони роблять зі своїми, коли можуть. Досвідчені знають, скільки випадків не останніх «бійців за свободу новоросії» «завалено» своїми ж заради спорядження або машини. Наприклад, «Берег» Мангушев. «Вагнерівцям» було якось нас...ти, що він медійний, що серед засновників «Еспаньоли» (відомий підрозділ російських головорізів. – Ред.) та улюбленців «воєнкорів». Просто в нього була «тачка», тому йому прострелили голову. Їм за це, до речі, нічого так і не було. Його ліпша подруга Анічка Долгарева потім писала «вагнерівцям» панегірики, а ліпший друг «Мурз» у шоці вкоротив собі віку, щоб привернути увагу до несправедливості. Всі тільки пореготали над дурником.

Про те, що роблять в рідній росіюшці зі своїми ж родичами, і мови немає.

Вони просто такі... Це вкрай важливо розуміти для будь-яких взаємодій із ними.

Вони, до речі, про це знають. Саме тому вони так люблять «сильні руки при владі» – бо знають, що лише терор ззовні може стримати тих звірів, що живуть у них всередині та вивільняються стаканом – а часто і без стакану.

Не робіть ворогам зайвих компліментів, вважаючи, що десь у світі для них є люди, до яких вони ставляться інакше. Дуже важливо знати, що себе вони ненавидять та зневажають так само, як й інших.

● ОТ СВОЛОТА!

24-річна дівчина підірвала автівку ВІЙСЬКОВОГО

У Києві поліція та СБУ затримали безробітну киянку, яка шукала швидкий заробіток у месенджерах і погодилася виконувати завдання окупантів

ського захисника, який приїхав у столицю з фронту на відпочинок.

Зловмисниця встановила вибухівку під машину, а поруч розмістила приховану камеру, щоб російські спецслужби могли спостерігати за моментом вибуху в режимі реального часу.

Трагедія сталася 4 січня, коли військовий відчинив багажник: у результаті він та його супутниця отримали поранення ніг і контузію.

Тепер зловмисниця за статтею «терористичний акт» загрожує до 10 років позбавлення волі.

Ліна ВОГОНЬ

Для вчинення злочину вона власноруч встановила вибуховий пристрій за вказівками кураторів, отримавши фінансування від рашистів на банківські картки. Об'єктом нападу став автомобіль україн-

СІЧЕНЬ			
1	Чт	Обрізання Господнє. Свт. Василя Великого. Св. Ємилії. Прп. Амфілохія Почаївського.	
2	Пт	Передсвято Богоявлення. Прп. Сильвестра Печер.	
3	Сб	Прор. Малахії. Мч. Гордія	
4	Нд	Неділя перед Богоявленням. Собор 70-х апостолів	
5	Пн	Навечір'я Богоявлення (Хрещенський святвечір). Прп. Григорія Акритського	
6	Вт	БОГОЯВЛЕННЯ. ХРЕЩЕННЯ ГОСПОДНЄ (Водохреще)	
7	Ср	Собор Йоана Хрестителя	
8	Чт	Прп. Григорія Києво-Печер. Мч. Антонія. Мч. Юліана	
9	Пт	Прп. Іони Київського	
10	Сб	Свт. Григорія Ниського. Блж. Феозви, диакониси	
11	Нд	Неділя після Богоявлення. Прп. Феодосія Великого	
12	Пн	Мц. Татіани. Свт. Сави Сербського	
13	Вт	Прп. Якова Низибійського	
14	Ср	Віддання Богоявлення. Рівноап. Ніни, просвітителів Грузії	
15	Чт	Прп. Павла Фівейського та Йоана Кущника	
16	Пт	Ап. Петра. Мц. Леоніли	
17	Сб	Прп. Антонія Великого	
18	Нд	Неділя 32 після П'ятд. Свт. Афанасія та Кирила Олександрійських	
19	Пн	Прп. Макарія Великого.	
20	Вт	Прп. Лаврентія Чернігівського	
21	Ср	Прп. Євфимія Великого. Мч. Інни	
22	Чт	Прп. Максима Слов. Мч. Євгенія. Мц. Ангії, діви	
23	Пт	Сщмч. Климента Анкирського	
24	Сб	Прп. Ксенії. Мч. Тимофія	
25	Нд	Неділя 33 після П'ятд. Свт. Григорія Богослова. Мч. Олександра	
26	Пн	Прпп. Ксенофонта, Марії та синів їхніх Аркадія та Йоана	
27	Вт	Свт. Йоана Золотоустого	
28	Ср	Прп. Єфрема Києво-Печер.	
29	Чт	Сщмч. Ігнатія Богоносця. Мч. Романа	
30	Пт	Собор свтт. Василя Великого, Григорія Богослова та Йоана Золотоустого	
31	Сб	Мчч. Феодотії (Богдани), Віктора	

ЛЮТИЙ			
1	Нд	Неділя про митаря і фарисея. Передсвято Стрітєння. Прп. Петра Галатійського	
2	Пн	СТРІТЕННЯ ГОСПОДНЄ	
3	Вт	Післясвято Стрітєння. Праведних Симеона Богоприємця й пророчиці Анни	
4	Ср	Прп. Ісидора Пелусіота	
5	Чт	Мц. Агафії. Свт. Феодосія Чернігівського	
6	Пт	Мчч. Дорофеї, Христини. Свт. Фотія, патр. Константинопольського	
7	Сб	Прп. Луки Елладського	
8	Нд	Неділя про блудного сина. Вмч. Феодора Стратилата. Прор. Захарії Сєрповидця	
9	Пн	Віддання Стрітєння. Прп. Панкратія	
10	Вт	Тиждень загальний. Блгв. кн. Анни Новгородської. Мц. Валентини	
11	Ср	Блгв. кн. Всеволода. Прав. Феодори. Сщмч. Власія	
12	Чт	Свт. Олексія Київського. Іверської ікони Божої Матері	
13	Пт	Прпп. Зої та Фотинії (Світлани). Блгв. кн. Константина Острозького	
14	Сб	Поминання м'ясопсна субота. Рівноап. Кирила, учителя слов'ян	
15	Нд	Неділя м'ясопсна, про Страшний суд. Прп. Пафутія. Заговини на м'ясо	
16	Пн	Тиждень сирийн (масляний) – загальниця. Мчч. Павла, Іллі	
17	Вт	Прп. Феодора Києво-Печер. Прав. Маріамни	
18	Ср	Свт. Льва Римського	
19	Чт	Мчч. Максима, Феодота (Богдана)	
20	Пт	Блгв. кн. Ярослава Мудрого	
21	Сб	Прп. Тимофія, що в Символах	
22	Нд	Неділя сиропсна, прощена. Спомин Адамового вигнання з раю. Прп. Афанасія, спов. Заговини на Великий піст.	
23	Пн	Початок Вел. посту 1-й тиждень Великого посту. Прпп. Йоана, Олександра	
24	Вт	Прп. Еразма Києво-Печер.	
25	Ср	Свт. Тарасія Константинопольського	
26	Чт	Свт. Порфирія Газького	
27	Пт	Прп. Тита Києво-Печер.	
28	Сб	Вмч. Феодора Тирона. Свт. Арсенія Мацієвича	

БЕРЕЗЕНЬ			
1	Нд	1-ша неділя Великого посту. Торжество Православ'я. Прмч. Євдокії. Мч. Антоніни	
2	Пн	Свт. Іова Борецького	
3	Вт	Прп. Піамі, діви	
4	Ср	Прп. Герасима	
5	Чт	Прп. Марка. Мц. Іраїди	
6	Пт	Прп. Аркадія Кіпрського. Бельзької (Ченстоховської) ікони Божої Матері	
7	Сб	Поминання померлих. Сщмчч. Василія, Євгенія. Прп. Павла Препростого	
8	Нд	2-га неділя Великого посту. Глас 6-й. Свт. Григорія Палами	

ПРАВОСЛАВНИЙ ЦЕРКОВНИЙ КАЛЕНДАР

9	Пн	40 святих севастійських мчч. Прав. Тарасія
10	Вт	Мчч. Діонісія, Павла, Віктора, Леоніда, Галини. Прп. Анастасії
11	Ср	Прп. Софронія Києво-Печер.
12	Чт	Свт. Григорія Двоєслова. Прп. Симеона Нового Богослова
13	Пт	Мчч. Олександра, Христини
14	Сб	Поминання померлих. Прп. Венедикта. Блгв. кн. Ростислава
15	Нд	3-тя неділя Великого посту, Хрестопоклонна. Мчч. Олександра, Діонісія
16	Пн	Сщмч. Олександра Римського
17	Вт	Прп. Олексія, людини Божої. Свт. Патрікія, просвітителів Ірландії
18	Ср	Свт. Кирила Єрусалимського
19	Чт	Мцч. Дарії, Іларії
20	Пт	Мцч. Світлани, Віктора, Олександри.
21	Сб	Поминання померлих. Прп. Якова. Прп. Лаврентія Чернігівського
22	Нд	4-та неділя Великого посту. Прп. Іоана Лівтинчика
23	Пн	Прп. Нікона Печерського. Мц. Лідії
24	Вт	Передсвято Благовіщення. Прп. Захарії, послика. Свт. Артемія Солунського
25	Ср	БЛАГОВІЩЕННЯ
26	Чт	Собор архангела Гавріїла. Віддання Благовіщення. Мцц. Анни, Алли, Лариси
27	Пт	Мч. Феодосія. Прп. Йоана Прозоривого
28	Сб	Похвала Пресвятої Богородиці (субота акафісту). Прп. Іларіона Нового
29	Нд	5-та неділя Великого посту. Прп. Марії Єгипетської
30	Пн	Прп. Йоана Лівтинчика
31	Вт	Прмч. Марії Паризької

КВІТЕНЬ			
1	Ср	Прп. Марії Єгипетської	
2	Чт	Прп. Тита, чудотворця. Мч. Полікарпа Олександрійського	
3	Пт	Прп. Микити слов. Мц. Феодосії	
4	Сб	Лазарева субота. Воскрєщення прав. Лазаря	
5	Нд	6-та неділя Великого посту, вербна. ВІД ГОСПОДНІЙ В ЄРУСАЛИМ. Прп. Марка Асінського, Платона, спов., Феодори	
6	Пн	Страшний тиждень. Великий понеділок. Свт. Мефодія Моравського	
7	Вт	Вел. вівторок. Прп. Георгія слов. Мц. Акилини	
8	Ср	Вел. середа. Свт. Нифонта Києво-Печер.	
9	Чт	Вел. четвер. Спомин Тасмної вечері. Прмч. Вадима	
10	Пт	Вел. п'ятниця. Спомин страстей Господа. Блгв. Петра Конашевича-Сагайдачного	
11	Сб	Вел. субота. Прп. Йоана	
12	Нд	СВІТЛЕ ХРИСТОВЕ ВОСКРЕСІННЯ. ПАСКА. ВІЛІДЕНЬ	
13	Пн	Пасхальний тиждень. Загальний. Світлий понеділок. Сщмч. Артемона Лаодикійського	
14	Вт	Світлий вівторок. Іверської ікони Божої Матері. Мчч. Антонія, Йоана, Євстафія (Остапа)	
15	Ср	Світла середа. Вишгородської (Володимирської) ікони Богоматері. Блгв. кн. Мстислава Володимировича	
16	Чт	Світлий четвер. Мчч. Ірини, Леоніда, Галини	
17	Пт	Світла п'ятниця. Ікони Божої Матері «Живоносне джерело». Сщмч. Симеона Перського	
18	Сб	Світла субота. Прп. Йоана. Мч. Віктора	
19	Нд	Антипаска. 2-га неділя після Пасхи (проводи, поминання померлих), апостола Фоми	
20	Пн	Прав. Закхея, еп. Кесарійського, колишнього митаря (І).	
21	Вт	Мчч. Феодора, Діонісія	
22	Ср	Прп. Віталія	
23	Чт	Вмч. Юрія (Георгія) Переможця. Мчч. Олександри, Анатолія	
24	Пт	Мчч. Сави Стратилата. Прп. Олексія Києво-Печер. Мч. Валентина	
25	Сб	Ап. і єван. Марка	
26	Нд	3-тя неділя після Пасхи. Свв. жінок-мироносиць: Марії Магдалини, Марії Клеопової, Солотії, Іоанни, Марфи і Марії, Сусанни та інших: праведних Йосифа Аримфайського і Никодима. Сщмч. Василя Амасійського	
27	Пн	Прп. Стефана Володимирського	
28	Вт	Мч. Максима, Віталія. Свт. Кирила, еп. Турівського	
29	Ср	Мчч. Феодота (Богдана), Йоана Валаха	
30	Чт	Ап. Якова Заведесового	

1	Ср	Прп. Марії Єгипетської
2	Чт	Прп. Тита, чудотворця. Мч. Полікарпа Олександрійського
3	Пт	Прп. Микити слов. Мц. Феодосії
4	Сб	Лазарева субота. Воскрєщення прав. Лазаря
5	Нд	6-та неділя Великого посту, вербна. ВІД ГОСПОДНІЙ В ЄРУСАЛИМ. Прп. Марка Асінського, Платона, спов., Феодори
6	Пн	Страшний тиждень. Великий понеділок. Свт. Мефодія Моравського
7	Вт	Вел. вівторок. Прп. Георгія слов. Мц. Акилини
8	Ср	Вел. середа. Свт. Нифонта Києво-Печер.
9	Чт	Вел. четвер. Спомин Тасмної вечері. Прмч. Вадима
10	Пт	Вел. п'ятниця. Спомин страстей Господа. Блгв. Петра Конашевича-Сагайдачного
11	Сб	Вел. субота. Прп. Йоана
12	Нд	СВІТЛЕ ХРИСТОВЕ ВОСКРЕСІННЯ. ПАСКА. ВІЛІДЕНЬ
13	Пн	Пасхальний тиждень. Загальний. Світлий понеділок. Сщмч. Артемона Лаодикійського
14	Вт	Світлий вівторок. Іверської ікони Божої Матері. Мчч. Антонія, Йоана, Євстафія (Остапа)
15	Ср	Світла середа. Вишгородської (Володимирської) ікони Богоматері. Блгв. кн. Мстислава Володимировича
16	Чт	Світлий четвер. Мчч. Ірини, Леоніда, Галини
17	Пт	Світла п'ятниця. Ікони Божої Матері «Живоносне джерело». Сщмч. Симеона Перського
18	Сб	Світла субота. Прп. Йоана. Мч. Віктора
19	Нд	Антипаска. 2-га неділя після Пасхи (проводи, поминання померлих), апостола Фоми
20	Пн	Прав. Закхея, еп. Кесарійського, колишнього митаря (І).
21	Вт	Мчч. Феодора, Діонісія
22	Ср	Прп. Віталія
23	Чт	Вмч. Юрія (Георгія) Переможця. Мчч. Олександри, Анатолія
24	Пт	Мчч. Сави Стратилата. Прп. Олексія Києво-Печер. Мч. Валентина
25	Сб	Ап. і єван. Марка
26	Нд	3-тя неділя після Пасхи. Свв. жінок-мироносиць: Марії Магдалини, Марії Клеопової, Солотії, Іоанни, Марфи і Марії, Сусанни та інших: праведних Йосифа Аримфайського і Никодима. Сщмч. Василя Амасійського
27	Пн	Прп. Стефана Володимирського
28	Вт	Мч. Максима, Віталія. Свт. Кирила, еп. Турівського
29	Ср	Мчч. Феодота (Богдана), Йоана Валаха
30	Чт	Ап. Якова Заведесового

ТРАВЕНЬ			
1	Пт	Сщмч. Макарія Київського. Блгв. Тамари Грузинської	
2	Сб	Свт. Афанасія Великого. Блгв. кн. Бориса і	

3	Нд	Гліба. Мц. Зої
4	Пн	Мчч. Діонісія, Павла, Віктора, Леоніда, Галини. Прп. Анастасії
5	Вт	Мц. Пелагії, діви Тарсійської. Прав. Моніки
6	Ср	Вмц. Ірини. Ікони Богородиці «Невливана Чаша»
7	Чт	Прмч. Пахомія Русина Афонського
8	Пт	Ап. і єван. Йоана Богослова. Прп. Арсенія Працялюбного
9	Сб	Поминання загиблих у Другій світовій війні
10	Нд	Свт. Миколая Чудотв. (60-ліття з дня народження митрополита Луцького і Волинського Михайла)
11	Пн	5-та неділя після Пасхи, про самарянку. Апостола Симона Зилота (І).
12	Вт	Ап. Симона Зилота. Блж. Таїсії
13	Ср	Рівноапц. Кирила та Мефодія
14	Чт	Свт. Епіфанія Кіпрського.
15	Пт	Прп. Амфілохія Почаївського
16	Сб	Прмч. Макарія Канівського. Мч. Олександра Римського
17	Нд	Переполовєння П'ятд. Прп. Микити Києво-Печер. Мч. Максима
18	Пн	Прп. Пахомія Великого
19	Вт	Прп. Феодора Освяченого. Свт. Олександра Єрусалимського
20	Ср	6-та неділя після Пасхи, про сліпого. Свт. Стефана Константинопольського
21	Чт	Благовіщення. Мцц. Анни, Алли, Лариси
22	Пт	Олександрі, Юлії
23	Сб	Прп. Йоана Багатостраждального
24	Нд	7-ма неділя після П'ятдєсятниці. Пам'ять святих отців шістьох Вселєнських соборів. Прп. Паїсія Києво-Печер.
25	Пн	Прор. Іллі. Прмч. Афанасія Берестейського
26	Вт	Прп. Онуфрія і Онисима
27	Ср	Рівноап. Марії Магдалини
28	Чт	Почаївської ікони Богородиці
29	Пт	Мц. Христини. Мчч. блгв. кн. Бориса і Гліба
30	Сб	Успіння прав. Анни, матері Богородиці
31	Нд	8-ма неділя після П'ятдєсятниці. Прмч. Параскеви Римської

22	Пт	Прав. Мелхиседек, царя Салимського. Мч. Йоана-Володимира Сербського
23	Сб	Прмч. Михайла. Прп. Єфросинії Полоцької
24	Нд	7-ма неділя після Пасхи, святих отців І Вселєнського собору. Мчч. Стефана, Йоана
25	Пн	Свт. Інокентія Херсонського
26	Вт	Мц. Єлєни. Прп. Йоана Психаїта
27	Ср	Прав. Йоана Русина
28	Чт	Прп. Микити Халкидонського
29	Пт	Віддання свята Вознесіння Господнього. Мц. Феодосії (Богдани)
30	Сб	Троїцька поминальна субота. Прп. Ісаакія, спов.
31	Нд	Неділя 8 після Пасхи. ДЕНЬ СВАТОЇ ТРИЦІ. П'ЯТДЄСАТНИЦЯ (Зелені свята, осяята зілля). Ап. від 70-ти Єрма

23	Сб	Прмч. Михаїла. Прп. Євфросинії Полоцької
24	Нд	7-ма неділя після Пасхи, святя отців I Вселенського собору, Мчч. Стефана, Йоана
25	Пн	Свт. Інокентія Херсонського
26	Вт	Мц. Єлени. Прп. Йоана Психаїта
27	Ср	Прав. Йоана Русина
28	Чт	Прп. Микити Халкидонського
29	Пт	Віддання свята Вознесіння Господнього. Мц. Феодосії (Богдани)
30	Сб	Троїцка поминальна субота. Прп. Ісаакія, спов.
31	Нд	Неділя 8 після Пасхи, ДЕНЬ СВЯТОЇ ТРИЦЬ. П'ЯТДЕСЯТНИЦІ (Зелені свята, святя зілля). Ап. від 70-ти Єрма

ЧЕРКЕНЬ	
---------	--

1	Пн	1-й тиждень після П'ятдесятниці. Загальниця. День Святого Духа. Прп. Аганіа Києво-Печер.
2	Вт	Вмч. Йоана Нового
3	Ср	Мчч. Павла, Діонісія
4	Чт	Свт. Митрофана Константинопольського
5	Пт	Блгв. Ігоря Чернігівського. Свт. Константина Київського
6	Сб	Віддання свята П'ятдесятниці. Прп. Іларіона Нового
7	Нд	1-ша неділя після П'ятдесятниці. Всіх святих. Мцц. Валерії, Марії
8	Пн	Вмч. Феодора Стратилата
9	Вт	Свт. Кирила Олександрійського
10	Ср	Свт. Йоана Тобольського. Мчч. Олександра, Антоніни, діви
11	Чт	Апп. Варфоломія і Варнави. Свт. Луки Сімферопольського
12	Пт	Прп. Онуфрія Великого. Прп. Петра Афонського.
13	Сб	Мц. Антоніни. Прпп. Анни, Йоана
14	Нд	2-га неділя після П'ятдесятниці. Всіх україн-

• ЗІРКА

Секс-символ та легенда кіно... Відмовилась від свого сина

У віці 91 року померла знаменита французька кіноакторка, фотомодель, співачка, танцюристка Бріжіт Бардо. За свою кар'єру зіграла в 48 фільмах, виступила у численних музичних програмах і записала 80 пісень

ЛІЯ ЛІС

Вона стала справжнім секс-символом 1950 – 1960-х років, а з початку 1970-х – активісткою руху за права тварин, засновницею та головою фонду захисту тварин Fondation Brigitte Bardot. У 1970 році Бардо першою була обрана моделлю для погруддя Маріанни – офіційного символу Франції. Бріжіт значно вплинула на моду та сексуальне розкріпачення жінок.

У світ кіно Бардо потрапила випадково. У 1949 році вона почала зніматися для модних журналів, а вже за рік один із випусків з її фото побачив режисер Роже Вадим. Він познайомився з



Бріжіт Бардо (1934 – 2025) – такою ми її запам'ятаємо.

юною Бріжіт і запросив її на проби. Між ними зав'язався роман, а у 1952 році на великі екрани вийшов перший фільм за її участю – «Нормандська діра».

Бардо також мала успіх як співачка: за життя вона випустила близько 80 пісень і брала участь у численних музичних проєктах.

Справжню світову славу їй принесли фільми «І Бог створив жінку» (1956), «Бетта йде на війну» (1959), «Істина» (1960) та «Зневага» (1963). Саме ці ролі закріпили за Бардо статус одного із символів французького кіно.

У 1973 році Бріжіт Бардо завершила акторську кар'єру, щоб присвятити

себе боротьбі за права тварин. Вона заснувала Fondation Brigitte Bardot, який десятиліттями допомагав чотирилапим, рятував безпритульних тварин і вів активну благодійну діяльність у Франції та за її межами.

Ще у 1960-х Бардо публічно засуджувала жор-



Фотокілаж: euronews.com.



стоке забивання худоби на бойнях, що згодом змусило уряд ухвалити низку законодавчих змін. У різні роки вона працювала над кампаніями проти винищення рідкісних видів, мисливського промислу, негуманного утримання тварин у зоопарках, торгівлі хутром, кориди

ратися з напругою.

• У другому шлюбі з актором Жаком Шар'є народила сина Ніколя в 1960 році, але материнство не стало головною частиною її життя. Вона визнавала, що бути матір'ю їй було складно через бурхливу кар'єру. Бріжіт відмовилася годувати

У 1970 році Бардо першою була обрана моделлю для погруддя Маріанни – офіційного символу Франції.

та подібних видовищ.

Відомо, що Бріжіт Бардо зробила внесок і для України – акторка фінансувала притулок для бездомних тварин у Бердянську.

НАЙЦІКАВІШІ ФАКТИ З ЖИТТЯ ЗІРКИ:

• Саме Бріжіт Бардо зробила популярними бікіні, образ «природної краси».

• Вважалася головною суперницею Мерилін Монро у званні секс-символа світу. Хоча їхні образи були різними, обидві стали уособленням жіночої привабливості свого часу. У пресі їх часто порівнювали.

• Чотири рази була заміжною, в молодості мала спроби самогубства, страждала від депресій і вживала алкоголь, щоб впо-

сина грудьми і практично не підходила до колиски. Коли через два роки шлюб із Шар'є розпався, актриса без вагань віддала право опіки над сином колишньому чоловікові.

• У 2014 році у Франції вийшла марка із зображенням Бріжіт Бардо. Її портрет на поштовій марці став предметом колекціонування.

• Вона отримала орден Почесного легіону, але відмовилася від нього. Бріжіт пояснила, що не потребує офіційних титулів і хоче залишатися вільною від зобов'язань. Це рішення викликало повагу й подив одночасно.

• Захоплювалась путіном до повномасштабного вторгнення в Україну, після якого засудила його дії.

• КРИМІНАЛЬНЕ ЧТИВО

Пограбування як в кіно: злочинці пробили стіну і винесли з банку 30 мільйонів

Цей випадок уже назвали одним із наймасштабніших грабунків у новітній кримінальній історії Німеччини

Марта САЛО

Резонансний злочин стався в банку Sparkasse у місті Гельзенкірхен. Там бандити викрали близько 30 мільйонів євро в готівці, золоті та коштовностях. Слідство встановило, що група зловмисників проникла до підземного сховища з клієнтськими сейфами через сусідній паркінг. Для цього вони пробили бетонну стіну за допомогою потужного професійного обладнання. Було зламано приблизно 3200 сейфів, що призвело до значних втрат понад 2500 клієнтів банку!

За попередньою версією, грабіжники могли перебувати всередині будівлі протягом декількох днів, – вони скористалися тим, що банк залишався закритим на час різдвяних свят. Роби, що хочеш! Пограбування виявили лише у ніч на 29 грудня, коли після спрацювання пожежної сигналізації до установи прибули рятувальники та поліція.

• ОТАКОЇ!

«Попереджала, де ТЦК»: суд дав 5 років в'язниці за зрив мобілізації

9 жовтня 2025 року Борщівський районний суд Тернопільської області визнав винною жінку у перешкоджанні законній діяльності Збройних Сил України в особливий період

Микола ДЕНИСЮК

Йдеться не про випадкові повідомлення в месенджері, а про конкретну схему, яка працює на одне, – зрив мобілізаційних

заходів і ослаблення держави під час війни. Обвинувачена була адміністраторкою Viber-спільноти чисельністю близько 6,2 тисячі учасників. Використовуючи власний телефон, вона впродовж

тривалого часу збирала інформацію про місця роботи військовослужбовців ТЦК та СП (груп оповіщення), публікувала в чаті повідомлення про локації і час проведення мобілізаційних заходів. В окремих епізодах – передавала маршрут руху військовослужбовців і відповідала учасникам на запити про те, є чи нема ТЦК у конкретних місцях.

Суд визнав жінку винною за ч.1 ст. 114-1 КК України та призначив покарання у вигляді 5 років позбавлення волі зі звільненням від відбування з випробуванням (іспитовий строк – 1 рік), із покладенням обов'язків реєструватися в органі пробації, повідомляти про зміну місця проживання та роботи. Будь-яке порушення умов випробування – і покарання може стати реальним.

Окремо суд постановив спеціальну конфіскацію телефону (зняття вчинення злочину) – у власність держави.



Грабіжники пробили бетонну стіну за допомогою потужного професійного обладнання.

Свідки заявили, що помітили підозрілих чоловіків із великими сумками, а камери спостереження зафіксували чорне авто зі змінними номерними знаками. Оце, власне, й усе, що на цей момент відомо про грабіжників. Як у воду канули.

Цей випадок уже назвали одним із найбільших пограбувань у новіт-

ній кримінальній історії Німеччини. Представник поліції заявив, що пограбування було «дійсно дуже професійно скоєно», порівнявши його з кримінальним фільмом «Восьминіг». «Для планування і втілення цього були потрібні великі знання і неабияка кримінальна зухвалість», – мусив визнати він.

• ШОК!

На курорті у Швейцарії живцем згоріло 40 людей

У ніч на 1 січня в одному з барів на гірськолижному курорті Кран-Монтана сталася масштабна пожежа, внаслідок якої загинуло близько 40 людей, ще понад 100 – отримали опіки

Ліна ВОГОНЬ

Один з очевидців пояснив «ВВС», що перебував біля бару, коли пролунав потужний вибух і піднялася хмара диму. Поки інші люди намагалися вибратися з будівлі, він зайшов усередину закладу в пошуках свого брата. Там панував справжній жах. «Я бачив, як люди горять... Я знайшов людей, які горять з голови до ніг, без одягу. Це було дуже шокує», – наголосив чоловік, брат якого, на щастя, не постраждав.

Дві громадянки Франції, Емма й Албан, розповіли, що перебували всередині приміщення в момент загоряння.

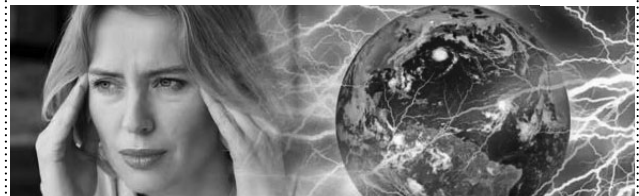
За їхніми словами, пожежа, ймовірно, спалахнула після того, як офіціантка встановила святкові свічки на пляшки з шампанським. «За лічені секунди всю стелю охопило полум'я. Усе було зроблено з дерева», – сказали вони.

Вогонь стрімко поширювався вгору, а евакуація виявилася вкрай складною. Вихід із приміщення був дуже вузьким, а сходи, що вели назовні, ще тіснішими.

За словами офіційних осіб, пожежа, ймовірно, була спричинена бенгальськими вогнями, які тримали в пляшках. Вони під час новорічних святкувань торкнулися пінопластової звукоізоляції на стелі бару. Цю гіпотезу підтверджують кадри, зняті на мобільні телефони, на яких видно запалені бенгальські вогні в пляшках з шампанським.

За даними багатьох ЗМІ, власниками бару є французьке подружжя. Одна з них, жінка, була в барі і отримала опіки руки, але вижила, тоді як чоловік був в іншому місці.

• МАГНІТНІ БУРІ У СІЧНІ 2026 РОКУ:



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

- Слабкі: 10, 11, 17, 25, 26, 30.
- Середні: 18, 20, 27, 28.
- Сильні: 19, 29.

Подбайте заздалегідь про ліки від тиску і головного болю. Відмовтеся від алкоголю, кофеїну, важкої та гострої їжі. Бережіть себе і своїх рідних!

● НЕХАЙ РОСТЕ ЗДОРОВОЮ!

У Львові 46-річна жінка
вперше стала мамою

Напередодні Різдва
маму з дитиною
виписали вже додому

Олександра БАЛАНДЮХ

В університетській лікарні Львівського національного медичного університету імені Івана Огієнка 46-річна львів'янка Тетяна народила первістка, дівчинку на 39-му тижні вагітності, вагою 3700 г. Дитина абсолютно здорова та активна. Напередодні Різдва, 24 грудня, маму з дитиною вже виписали додому, інформує zahid.net.

Під час вагітності жінка почувалася добре, слідувала за харчуванням та проходила всі необхідні скринінги. У свій день народження дізналася про стать дитини. Під час третього скринінгу Тетяну, за показами лікарів, госпіталізували. Невдовзі жінка народила здорову дівчинку, яку



Катруся уже гарно «співає» на руках у мамі!

назвала Катрусею.

«У зрілому віці вагітність часто супроводжується ускладненнями як для матері, так і для дитини. Тому важливими є вчасні обстеження, постійний контроль та взаємодія. У випадку з Тетяною ми прийняли рішення про оперативне втручання – і все вдалося», – зазначає акушер-гіне-

Вік – не перешкода материнству, головне – віра і терпіння та команда спеціалістів.

колог Богдан Грицишин.

За словами Тетяни, вік – не перешкода материнству, головне – віра і терпіння та команда спеціалістів.

Нагадаємо, у жовтні 2025-го у Львові війська з Кривого Рогу Наталія Павлюк народила у 52 роки донечку. Дитина народилася на 36-му тижні вагітності шляхом кесаревого розтину, з вагою 2500 г. Дівчинку назвали Соломією.

● МЕДИЧНИЙ ЛІКБЕЗ

Алкоголь – не водиця,
таблетки – не цукерки...

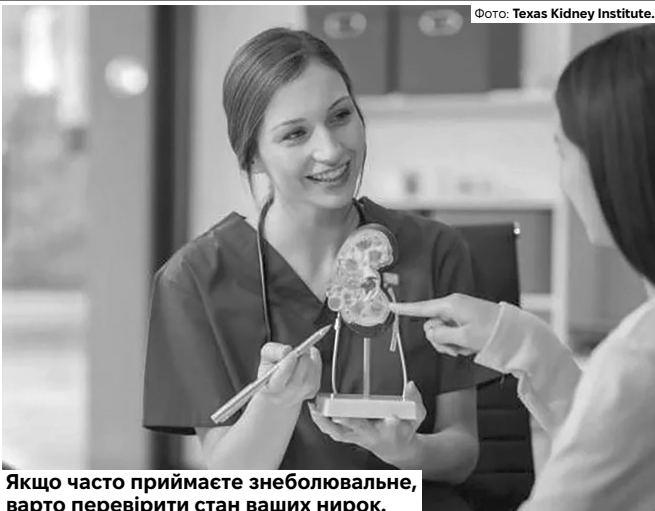
У період різдвяно-новорічних свят люди споживають більше жирної їжі та алкоголю, натомість менше – овочів-фруктів і звичайної питної води. Працювати за трьох змушена не лише травна система – значного навантаження зазнають і наші нирки. А от наскільки постраждає цей парний орган – залежить від «вихідних даних»: скільки нам років, чи є супутні захворювання та навіть від того, що опиниться на святковому столі

ЗОКРЕМА, ЦЕ:

- зневоднення (зокрема внаслідок сильної діареї, що супроводжує отруєння);
- значна крововтрата;
- прийом нефротоксичних препаратів;
- інфекції, сепсис;
- порушення кровотоку у нирках;
- блокування сечовивідних шляхів каменями або пухлинами.

ХТО РИЗИКУЄ НАЙБІЛЬШЕ:

- люди похилого віку;
- пацієнти з хронічними хворобами нирок, серця, хворі на діабет;
- люди, які змушені приймати багато ліків.



Якщо часто приймаєте знеболювальне, варто перевірити стан ваших нирок.

показаннями) тощо.

«Якщо вчасно не виявити проблему, це загрожує порушенням електролітного балансу, набряком легень, серцевими розладами й необхідністю проведення діалізу», – наголошує лікар.

Лікування полягає в корекції рідинного балансу (рі-

Якщо вчасно не виявити проблему, це загрожує порушенням електролітного балансу, набряком легень, серцевими розладами й необхідністю проведення діалізу.

ЯК ДІАГНОСТУЮТЬ
ГОСТРЕ УШКОДЖЕННЯ
НИРОК

Крім клінічної оцінки стану, хворому призначають комплекс обстежень, зокрема, аналіз крові на креатинін, сечовину та електроліти, аналіз сечі, вимірювання її кількості, УЗД нирок, КТ (за

дину або додатково вводять, або, навпаки, виводять з організму), припинення прийому нефротоксичних ліків, усунення причини пошкодження нирок (інфекції, крововтрата, обструкції), нормалізації рівня артеріального тиску та електролітів, а у важких випадках – замісною нирковою терапією.

**ТАКОЖ ДЛЯ
ЗМІЦНЕННЯ ІМУНІТЕТУ
ДОПОМОЖУТЬ:**

Імбир з лимоном та ягодами: Подрібнити корінь імбиру, додати лимон і ягоди, настояти 48 годин, процідити. Приймати по столовій ложці розведеним водою.

Лимон з медом: Подріб-

нити лимон з цедрою, змішати з кілограмом меду, приймати тричі на день.

Вітамінні чаї: 3 шипшини, малини, смородини, калини, м'яти, ромашки, липового цвіту, зеленого чаю; пити регулярно, розведеними або як основний напій.

Будьте здорові!



ФОТО: INGREDIUMS.COM

● ЩО ВІЩУЮТЬ ЗОРІ?

Гороскоп на 12 – 18 січня

ОВЕН (21.03 – 20.04)

Ваше самопочуття буде стабільним. Здорові Овни не захворіють, але і хворим не варто очікувати одужання. Зірки рекомендують відмовитися від надмірних фізичних навантажень і алкоголю, а також – уникати стресу. *Сприятливий день – неділя, несприятливий – понеділок.*

ТЕЛЕЦЬ (21.04 – 21.05)

На цьому тижні вам варто стежити за станом шлунка. Особливо це стосується осіб, які мають шкідливі харчові звички. Зірки рекомендують вам відмовитися від бутербродів і перекусів на цьому тижні, а також від щільних вечер. *Сприятливий день – п'ятниця, несприятливий – середа.*

БЛИЗНЮКИ (22.05 – 21.06)

Тиждень буде для вас досить сприятливим і без серйозних захворювань. На вихідних зірки рекомендують пити більше води. Гіпертонікам важливо стежити за тиском: він може підвищитися до кінця тижня. *Сприятливий день – неділя, несприятливий – середа.*

РАК (22.06 – 22.07)

Ракам потрібно прислухатися до своєї інтуїції. Якщо ви підозрюєте у себе якесь нездужання, то, швидше за все, так і є. Однак самолікування на цьому тижні буде марним, а може навіть шкідливим. Тому не нехтуйте походом у лікарню. *Сприятливий день – понеділок, несприятливий – п'ятниця.*

ЛЕВ (23.07 – 21.08)

Щоб покращити самопочуття, постарайтеся лягати спати раніше і провітрювати кімнату перед сном. У першій половині тижня підвищиться ймовірність виникнення алергії і шкірних висипань. Будьте обережні з любощами! *Сприятливий день – вівторок, несприятливий – п'ятниця.*

ДІВА (22.08 – 23.09)

Ви відчуєте занепад сил і сильну стомлюваність. Дівам протипоказано перепрацьовувати і брати на себе додаткові обов'язки. Постарайтеся виїхати на природу або зайнятися улюбленими хобі на вихідних. *Сприятливий день – середа, несприятливий – субота.*

ТЕРЕЗИ (24.09 – 23.10)

Цей тиждень – ваш золотий час. У Терезів буде приплив сил. Ви можете займатися будь-яким видом діяльності та спортом. Ваш імунітет зараз буде на висоті. Також ніяких наслідків не матиме і «стрибання в гречку». *Сприятливий день – вівторок, несприятливий – субота.*

СКОРПІОН (24.10 – 22.11)

На цьому тижні потрібно берегти горло і укутувати шарфом, оскільки воно буде вразливе. Одягайтеся тепліше і не пийте холодних напоїв. На вихідних можливі головний і зубний біль, тому до стоматолога краще піти заздалегідь. *Сприятливий день – середа, несприятливий – неділя.*

СТРІЛЕЦЬ (23.11 – 21.12)

Якщо Стрільці знайдуть баланс між фізичним навантаженням, розумовою діяльністю і відпочинком, то вам буде під силу звернути гори. Постарайтеся кожен день ходити пішки хоча б годину – тоді покращиться самопочуття, а сон буде міцним. *Сприятливий день – четвер, несприятливий – понеділок.*

КОЗОРІГ (22.12 – 20.01)

Зірки рекомендують вам дотримуватися правильного харчування: їсти часто і по trochu. В кінці тижня проведіть розвантажувальний день. Для гарного самопочуття слід їсти менше м'яса і більше риби. *Сприятливий день – п'ятниця, несприятливий – вівторок.*

ВОДОЛІЙ (21.01 – 18.02)

У жодному разі не займайтеся самолікуванням на цьому тижні, не використовуйте засоби народної медицини і довіряйте тільки лікарям. Якщо ви приймаєте якісь ліки, то обов'язково дотримуйтеся інструкції. *Сприятливий день – неділя, несприятливий – середа.*

РИБИ (19.02 – 20.03)

На цьому тижні у Риб буде підвищена кислотність шлунка, через що можуть виникнути болі в животі і горлі, нудота. Рекомендується відмовитися від гострої та кислої їжі, ненатуральних соусів і газованих напоїв. *Сприятливий день – субота, несприятливий – четвер.*

Шукайте корисні медичні
поради на сайті volyn.com.ua
за цим QR-кодом:



Марта САЛО

Через відсутність вакцин від грипу цього року медики радять

уникати місць скупчення людей, дотримуватися протиепідемічних заходів та вчасно звертатися до лікаря.

● ІМ'Я УКРАЇНИ

Пройшов усю «Баварію» як тролейбус по Хрещатику

30 грудня рівно 50 років тому легендарний форвард київського «Динамо» Олег Блохін став володарем «Золотого м'яча», увійшовши в історію як перший українець, удостоєний цієї престижної нагороди

Дмитро ОЛЕЙНИЧЕНКО

Олег Блохін не просто переміг в опитуванні «Франс Футболу», а набрав на той момент рекордну серед кандидатів кількість балів від початку вручення призу – 122. На цілих 80 очок динамівець випередив Франца Беккенбауера та майже на сто – Йохана Кройффа.

ПІДСУМКИ ГОЛОСУВАННЯ НА «ЗОЛОТИЙ М'ЯЧ» – 1975:

1. Олег Блохін («Динамо Київ», СРСР) – 122 бали.
2. Франц Беккенбауер («Баварія», ФРН) – 42.
3. Йохан Кройфф («Барселона», Нідерланди) – 27.
4. Берті Фогтс («Боруссія Менхенгладбах», ФРН) – 25.
5. Зепп Майер («Баварія», ФРН) – 20...
23. Леонід Буряк («Динамо Київ», СРСР) – 2.

– Про перемогу мені стало відомо за тиждень до Нового року, – згадує Олег Блохін, якому зараз 73 роки. – Здається, сидів удома – у мене тоді начебто щось із ногою було. Мені подзвонили з редакції газети «Советский спорт» і повідомили про виграш «Золотого



Фото: fcdynamo.com.

У це важко повірити, але «Золотий м'яч»-1975 Олегу Блохину вручили аж... у 1977-му році.

м'яча». Спершу подумав, що це – передноворічний жарт.

Оперативно впевнитися в правдивості цієї інформації, зателефонувавши комусь із динамівців, я не міг – мобільних у ті роки ще не було. Тим паче, перед Новим роком усі перебували у відпустці. Але коли слідом стали лунати дзвінки від різних людей – колег, друзів і журналістів, одразу зрозумів: наді мною не пожартували.

Якщо зараз із нагоди виграшу такого цінного призу, напевно, було би влаштоване помпезне свято, то в ту пору все було просто і скромно. Компактнішим був і сам «Золотий м'яч».

У команді привітали і похвалили: молодець, підтримав реноме команди. Адже ми в ту пору грали за честь клубу, були єдиним колективом. У моєму успіху була заслуга всієї команди, її старшого тренера Валерія Лобановського.

«Золотий м'яч» – це престиж «Динамо»!.

У тому, що саме Олег Блохін більше за інших гідний престижної премії і рівних йому в Європі у 1975-му році не було, не сумнівався практично ніхто: ні журі номінації, ні футбольні люди – гравці, тренери, ні журналісти та експерти.

Київське «Динамо» з Блохіним на вістрі атаки завойовувало в 1975-му році два престижні євротрофеї – Кубок Кубків, перемігши «Ференцварош», і Суперкубок УЄФА. Особливо яскравим вийшов триумф у двоматчевому протистоянні

– Мені подзвонили з редакції газети «Советский спорт» і повідомили про виграш «Золотого м'яча». Спершу подумав, що це – передноворічний жарт.

з володарем КЄЧ – мюнхенською «Баварією». Три голи Блохіна у двох матчах принесли «Динамо» впевнену перемогу і Суперкубок.

Знаменитий гол у ворота «Баварії» в Мюнхені вважається одним із найкращих голів в історії футболу. Приймавши м'яч далеко від воріт суперника в середині поля, Олег Блохін по черзі обіграв Хорсмана, Вайса, Шварценбека і Цобеля, після чого відправив м'яч у ворота Зеппа Маєра, який, до слова, посів п'яте місце в підсумковому опитуванні за звання найкращого футболіста Європи. Капітану «Баварії» Францу Беккенбауєру, який отримав «Срібний м'яч», динамівський форвард після матчів за Суперкубок також,

напевно, снівся в кошмарах – настільки Блохін потрібав оборону баварців.

«Пройшов усю «Баварію» як тролейбус по Хрещатику», – так описав шедевр легендарний коментатор Коте Махарадзе. А на Республіканському стадіоні в Києві 22-річному голеадору сто тисяч глядачів аплодували стоячи.

Результати опитування були опубліковані в номері 1551 France Football від 30 грудня 1975 року. До складу журі входили 26 спортивних журналістів із наступних футбольних асоціацій, включених до УЄФА: Австрії, Англії, Бельгії, Болгарії, Угорщини, НДР, Греції, Данії, Ірландії, Іспанії, Італії, Люксембургу, Нідерландів, Норвегії, Польщі, Португалії, Румунії, СРСР, Туреччини, Фінляндії, Франції, ФРН, Чехословаччини, Швейцарії, Швеції та Югославії.

Блохін став другим футболістом із СРСР (після Льва Яшина, удостоєного нагороди в 1963-му році) і першим з України, хто отримав «Золотий м'яч». До рейтингу за підсумками 1975 року увійшов ще один гравець київського «Динамо» – Леонід Буряк, який набрав 2 бали і посів 23-є місце.

У це важко повірити, але «Золотий м'яч»-1975 Олегу Блохину вручили аж... у 1977-му – перед грою Кубка чемпіонів із «Баварією», в якій він не забив пенальті.

– Чекав приз більше року. «М'яч» мені вручили в березні 1977-го – на Республіканському стадіоні в Києві. До речі, перед початком матчу з «Баварією». Зберігав приз удома, в квартирі на Уманській, де жили батьки», – цитує Олега Блохіна fcdynamo.com.

P.S. Крім Олега Блохіна, «Золотий м'яч» отримували ще два українські футболісти: Ігор Беланов (1986, «Динамо» Київ) і Андрій Шевченко (2004, «Мілан»).

● ВІЧНІ ІСТИНИ

Материнське серце не йде на пенсію...

Найважчий урок дорослішання – не в тому, щоб зрозуміти, як улаштований світ. А в тому, щоб одного дня помітити: мама втомлюється

Марія МРІЯ, zytia.org

Те, на що ми нарікаємо – її однакові історії, постійні тривоги, турбота, яка колись здавалася надмірною, – насправді є знаками любові, що так і не навчилася відходити.

Мама не перестає любити, коли діти виростають.

Вона просто починає любити тихіше.

Ковтає образи, виправдовує неповагу, залишається поруч навіть тоді, коли її присутність ніхто не помічає.

Деякі матері старіють у тиші.

Несуть біль, який не вони створили.

Оберігають рани, що ніколи не були їхніми.

Віддають себе без залишку – і навіть не просять, щоб їх зрозуміли.

І лише коли її вже немає, з'являються вибачення.



Ілюстрація: фотобук-група «Життя, яке воно є».

«Якщо мама ще поруч – оберіть її сьогодні. Дайте їй відчути, що її люблять».

Квіти стають дорогими. Сльози – показними.

А любов перетворюється на жаль.

Та любов ніколи не була призначена для одного останнього дня.

Вона створена для звичайних ранків.

Для терпіння в дрібницях.

Для вміння слухати, не поспішаючи піти.

Не відкладайте ніжність «на потім».

Якщо мама ще поруч – оберіть її сьогодні.

Сядьте поряд.

Візьміть за руку.

Дайте їй відчути, що її люблять – поки вона ще може це відчути.

● ТІЛЬКИ ФАКТИ

- Верховний лідер Ірану аятола Алі Хаменеї (на фото) має намір втекти до російської столиці



москви у разі посилення протестів у країні. Більше того, Іран буде виплачувати трохи більш як 6 доларів на місяць 80 мільйонам своїх громадян, намагаючись придушити масові протести.

• В Івано-Франківській області у 2025 році була найдо-

рожча сільськогосподарська земля в Україні – у середньому 388,7 тисячі гривень за гектар.

У прифронтових областях, таких як Запорізька та Херсонська, ціни впали через воєнні ризики до менш як 40 тисяч гривень за гектар.

• Віталій Кличко передав сто дронів для Волинської 100-ї бригади. Квадрокоптери Autel EVO Max 4T закуплені коштом столичної громади.

• У Харківській області будуть рекордну серед усіх регіонів кількість підземних шкіл – 45.

• На 1 грудня 2025 року загальна кількість великої рогатої худоби у Волинській області становила 87 тисяч голів.

Серед них: корів – 54 тис. голів, свиней – 168 тис. голів, овець і кіз – 17 тис. голів, птиці свійської – близько 9 млн. голів.

● СВІТОВЕ ВИЗНАННЯ



Фото: iprosvita.com.

«Щедрик» Миколи Леонтовича вперше прозвучав у Карнегі-холі (Нью-Йорк) 5 жовтня 1922 року.

У найпрестижнішому концертному залі США виставили ноти «Щедрика»

Тут він став популярним на увесь світ

Лія ЛІС

Ноти до Карнегі-холу передали як знак історичної тягlostі української музичної присутності на цій сцені – від першого виконання твору в США в 1922 році до сьогодні.

Високоякісне факсиміле рукопису композитора Миколи Леонтовича було нещодавно передано Укра-

їнським інститутом і висітиме в Галереї композиторів – меморіальному коридорі біля входу до центрального залу. Тепер кожен відвідувач може побачити партитуру українського шедевра. Оригінал рукопису зберігають у Києві, в бібліотеці імені Вернадського. Саме після того першого виконання в США мелодія швидко набула популярності й згодом стала відомою у світі як різдвяний гімн «Carol of the Bells».

Світова прем'єра всесвітньовідомого «Щедрика»

відбулася 29 грудня 1916 року в будівлі нинішньої Національної філармонії України. Упродовж 1919 – 1921 років твір був представлений за кордоном під час гастрольних турів Української республіканської капели (створена в часи УНР за ініціативи Симона Петлюри. – Ред.) під керівництвом Олександра Кошиця в Чехословаччині, Австрії, Швейцарії, Франції, Бельгії та інших країнах Європи. 5 жовтня 1922 року «Щедрик» уперше прозвучав в Карнегі-холі.

● НЕВИГАДАНА ІСТОРІЯ

«Це я тебе прокляв...»

Світлана поверталася додому пізнього січневого вечора. Місто дримало під снігом, ліхтарі розсипалися золотими колами на мокрому асфальті. У кишені тремтів телефон – коротке повідомлення, яке вона щойно написала Ігореві: «Я тебе все одно чекатиму. Навіть, якщо ти не прийдеш». Пальці самі натиснули «Надіслати», і Світлана, не перевіривши номер, заховала телефон у сумку

Зореслав СТОЖАР

Вона не знала, що в місті є інший Ігор. Майже ровесник її хлопця – лише з іншого району, з іншим життям, але з такими ж очима кольору весняного неба. Він саме сидів у кав'ярні, дописуючи курсову, коли на екрані висвітилася та дивна СМС. Усміхнувся – «спам чи помилка?». Та чомусь не видалив. Через пів години він набрав коротку відповідь: «Вибач, але я, здається, не той Ігор. Хоча твої слова дуже теплі. Хотів би, щоб і мене колись так чекали».

Світлана розгубилася, прочитавши це. А потім... засміялася. І відповіла.

Так почалася їхня розмова – тиха, без імен, без зобов'язань. Вони писали один одному про дрібниці: котів, книжки, дощі, які пахнуть дитинством. Згодом додалися голосові повідомлення,

вечірні дзвінки, жарти, відчуття, що цей незнайомець розуміє її краще, ніж усі навколо.

А старий Ігор, її справжній хлопець,

...Я щиро любив, а ти пішла до іншого.

віддалявся. Їхні зустрічі стали рідкістю, розмови – формальністю. Він не помічав, як змінюється Світлана, як у її голосі з'являється легкість. Одного разу вона сказала:

– Ігорю, ми, здається, загубили щось важливе. Він лише знизав плечима.

Тоді вона більше не шукала пояснень.

З новим Ігорем вони зустрілися навесні. Він чекав її біля фонтану, тримав у руках тюльпани – звичайні, червоні, ще вологі від дощу. Вона впізнала його одразу:



Фотоколаж: chatgpt.com.

«Я тебе все одно чекатиму. Навіть, якщо ти не прийдеш».

саме так сміється людина, яка не грає. Їхня зустріч була дивно спокійною, ніби вони знали одне одного багато років. З того дня почалося їхнє «разом» – без обіцянок, без страху, просто щастя, що хтось поруч.

...Коли війна протилася країною, Ігор пішов добровольцем.

– Я мушу, – сказав він. – Не можу інакше.

Світлана мовчала, бо знала: утримати його – означає зламати. Вона писала йому листи, надсилала фото, чекала дзвінків. Він обіцяв повернутись і кожного разу сміявся:

– Ми ще з тобою насадимо сад.

...Щоночі, перед сном, вона пише на екрані кілька слів – ніби в повітря, без адреси, без надії, що хтось прочитає: «Я тебе все одно чекатиму. Навіть, якщо ти не прийдеш».

● ВАЖЛИВІ ІСТИНИ

«Бути бабусею – це другий шанс насолодитися всім»

Десять речей, яких я навчилася, коли в мене з'явилися внуки

Василина СМЕТАНА

1 Час сповільнюється, коли тримаєш онука на руках.

Світ стихає. Справи відходять на другий план. У цю мить немає нічого важливішого за тепло маленького тіла, яке довірливо притулилося до тебе.

2. Любов повертається новою хвилею.

Не лише до онука, а й до власної дитини – бачити її тепер у ролі батька чи матері, ніжну й водночас сильну, неповноє серце зовсім новими почуттями.

3. Дрібниці стають всім.

Пухкі пальчики, що тягнуться до твоїх, спосіб, у який вони вимовляють твоє ім'я, кумедні малюнки – усе це перетворюється на святі скарби.

Вони люблять тебе за тепло, за сміх, за печиво й казки.

4. Не потрібно бути ідеальною, щоб тебе любили безмежно.

Вони люблять тебе за тепло, за сміх, за печиво й казки. Бути собою – більш ніж достатньо.

5. Спадок – це не гроші, а любов.

Колискові, які ти співаєш, рецепти, що передаєш, твоя присутність – саме це залишається назавжди.

6. У серці завжди є місце, щоб рости.

Здається, що більше любити неможливо – аж поки з'являється онук, і серце розкривається легко й природно.

7. Ти можеш частіше казати «так».

Так – ще одній казці. Так – додатковій кульці морозива. Так – танцям у вітальні. Бути бабусею – це другий шанс насолодитися всім.

8. Плакати, коли вони їдуть, – це нормально.

Чи то після вихідних разом, чи після короткого відеодзвінка – серце трохи болить. Це – ціна глибокої любові.

9. Ти твориш спогади навіть у тиші.

Вони можуть не



Фото: фейсбук-група «Життя, яке воно є».

«Пухкі пальчики, що тягнуться до твоїх, перетворюються на святі скарби...».

пам'ятати кожного слова, але пам'ятати-муть відчуття поруч із тобою: безпеку, увагу і любов.

10. Бути бабусею – це святий дар.

Це не просто звання. Це – покликання. Тиха й прекрасна можливість бути м'яким прихистком, джерелом мудрості та вічним уболівальником.

● УСМІХНІТЬСЯ!

– Діду, мені здається, що в нас будуть діти...
– Ну, все зрозуміло: завтра ж – пенсія.

Із віком починаєш замислюватися про щось високе. Наприклад, про тиск...

– Ти що, спиш?
– Ні, я закрила очі і подорожую у незвіданих світах.
– Але ти хропеш...
– Трактором подорожую!

– Я доставляв піцу... Ото жахлива робота: ти можеш бачити її, нюхати, уявляти смак, але не можеш з'їсти.
– Я знаю це відчуття, бо був гінекологом.

Коли Сашко зустрів Світлану, то подумав, що йому дуже пощастило. Але згодом він зрозумів, що пощастило тим, хто її не зустрів. :)

Дружина запитує чоловіка:

– Любий, ти мене кохаєш?
– Так.
– А ти готовий заради мене померти?
– Знову ти починаєш... А хто тоді тебе кохати буде?

– Гроші не приносять щастя.
– Це ти зараз про любов чи про мою зарплату?
– Я про те, що кохання за гроші не купиш, але задобрити його можна.

● ЗАПИСУЙТЕ РЕЦЕПТ!

ФОТО: wz.lviv.ua.



Виглядає апетитно... А як смакує!

Рулет із маком популярний десерт у багатьох кухнях

Маковий рулет – ніжна й ароматна випічка з багатою начинкою. Десерт популярний у багатьох кухнях світу, зокрема українській, польській та німецькій. Маковий рулет є важливою частиною святкового застілля, особливо на Різдво чи Великдень. Його можна готувати як із дріжджового, так і з пісочного або бісквітного тіста

Олена РОМАНІВ, wz.lviv.ua

Пропонуємо простий рецепт маківника із дріжджового тіста. Його можна швидко приготувати без закваски. Крім того, маківник має чудовий вигляд на столі.

Для приготування макового рулету використовуються прості і доступні інгредієнти. Основа тіста складається із пшеничного борошна, вершкового масла, цукру, яєчних жовтків і молока, що забезпечують ніжність і легкість. Для підйому тіста додають пресовані дріжджі.

Начинку готують з маку, що є ключовим інгредієнтом, доповненого яєчними білками для з'єднання та ніжної текстури. Також у макову суміш можна додати подрібнені волоські горіхи. Завершує пиріг глазур, яка надає йому апетитного вигляду та солодкого акценту.

ІНГРЕДІЄНТИ:

Для дріжджового тіста: 500 г пшеничного борошна, 100 г вершкового масла, 100 г цукру, 2 жовтки, 140 мл молока, 40 г пресованих дріжджів.

Для макової начинки: 600 г маку, 3 білки.

Покласти масло, молоко та цукор у каструлю. Прогріти все на малому вогні, поки масло не розтане. Відставити каструлю для охолодження. Солодке молоко з маслом охолодити приблизно до 40°C.

Покласти два яєчні жовтки у велику миску, додати дріжджі. Розтерти жовтки з дріжджами та охолодженим солодким молоком і маслом. Можна додати до тіста ще ¼ склянки молока, якщо воно випарувалося під час нагрівання. Дріжджі можна розчинити у ледь тепловому молоці, а не в жовтках. Додати просіяне борошно. Мисити тісто близько 5 хвилин.

Залишити гладку кульку добре вимішаного тіста для підйому, накривши бавовняною тканиною або фольгою, мінімум на 1,5 год. Можна поставити миску у злегка розігріту духовку (до 40°C). Тісто має збільшитися в об'ємі втричі.

Макова начинка. Мак перетерти у ступі або змолоти у кавомолці.

До маку додати збиті білки. Завдяки цьому макова маса не розсипатиметься під час нарізання маківника.

Покласти кульку тіста на обробну дошку. Масла у цьому дріжджовому тісті багато, і борошном його посипати не потрібно. Тісто не має прилипати до дерев'яної стільниці. Розкачати тісто на пласт завтовшки 1–1,5 см. Рівномірно викласти на корж макову суміш. Згорнути корж у рулет. Покласти його на папір для випікання. Накрити і дати постояти 15 хвилин.

Папір із рулетом викласти на деко, на середню полицю духовки. Духовку розігріти до 180°C з конвекцією або 190°C з випіканням верх-низ.

Випікати маковий рулет 40 хв. Після вимкнення духовки злегка відкрити дверцята на 15 хв. Після закінчення цього часу маковий рулет можна вийняти й залишити на решітці до охолодження.

Рулет із маком можна посипати цукровою пудрою або покрити глазур'ю.

Глазур застигне швидше, якщо поставити рулет на кілька хвилин у розігріту до 80°C духовку.

Читайте неймовірні життєві історії і корисні поради на щодень – за цим QR-кодом:



● ЗНАЙ НАШИХ!

«Знайшла свободу там, де не чекала»



Фото: Юлія Ладнова / sestry.eu.

Юлія Ладнова називає свою роботу дотиком до людських доль.

Українка Юлія Ладнова, яка живе у Варшаві та працює таксисткою бізнес-класу, розповіла онлайн-журналу для жінок Sestry, як полюбила цю професію, що дала їй свободу і можливість заробляти на життя водночас

Юлія ЛАДНОВА

«МОЯ РОБОТА – ЦЕ НЕ ПРОСТО ПЕРЕВЕЗЕННЯ З ТОЧКИ А В ТОЧКУ Б»

Колись я вважала роботу таксистом принизливою. Життя вчить не бути категоричною. Сьогодні я – таксистка бізнес-класу у Варшаві, і за кілька місяців роботи відкрила для себе новий безмежний світ. У якому можна бути матір'ю дитини з аутизмом, самостійно заробляти на життя, відчувати себе господинею свого часу. А ще – бути свідком людських історій.

«Можете нам допомогти?», – чую із заднього сидіння голос вагітної пасажирки. Поруч із нею – її чоловік, вони щойно вийшли з УЗД, але ще не знають стать майбутньої дитини. У руках дівчини – закритий конверт. Моє завдання – зазирнути у цей конверт, прочитати, якої статі дитина, передати інформацію продавчині квітів і забрати у неї відповідний букет. Вже за 10 хвилин схвильована пара розкриває обгортку, бачить хмарину блакитних гортензій, і зойк їхньої радості викликає в мене сироти на шкірі. Після двох дівчат вони мріяли про хлопчика! Протягом усього дня після цього я усміхаюся за кермом свого Mercedes, розуміючи: моя робота – це не просто перевезення з точки А в точку Б. Це дотик до людських доль.

«НІБИ ВЕЗЕШ КЛІЄНТІВ, А ЗНАХОДИШ ВЛАСНИЙ ШЛЯХ»

Мій шлях до професії почався з того, що колишній чоловік залишив мені Mercedes Е-класу й подав ідею: «Спробуй попрацювати в таксі,

поки діти в садку та школі». Я задумалась, що це не така вже й погана ідея – отримувати гроші на картку після кожного робочого дня. Тим паче, що я довго не могла знайти постійну роботу з контрактом, адже мій молодший син – з аутизмом, він ходить до терапевтичного садка, і у нас ну дуже специфічний графік...

Щоб працювати таксистом у Варшаві, треба накатати 100 економ-поїздок, заробити хороший

Заміж за тебе піду, коли спалиш свій паспорт і тричі крикнеш «Слава Україні!» перед вашим посольством».

рейтинг (не нижче 4.85), і тільки тоді це стане можливим... Але ось поїздки накатані, рейтинг відповідає вимогам, і мені дозволяють перейти на новий рівень перевезень. Я купую собі декілька однакових білих сорочок. Адже тепер становище зобов'язує.

У таксі комфорт- і бізнес-класу можна заробити до 4 тисяч євро на місяць, а в економі – до 3 тисяч євро. Але це за умови, що працювати доведеться 12 годин на день без вихідних. Найбільший попит на таксі в ніч з п'ятниці на суботу, коли люди відпочивають і розслабляються.

Особисто у мене немає можливості так працювати, бо я сама виховую дітей і шукала в таксі на-

самперед вільний графік. Якщо діти хворіють, я не працюю і нічого не отримую. Таксуючи з ранку до 13:00 і зрідка ввечері, можу заробити близько тисячі євро на місяць.

Навіть не віриться, що колись вважала цю роботу принизливою. Зараз розумію, що гідність не в назві професії, а в тому, як ти її виконуєш і яку свободу вона тобі дає. Ніби везеш клієнтів, а знаходиш власний шлях. І це – найцінніша поїздка.

ПЕРШІ ПОБАЧЕННЯ У ТАКСІ

Особисто я завжди замовляю таксі економ-класу. Мені якось шкода грошей на поїздку «бізнесом». Але тих, кому не шкода, чимало. Здебільшого послугами бізнес-таксі користуються жінки – з міркувань безпеки. А також хлопці, які замовляють таксі для дівчат, з якими познайомилися на тіндері. Вони зустрічають їх біля будинку й на хорошій автівці їдуть в кіно або ресторан. По дорозі, звісно, молоді люди жваво розмовляють, і я мимоволі чую їхні діалоги.

Якось везла пару: львів'янка й росіянин, який багато років тому виїхав до Варшави. Зі мною він розмовляв польською, а з нею... українською. Із розмови я зрозуміла, що він вчить українську, бо інакше вона відмовляється з ним зустрічатися.

«От бачиш, а казав, що не зможеш, – посміхнулася до нього дівчина. – Але заміж за тебе піду, коли спалиш свій паспорт і тричі крикнеш «Слава Україні!» перед вашим посольством».

ЯК ПОЛЯКИ СТАВЛЯТЬСЯ ДО ВОДІЙ З УКРАЇНИ?

Краще, ніж я думала. Поляки часто замовляють поїздки «комфортом» або «бізнесом». Це близько 40% моїх пасажирів. Саме поляки найчастіше роблять компліменти автівці, їм дуже подобаються «мерседеси». Часто залишають чайові 5–20 злотих. Коли розраховуються готівкою, дрібну решту не забирають.

Бо є ті, хто вимагає її буквально до гроша. Навіть коли везеш людину в аеропорт, женеш, бо вона запізнюється, лічильник показує 52,20 злотих, і я маю дати решту зі ста, а в мене тільки купюра 50, деякі іноземці просять поїхати і розміняти гроші. Звісно, я в таких випадках уступаю сама. І трохи дивуюсь.

Одного разу підвозила поляка, який всю дорогу засипав мене компліментами. А ще сказав, що українки переживуть навіть ядерну війну, бо завжди знають, що робити і як жити в нових обставинах.

За моїми спостереженнями, бізнес-класом їздять переважно добре налаштовані, відкриті до світу пасажирки. Натомість у таксі економ-класу мені зустрічався зовсім інший контингент. У мене вирували кермо, розпovídали, куди я маю їхати, говорили неприємні речі.

Якось везла бізнес-класом з аеропорту польського пілота й трохи заблукала, бо навігатор не туди мене повів. Знаю, що пасажирки цього дуже не люблять, тому приготувалася до зауважень чи скандалу. Натомість чоловік раптово посміхнувся і сказав: «Я покажу вам, як їхати. Шкода, що я у своїх пасажирів не можу запитати дорогу».

2026	СІЧЕНЬ
8 Четвер	Антон, Василина, Григорій, Георгій, Ілля, Євген, Сидір, Юрій, Ярослава, Домна, Омелян, Юліан.
Всесвітній день друку. День заразливого сміху.	
☀️ схід – 23:01, захід – 10:45. Спадаючий опуклий місяць. 19-й день.	
☀️ схід – 08:18, захід – 16:32. Тривалість дня – 08:14. Тривалість ночі – 15:46.	
9 П'ятниця	Антоніна, Захар, Петро, Пилип, Пахом, Пантелій, Євстрат.
Міжнародний день хореографа. День словесного ботаніка.	
☀️ схід – ---, захід – 10:57. Спадаючий опуклий місяць. 20-й день.	
☀️ схід – 08:18, захід – 16:32. Тривалість дня – 08:15. Тривалість ночі – 15:45.	
10 Субота	Анатолій, Григорій, Марко, Макар, Павло, Феофан, Феліція.
Всесвітній день метро. День чорного шоколаду.	
☀️ схід – 00:14, захід – 11:09. Остання чверть. 21-й день.	
☀️ схід – 08:17, захід – 16:34. Тривалість дня – 08:17. Тривалість ночі – 15:43.	
11 Неділя	Михайло, Степан, Терентій, Федір, Федот, Феодосій, Агапій.
11. 01. 1913 року народився Василь Кук, український військовий діяч, генерал-хорунжий, головнокомандувач УПА з 1950 (після загибелі Р. Шухевича).	
☀️ схід – 01:25, захід – 11:21. Спадаючий півмісяць. 22-й день.	
☀️ схід – 08:17, захід – 16:36. Тривалість дня – 08:19. Тривалість ночі – 15:41.	
12 Понеділок	Тетяна, Петро, Сава, Мартин, Макар, Євпраксія, Мартиніан, Март'ян.
День українського політ'язня. Святої мучениці Тетяни.	
☀️ схід – 02:38, захід – 11:37. Спадаючий півмісяць. 23-й день.	
☀️ схід – 08:16, захід – 16:37. Тривалість дня – 08:21. Тривалість ночі – 15:39.	
13 Вівторок	Юхим, Яків, Єлизар, Іларіон, Максим, Никифор, Никодим, Панас, Петро, Пахом, Єрмил.
День здійснення мрії. День суспільного радіомовлення. День гумової качки.	
☀️ схід – 03:50, захід – 11:57. Спадаючий півмісяць. 24-й день.	
☀️ схід – 08:15, захід – 16:39. Тривалість дня – 08:24. Тривалість ночі – 15:36.	
14 Середа	Андрій, Веніамін, Веремій, Давид, Ілля, Йосип, Макар, Марко, Ніна, Остап, Павло, Сергій, Степан, Аристарх, Агнія, Ярема.
Міжнародний день повітряного змія. Всесвітній день логіки.	
☀️ схід – 05:01, захід – 12:23. Спадаючий півмісяць. 25-й день.	
☀️ схід – 08:15, захід – 16:40. Тривалість дня – 08:25. Тривалість ночі – 15:35.	

● УВАГА, КОНКУРС!

Відгадайте, що ми сьогодні заховали?

І отримає спеціальний приз

Грицько ГАРБУЗ

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 на грізний гранатобуз).

Умова – найпростіша: хто перший надішле правильну відповідь, той і стане переможцем та отримає спецприз.

А прізвища всіх наших переможців ви зможете знайти на фейсбук-сторінці Грицька Гарбуза, куди можна одразу перейти за цим QR-кодом:



«ЗИМОВИЙ СПЕЦГРАНАТОБУЗ»-1-2026

Сьогодні ми заховали від вас два предмети, які дуже схожі між собою, але символізують



протилежності. Їхні «брати» є у вашому телефоні і ви часто їх використовуєте. А ці предмети, до речі, є символами одного закладу, який точно є в кожному обласному центрі України.

Асоціативний ряд із предметами: «віяло», «20 гривень», «Сто тисяч», «ригудальні танці перед полюванням», «рушниця», «бетмен», «в сльозах, як в жемчугах, мій сміх», «штори», «стан», «плічка», «руки», «Соня Кошкіна», «пальто»...

Що знаходиться у гранатобузі?

Слово-відповідь треба надіслати до 15 січня 2026 року (включно) тільки у вигляді повідомлення на телеграм-номер Грицька Гарбуза: 066 133 86 88,

обов'язково вказати після слова-відповіді у дужках ще й своє ім'я, прізвище і регіон, який представляє (наприклад: «Міндичгейт» (Валерій Залужний, Житомирщина).

Приємних вам пошуків без повітряних тривог! І переможного Україні 2026 року!

Місячний і сонячний календарі склад Вадим ХОМІК, вчитель фізики та астрономії КЗСО «Луцький ліцей №1 Луцької міської ради».