



Ціна
договірна



ГАЗЕТА на вихідні

«Енергетика
України
витримала
завдяки
йому»



Олексій Брехт загинув під час відновлюваних робіт.

Слово про професіонала – на с. 3

● ІСТОРІЯ НОМЕРА

«Коли побачив, як Настя після отриманих опіків кидає м'яч у баскетбольне кільце, вирішив одразу її підтримати»



Завдяки чуйному серцю відомого баскетболіста Сергія Ліщука, тепер мрія Насті повернутися у баскетбол стала ближчою.



Фото: «Перше медичне об'єднання Львова».

Цими днями дівчина вдруге в житті зробила перші кроки.

Легенда українського та іспанського баскетболу, а нині президент БК «Рівне» Сергій Ліщук (210 см) уже наступного дня навідав поранену дівчинку у львівській Дитячій Лікарні Святого Миколая, де вона зараз проходить лікування та реабілітацію

Лія ЛІС

19 листопада 2025 року росія здійснила атаку по Тернополі, поціливши ракетами у дві багатоповерхівки. 14-річна Настя Цяпало з родиною мешкала в одному з них. Дівчина отримала сильні опіки, втратила маму та дідуся...

Про лікування Анастасії та її перші кроки після важкого поранення розповіли в

Дівчина отримала сильні опіки, втратила маму та дідуся...

Дитячій Лікарні Святого Миколая, що входить до складу «Першого медичного об'єднання Львова».

Вражаюча розповідь – на с. 8

● ЗДУРІТИ МОЖНА!

Фотоколаж: volyn.com.ua завдяки сприяння chatgpt.com.



Жінка впродовж тижня ходила з ключем у стравоході.

Щоб не пускати родичів у хату, жінка... проковтнула ключ

У селищі Гусятин Чортківського району Тернопільської області лікарі врятували життя 40-річній пацієнтці. З її стравоходу витягнули дверний ключ. Вона його проковтнула, щоб не пускати родичів у хату

Зоряна ЯРЕМИШИН

До лікарні пацієнтка потрапила в шоківому стані. Медики встигли діагностувати причини й оперативно провели операцію за допомогою ендоскопа без жодного розрізу.

До лікарні пацієнтка потрапила в шоківому стані.

Подробиці порятунку – на с. 9

Військовій ампутували молочні залози через носіння бронежилета с. 9

● О ЧАСИ, О ЗВИЧАЇ!

Новітні «партизани»... «відбивали» ухиянтів від ТЦК та поліції

СБУ та Нацполіція у Вінниці викрили злочинну групу, яка організувала схему уникнення від мобілізації для чоловіків призовного віку під виглядом громадської діяльності

Ліна ВОГОНЬ

За результатами комплексних заходів у місті затримано п'ятьох учасників злочинного угруповання, які за гроші зараховували

військовозобов'язаних до лав фейкового «добровольчого батальйону».

За матеріалами справи, фігуранти включали ухиянтів до складу громадського об'єднання, яке діяло під ви-

глядом «добробату», який мав свої атрибути: шеврони, прапори... Його осередки були додатково представлені у Закарпатській, Львівській, Чернівецькій та Івано-Франківській областях.



Момент затримання фейкових «добробатівців» у Вінниці.

Шокуючі деталі – на с. 12

Чому легенда київського «Динамо» ударив ногою слюсаря? с. 10

● ПУЛЬС ТИЖНЯ

Єрмак, який збирався на фронт, пішов... в адвокатуру

Колишній голова Офісу Президента Андрій Єрмак відновив право на адвокатську діяльність

Микола ДЕНИСУК

Як йдеться на сайті Національної асоціації адвокатів України, таке право він здобув з 23 січня 2026 року на підставі заяви (на час роботи головою Офісу Президента це право було призупинено). Новина про бажання Андрія Єрмака займатись адвокатською діяльністю привернула увагу через те, що після звільнення із посади голови Офісу він пообіцяв піти на фронт. Однак, як бачимо, обіцянки не дотримував.

Як відомо, Андрій Єрмак був правою рукою Володимира Зеленського і президент обіцяв, що ніколи його не зніме («Єрмак прийшов зі мною і піде зі мною»), але був змушений це зробити на тлі корупційних скандалів у своєму оточенні.

Водолази шість днів ремонтували трубу ТЕЦ у Києві після обстрілу

Унікальна спецоперація була проведена у крижаній воді

Ліна ВОГОНЬ

Як зазначив міністр внутрішніх справ України Ігор Клименко, водолази провели тривалі підводні роботи в умовах морозу до -15°C. Київська ТЕЦ зазнала підтоплення через пошкодження труби внаслідок терористичної атаки російської федерації. Це суттєво ускладнювало ремонт обладнання, від якого залежить тепло й електропостачання в оселях тисяч людей. «Не вагаючись, у крижаній воді та за екстремальних умов наші водолази розпочали роботи з ліквідації пошкоджень», – наголосив глава МВС.

Спецоперація тривала шість діб. Витік води вдалося зупинити, що дало змогу відповідним службам продовжити відновлювальні роботи. За це водолази ДСНС отримали відзнаки від Президента України Володимира Зеленського. Згідно з указом, орденом За мужність III ступеня нагороджено Артема Орлова, Дениса Фролова та Михайла Хижняка. Андрій Власенко отримав орден Данила Галицького, а Антон Гайтан – медаль Захиснику Вітчизни.

Головну ялинку Львова... з'їли кози

Гілки новорічного дерева відвезли до притулку «Домівка врятованих тварин», де їх використовують як корм

Лія ЛІС

Тим часом стовбур дерева використають для опалення приміщень комунального підприємства «Зелений Львів».

Львівська ялинка простояла на площі перед оперним театром майже два місяці – довше, ніж у попередні роки. Її місту подарувала родина з села Сокольники.

● ПРЯМА МОВА

Кіт КЕЛЛОГ, колишній спецпосланець президента США з питань України, про те, чому нам треба вистояти в ці місяці:

Якщо Україна переживе цю зиму – січень і лютий – і виїде у березень та квітень, перевага буде на вашому боці, на боці України. Я сподіваюся, що до Дня Незалежності цього літа на цій землі буде мир.

● РЕЗОНАНС

Готувався до шашликів, а зараз повчає Європу

Згадаймо бажання Зеленського «домовитись десь посередині» чи «зазирнути в очі путіну». Ну, і знамениті сумнозвісні «шашлики».

Президент України Володимир Зеленський вирішив «косити» під Дональда Трампа. Його емоційний виступ у Давосі, який багато хто хвалить і навіть захоплюється, залишив у мене неприємний осад. Багато чого сказаного по суті було правильним, але деякі висловлювання за формою були неприйнятні

них критично залежні! Чотири роки Європа допомагає нам грошима і зброєю, яку зараз купує для нас в США. Звісно, можемо вважати, що допомагає недостатньо, що хотілось би більш масштабної підтримки та більш рішучих санкцій, але, як кажуть, дарованому коневі у зуби не дивляться... Ми повинні усвідомлювати, що якби не союзники, Україна навряд чи самотужки могла б чотири роки чинити опір російській агресії. Невдячність – дуже прикра риса... Ба більше!

Щодо рішучості і адекватності сприйняття загрози з боку росії, то Зеленський, як кажуть, мовчав би у ганчірку. Хто-хто, але точно не він має моральне право дорікати європейцям чи повчати їх, розповідаючи, що Європа повинна робити, а чого не повинна...

Європейців можна і треба критикувати за недалекоглядну політику умиротворення агресора, за недостатню рішучість, але знову же не Зеленському це вголос виголошувати.

Бо йому самому є чим добряче дорікнути!

Згадаймо бажання Зеленського «домовитись десь посередині» чи «зазирнути в очі путіну». Вже не кажу про розведення військ, розмінування стратегічних шляхів та «велике

● ОТАКОЇ!

51% європейців вважає Трампа ворогом

А другом – лише 8%

Лєся ВЛАШИНЕЦЬ

Більше половини європейців вважають Дональда Трампа «ворогом Європи». Січневе опитування, проведене паризькою платформою з обговорення європейських питань Le Grand Continent у семи країнах ЄС після заяв глави Білого дому про намір контролювати Гренландію, показало, що лише незначна частка респондентів бачить у ньому союзника.

Тим часом 51% європейців сприймають президента США як загрозу для континенту. «Другом» Трампа назвали лише 8%, ще 9% вважають його ні другом, ні ворогом, а 2% не змогли визначитися.

Найбільш критично до американського президента ставляться Іспанія та Данія – там його «ворогом» вважають 58% опитаних. У Бельгії таких респондентів 56%, у Франції – 55%,

у Німеччині – 53%, в Італії – 52%. Винятком стала Польща: лише 28% поляків вважають Трампа ворогом Європи, водночас 17% бачать у ньому друга.

диктатором, і лише 10% вважають, що він поважає демократію. У Франції, Німеччині, Іспанії та Італії цей показник зріс на 7 пунктів порівняно з груднем,

Винятком стала Польща: лише 28% поляків вважають Трампа ворогом Європи, водночас 17% бачать у ньому друга.

Крім того, опитування включало питання про дотримання демократичних принципів. 44% європейців вважають Трампа

а в Польщі лише 13% респондентів позитивно оцінили демократичність американського президента.

ку пити з дружаном Єрмаком... І водночас у стилі «95 кварталу» трюлив західних партнерів – «панікерів», жартував та насміхався з них. Ще й звинувачував, що вони нагнітають ситуацію, а це, мовляв, шкодить українській економіці. Яку ціну за таку безвідповідальність понесли українці, яких влада не попередила про реальну загрозу і які не були готові до справжньої війни? Сотні тисяч втрачених життів, мільйони покалічених долів!

Зеленський на Давосі виступав як ментор, як наставник, як моральний авторитет. І це якось дисонувало на фоні викриття тотальної зухвалої корупції у найближчому оточенні Зеленського, про яку він не міг не знати. При цьому махрову корупцію в Україні він так само зухвало ігнорує, як свого часу загрозу нападу росії. А корупція – це внутрішній ворог. І якщо з цим не боротися, не чинити опір, то він знищить країну зсередини.

Зеленський думає, що тривалі оплески, якими його супроводжували у Давосі, адресовані персонально йому. Та ні. У світі, де є незалежна преса, розуміють хто є ху. У Давосі аплодували мужнім українським воїнам та незламному українському народу. З ними Зеленський у власній країні асоціюється все менше. А все більше з міндічима, бакановими, чернишовими, галущенками та їм подібними шкідниками. Асоціюється з махровою корупцією та тяжінням до авторитарних методів правління.

Зеленський відірваний від реальності, він думає, що відчув світову кон'юнктуру – слабкість інтелігентної Європи, і, як будь-який хам, вирішив на фоні тієї слабкості самотверджуватися.

Щоб улестити та догодити ненадійному союзнику Трампу, президент плюнув у бік надійних європейських союзників. Що скажеш, потужний і незламний стратег!

Тим часом у Данії шаленої популярності набув мобільний застосунок UdenUSA, що в перекладі означає «Без США». Він допомагає ігнорувати американські товари. Застосунок діє так: покупець сканує штрих-код продукту в супермаркеті. Якщо бренд належить компанії зі США, на екрані з'являється червоний хрест із закликом повернути товар на полицю. Додаток набув такої популярності, що розробники вже готують його англійську та німецьку версії, оскільки ідею бойкоту починають підтримувати в інших країнах ЄС. Такою є відповідь пересічних жителів Данії та загалом Європи на імперіалістичні зазіхання нав'язаного Дональда Трампа на данський острів Гренландія. Це нагадує реакцію українців на російські товари після агресії москви.

До речі, маленька Данія – серед держав, які найактивніше допомагають Україні у війні з росією. Наприклад, вони віддали нам майже усю свою артилерію, а також погодились розмістити на своїй території завод для виробництва українських ракет.

● РЕЗОНАНС

«Енергетика України витримала завдяки йому»

Під час відновлюваних робіт загинув Олексій Брехт

21 січня стався нещасний випадок – на одній із високовольтних підстанцій компанії «Укренерго» внаслідок ураження струмом загинув Олексій Брехт (на фото), який керував ремонтом енергообладнання після російських атак

Ліна ВОГОНЬ

Він був членом правління НЕК «Укренерго», із вересня 2024 року до червня 2025 року обіймав посаду тимчасового виконувача обов'язків голови правління компанії. Роботі в енергосистемі України Олексій Брехт присвятив понад 25 років, пройшовши шлях від диспетчера до члена правління.

Його смерть – це важка та непоправна втрата не лише для енергетиків України, а й для всього народу. За словами колеги загиблого Володимира Кудрицького, Олексій Брехт за роки повномасштабного вторгнення путіністів керував всіма процесами відновлення енергомережі після російських атак.

«Інженерний феномен Олексія для енергетичної системи є приблизно тим самим, чим є Мадяр в галузі безпілотників, Славко Вакарчук в українській музиці чи Олександр Усик у вітчизняному боксі, – зазначив Кудрицький. – І він не настільки широко відомий загалу лише тому, що представники цієї суворой, глибоко технічної галузі рідко виходять у публічний простір.

Це Олексій Брехт керував абсолютно всіма процесами відновлення енергомережі після сотень прильотів всі ці

роки. Це він створював всі креативні технічні рішення, які відроджували з попелу вимикачі, релейні зали, трансформатори і навіть цілі підстанції.

Це під його керівництвом бригади «Укренерго» навчилися замінювати магістральні трансформатори в 4 – 6 разів швидше за операторів європейських енергосистем, працювати під напругою 750 000 вольт. Це під його керівництвом розроблено дизайн укриттів для трансформаторів та підземних пунктів керування, і багато іншого. Він був мозком «Укренерго», сутністю тої інженерної креативності, зав-

Олексій Брехт за роки повномасштабного вторгнення путіністів керував всіма процесами відновлення енергомережі після російських атак.

дяки якій українськими енергетиками захоплюється весь світ.

Він міг, будучи членом правління багатомільярдної величезної компанії, гріти зад в офісі, але він працював особисто на пошкоджених підстанціях. Він міг, виконуючи обов'язки керівника «Укренерго», засвідчити лояльність до Галуценка (ексміністр енергетики, який нині фігурує як свідок у справі



Олексію Брехту було 47 років, із яких понад 24 він віддав роботі в «Укренерго».

про розкрадання в Енергоатомі. – Ред.), як це зробили інші, і стати повноцінним головою правління. Але не зробив цього, бо вважав це нижче власної гідності.

смертно Олексія Брехта, який «врятував державу від розвалу енергосистеми».

ДО РЕЧІ

Фракція «Європейська Солідарність» закликає президента присвоїти звання Героя України Олексію Брехту. Про це заявила спіголова фракції Ірина Герасченко. «Поки одні крали і мародерили, він – ремонтував і рятував. Загинув, виконуючи професійні обов'язки, особисто виїжджаючи на найважчі уражені ділянки... Наша фракція звертається до Зеленського з ініціативою відзначити Олексія Брехта званням Героя України. Це – позиція киян, це думка сотень тисяч тих, хто вже після трагічної смерті пана Олексія, в житті скромного, інтелігентного, – дізналися про його видатну роль у відновленні енергосистеми».

● СЛАВА ЗСУ!

Україна ввійшла до топ-20 наймогутніших армій світу-2026

Місце країни в глобальному рейтингу аналітичного ресурсу Global Firepower військової могутності оцінюється на основі понад 60 показників, серед яких не лише номінальні показники кількості солдатів і військової техніки, але також економічний і демографічний потенціал

Василь КІТ

Так, сильними сторонами України укладачі рейтингу вважають якраз розміри дієвої армії (кількість солдатів і резервів, а також військової техніки), військово-морський потенціал (ймовірно, завдяки морським дронам), обсяги видобутку вугілля, розміри залізничної мережі та обсяги витрат на оборону. Натомість найслабшими сторонами України

названо відсутність підводних човнів і великих бойових кораблів, власних танкерів, а також великі обсяги споживання вугілля, нафти й газу.

У списку за комплексом факторів Україна опинилася поруч з Іспанією (18 місце), Єгиптом (19 місце), Польщею (21 місце) і Тайванем (22 місце). Варто зазначити, що у 2025 році вона теж посідала 20-й рядок у рейтингу армій світу.

До першої десятки рейтин-



Якщо ми 20-та армія світу, то чому нас не може здолати 2-га?

гу увійшли: США, росія, Китай, Індія, Південна Корея, Фран-

ція, Японія, Велика Британія, Туреччина та Італія.

● У НОМЕР!

«Пес Лукашенка має більше прав, ніж народ білорусі»

Президент України заявив, що білорусь досі змушена існувати як російське генерал-губернаторство, в якому навіть собаці самопроголошеного президента олександра Лукашенка залишено більше прав, ніж народу

Василь КІТ

Про це Володимир Зеленський заявив у Литві під час виступу з нагоди річниці Січневого повстання 1863 року в Російській імперії. «Поки що білому шпіцу Лукашенка

залишено більше прав, ніж народу білорусі, на жаль. Був шанс у 2020 році, щоб це змінити (масові протести після президентських «виборів»). – Ред.), і, впевнений, буде ще шанс. Але тоді підтримки для білорусів було

просто недостатньо, а тепер ми всі відчуваємо, наскільки складніше, наскільки дорожче, наскільки небезпечніше стало для всіх через залежність білорусі від Москви. Залежність, що не стає меншою». Зеленський на-

голосив, що «для Європи важливо не втратити жоден із народів, які живуть свободою». «І я хочу сказати окремо для народу білорусі. Ви – європейський народ, який буде разом з усіма нашими народами в об'єднаній вільній

Європі. Європі мирний. Європі сильний. Вас не стерти. Нас усіх не стерти. Я дякую всім білоруським добровольцям, які воюють заради нашої незалежності в Україні та історичного шансу для своєї держави», – додав Зеленський.



Ось він – Умка Лукашенка!

● Я ТАК ДУМАЮ!

Танці з Трампом втрюх

Тристороння зустріч Україна – США – росія – це ніби прорив по формі, але стояння на місці по смислах. Очікувано, ніяких надзвичайних досягнень не відбулося. Однак, певні зміни у позиціях сторін все таки можна було при бажанні почути



Сергій ТАРАН, політолог

Ніби вдалося досягти згоди про формат технічного розведення військ, способи контролю та моніторингу припинення режиму вогню. Але ключове питання – де ж проходитиме лінія розмежування – залишилося без відповіді.

Разом із тим, як заявляли впливові світові ЗМІ, ситуація може звестися до згоди, що на Донбасі буде формально утворена «вільна економічна зона», яка передбачає демілітаризацію регіону. Однак ця зона буде контролюватися російською поліцією. І звісно ні про яке юридичне визнання Україною втрачених територій не йдеться.

Думаю, до окремих окупованих територій буде застосована гібридна форма визнання – хтось визнає ці території як такі, які знаходяться під контролем росії, хтось наполягатиме на їхньому винятково українському статусі, а хтось їх може визнати і російськими. Наприклад, як заявляли у США «заради миру» можуть визнати крим «російським».

Приблизно така гібридна форма визнання (хоча сама історія й обставини двох воєн є захмарно різними) існує наприклад щодо Палестинської держави, яку визнають одні країни і не визнають інші.

На цей гібридний варіант Україна можливо готова піти у випадку надання Україні залізобетонних гарантій безпеки (поки незрозуміло яких самих) з боку США, грошей на відбудову країни та швидкий шлях вступу до ЄС.

З боку росії, у свою чергу, посилилася теза, що головна вимога – це виведення ЗСУ з Донбасу. Ця вимога, звісно, обурює, але вона дещо зміщує акценти у путінській маячній про «першопричини конфлікту», – яка по суті унеможливила навіть теоретичну паузу у війні.

Контрольний акцент тут – відсутність прямих претензій путіна на втручання у внутрішню політику післявоєнної України. Хоча тема «о притісненіях русскоязычных» ще звучить, але прямих заперечень з боку кремля, що ця вимога зведеться до формального приведення ставлення до національних меншин в Україні до європейських норм немає.

Сказане вище не треба сприймати ні як «оптимізм», ні як прогноз. Це просто констатація нових нюансів у риторичі.

Головна перешкода миру як і раніше – позиція путіна, який просто не уявляє собі що відбуватиметься і з ним, і з росією у післявоєнний період. Найоптимістичніший для нього післявоєнний сценарій – це віддати себе на милість Трампу, який качатиме російські ресурси та регулюватиме реінтеграцію росії на світові ринки на свій розсуд... Такий собі фінал «спецоперації»...

Інше складне питання, але вже для України – формат майбутніх виборів. Точніше, скажімо так, ступінь їхньої відповідності до міжнародних стандартів. Про це зараз говорити ніби рано, але це питання постане дуже гостро, якщо станеться диво і війна стане менш інтенсивною.

Але на сьогоднішній мінімум від таких зустрічей інші. Для України задача мінімум – це зберегти постачання американської зброї за європейські гроші, для росії – уникнути подальших санкцій. Ніхто не хоче прогнати неворотичного лідера США. І тому танці з Трампом виходять на новий рівень.

● ПУЛЬС ТИЖНЯ

Китайський генерал шпигував на користь США?

Заарештовано найвищого військового чиновника «Піднебесної», соратника Сі Цзіньпіна, віцеголови Центральної військової комісії Чжана Юсю

Василь КІТ

Його підозрюють у переданні США секретної інформації про ядерну програму Китаю. Також йдеться про можливе отримання хабарів за ухвалення кадрових рішень, зокрема сприяння у призначенні одного з офіцерів міністром оборони.

Офіційний Пекін не розкриває деталей справи, а незалежно підтвердити ці звинувачення наразі неможливо. Водночас відомо, що генерал не з'являвся на публіці з 20 листопада, коли проводив переговори з міністром оборони росії в москві.

Чжан Юся вважався найближчим військовим союзником голови КНР Сі Цзіньпіна та фактично другою людиною в армійській ієрархії. Він – не єдиний представник армії, хто потрапив під чистки, які особливо посилились з 2023 року. На тлі таких гучних справ деякі оглядачі заговорили навіть про ймовірний військовий закат, який нібито міг готуватись в Китаї.

У ДТП на смерть розбився нардеп Орест Саламаха

Попередньо, 34-річний народний обранець був за кермом квадроцикла і виїхав на зустрічну смугу

Ліна ВОГОНЬ

Поблизу Львова внаслідок дорожньо-транспортної пригоди загинув чинний народний депутат від фракції «Слуга Народу» Орест Саламаха. Він був батьком трьох дітей. Про деталі трагедії розповіли в Державному бюро розслідувань.

«За попередніми даними, близько 18:15 квадроцикл під керуванням депутата виїхав на зустрічну смугу руху та зіткнувся з маршрутним транспортним засобом. Серед пасажирів маршрутки постраждалих немає», – йдеться у повідомленні.

Таксист зламав щелепу пасажирці, яка обблювала салон

Агресивному чоловіку загрожує ув'язнення

Раїса ІВАНЮК

У Києві перед судом постане 24-річний водій таксі, який жорстоко побив клієнтку. Причиною агресії було те, що жінці стало зле під час поїздки. Правоохоронці з'ясували, що 27-літня киянка відчула себе погано під час поїздки в таксі, її змудило. Коли жінка виблювала, водій відреагував агресивно – висадив клієнтку з авто, двічі вдаривши її кулаком по обличчю. Медики, до яких звернулася пасажирка таксі, діагностували у потерпілої забої та перелом щелепи.

Поліцейські завершили досудове розслідування та скерували обвинувальний акт до суду. Порушнику загрожує позбавлення волі на строк до трьох років.

● ТІЛЬКИ ФАКТ

• Предстоятель ПЦУ Митрополит Епіфаній (на фото) 31-го січня вперше відслужить Божественну літургію у Свято-Успенському кафедральному соборі Володимирі після передачі храму у користування Православній Церкві України. Зустріч Блаженнішого Митрополита Епіфанія та початок Божественної літургії заплановано на 9:00 ранку.



фото: rimg.ua

● УСЕ ДЛЯ ФРОНТУ, ВСЕ ДЛЯ ПЕРЕМОГИ!



фото: eurosolidarity.org

«Воїни на передовій повинні мати умови, щоб помитися і випрати свій одяг», – переконаний п'ятий президент України Петро Порошенко.

Розкішний проєкт, який зігриває на фронті

Петро Порошенко передав військовим ще 10 прально-душових комплексів. Загалом від початку проєкту у 2022 році Фонд Порошенка та волонтери ГО «Справа громад» виготовили для військових уже 321 комплекс

Ольга СОКОЛОВА

Їх роблять на базі 20-футових контейнерів, які монтуються на причіпи. «Титан» швидко нагріває не лише воду, а й приміщення. Вода гріється на дровах, є також генератор на 7,5 кВт. Насосна станція створює тиск на 3 атмосфери, 4 душові

точки облаштовані економними кранами для подачі води. Є також 2 пральні й 2 сушильні машини.

Прально-душові комплекси на фронті – це неабияка розкіш, особливо взимку, кажуть військові. Відома українська альпіністка Анастасія Скрипченко, яка зараз представляє Другий

окремий медичний батальйон 12-го армійського корпусу, говорить: «Ми виконуємо завдання у Куп'янську. Наші медики знаходяться в стапунктах, у лікарнях, у складних умовах. У той момент, коли вони виходять на ротації, чистота, прання – це дуже актуальне питання для них. Умов у зоні, де ми виконуємо завдання, практично немає. Це все – польові умови. Тому цей комплекс для нас буде дуже важливою підтримкою, допомогою, тому що ми дійсно працюємо в складних умовах».

● НАРЕШТІ!

Село, де батюшка назвав війну політикою, більше не молитиметься за кіріла

У Комарові Дністровського району Чернівецької області за вихід з упц мп і перехід в пцу на зборах 164 вірянину проголосували «за», а 42 – «проти»

Зоряна ЯРЕМИШИН, zaxid.net

Цьому переходу спонукав інцидент, який трапився 13 січня під час похорону загиблого військовослужбовця ЗСУ Віталія Мельника, який провів капелан ПЦУ. Під час відспівування священник упц мп митрофорний протоієрей Іоан Процюк (він є благочинним Кельменецького округу) заважав богослужінню, назвав війну політикою, а про загиблого воїна заявив, що він «не герой, а звичайний покійник».

Одразу після похорону і скандалу селяни вирішили провести загальні збори щодо виходу з московської церкви. Приготування до голосування тривало майже два тижні, повідомив ZAXID.NET капелан ПЦУ Роман Гри-



фото: Буковинський дзвін ПЦУ.

Відтепер у церкві буковинського села Комарів молитимуться рідною мовою.

шук. Збори відбулися 25 січня у приміщенні клубу села.

«Після того, як благочинний упц мп на похороні загиблого військового не міг дати відповідь на просте запитання – чи він за Україну, чи за росію, то місцеві люди, так би мовити, прозріли. Вони зрозуміли, що їм треба визначитися, тому провели збори», – розповів Роман Гришук.

На голосування прийшло 206 членів релігійної громади храму Успіння Богородиці. За перехід до ПЦУ проголосували 164 вірянину, проти – 42.

«На збори також

прийшов і священник упц мп, якого тимчасово призначили на цю парафію. Його попередник

міг слова сказати українською мовою на тих зборах. Зі своїми парافیями спілкувався

Після того, як благочинний упц мп на похороні загиблого військового не міг дати відповідь на просте запитання – чи він за Україну, чи за росію, то місцеві люди, так би мовити, прозріли.

займався переправленням ухлянтів, а потім після оголошення йому підозри сам утік до Молдови (мова йде про отця Вадима Луцика. – Ред.). Новопризначений представник упц мп навіть не

на російській. До кінця зборів не добув, просто втік після реєстрації», – додав Роман Гришук.

За словами капелана, двоє найбільших прихильників московського патріархату в

«Для мене сьогодні дуже-дуже важливий день. День символу нашого опору. У 2022 році ми започаткували проєкти постачання прально-душових комплексів. Тільки ця програма передбачає майже 300 мільйонів гривень. І це гроші не бю-

Нас атакує нелюдь, біс, чорт путін, який б'є по об'єктах цивільної енергетичної інфраструктури.

джетні, – зазначає Петро Порошенко. – Нас атакує нелюдь, біс, чорт путін, який б'є по об'єктах цивільної енергетичної інфраструктури. Хочу вам сказати, що ми допомагаємо не тільки армії. Підприємства, які входять до сфери моєї відповідальності, на сьогодні, за рік, що минув, встановили 100 мегават балануючої потужності. 50 з них – це газокompresорні станції, 5 – це сонячні батареї і 45 – генераторні потужності. Коштувало це все підприємствам концерну 65 мільйонів доларів без жодної копійки бюджетних коштів».

«Петро Олексійович та Фонд Порошенка, а також ГО «Справа громад» допомагають зробити наші умови кращими. Так ми відчуваємо, що Збройні Сили України, загалом Сили оборони України – це одна сім'я, в якій все українське суспільство залучається до допомоги, до піклування одне про одного», – резюмують військові.

селі є вчителями. Щоб голосування не відбулося, ці двоє вчителів звозили з усього Комарова літніх людей, аби вони проголосували проти переходу.

«По одному підвозили машинами до клубу дідусів та бабусь. Старші люди не могли йти, то ці прихильники мп попідруки їх заводили. Лише для того, щоб було більше голосів проти переходу. Але свідомих людей в селі значно більше – то все-таки громада вирішила змінити релігійну юрисдикцію», – розповів Роман Гришук.

Після завершення зборів парафіяни разом зі священниками та капеланами ПЦУ помолилися за Україну та її захисників. Також учасники зібрання відвідали місцеве кладовище, де вшанували пам'ять полеглих українських воїнів.

Зокрема, на фейсбук-сторінці Буковинського дзвін ПЦУ зазначили: «Воїну Віталію Мельнику – Царство Небесне! Йому вдалося допомогти жителям свого села навіть після смерті!».

Після проведення зборів новостворена релігійна громада має подати документи до Чернівецької ОВА для реєстрації та оформити статут і документи, а потім прийняти церковне майно у свою власність

● ОТ СВОЛОТИ!

Встановили російських хірургів, які випалили «Слава россиі» на тілі українського полоненого

Йдеться про хірургів із Краснодару – Юрія Кузнецова (абдомінальний хірург - лікар, який оперує органи черевної порожнини) та Андрія Крячка (хірург-проктолог)

Ліна ВОГОНЬ

мена встановили журналісти проєкту «Схеми». За їхніми даними, саме Кузнецов і Крячко, ймовірно, причетні до катування українського військовополоненого Андрія Переверзева, якому випалили на животі напис «Слава россиі».

З початку повномасштабного вторгнення москалів вони регулярно відвідували окупований Донецьк, доставляли так звану гуманітарну допомогу та брали участь у хірургічних втручаннях у місцевих лікарнях.

За даними журналістів, катування відбулося 24 лютого 2024 року під час операції в «Донецькому клінічному територіальному медичному об'єднанні» – найбільшій лікарні на тимчасово окупованій території області. До цього медзакладу систематично приїжджали Кузнецов і Крячко разом з іншими учасниками групи «Друзі медицини Донбасу», до якої входять близько 20 російських лікарів із різних регіонів.

Донецькі медики на умовах анонімності підтвердили



Журналісти проєкту «Схеми» стверджують, що напис на тілі воїна зробили оці нелюди.

Катування відбулося 24 лютого 2024 року під час операції в «Донецькому клінічному територіальному медичному об'єднанні».

журналістам, що до операцій у лікарні часто залучають російських лікарів, і що подібні дії не могли відбутися без відома персоналу медзакладу.

«Схеми» зв'язалися із російськими хірургами. Крячко не відповів, а Кузнецов заперечив, що робив будь-які операції того дня, 24 лютого. Журналісти також змогли ідентифікувати медсестру з відділення проктології, про яку задував в інтерв'ю український боець.

Та, яка першою звернула увагу

Переверзева на шрами і сказала йому: «Та не переживай. Приїдеш додому – або виведеш, або наколкою заб'єш». Військовий впізнав її, коли журналісти показали йому фото. Це – 43-річна Тетяна Трегулова, уродженка Донецька. Найімовірніше працює у ДОКТМО з початку 2000-х.

Андрій Переверзев долучився до війська у 2023 році. Відтоді і до початку 2024-го він, як боець 79-ої окремої десантно-штурмової бригади разом із побратимами тримали оборону

на Донеччині, на Покровському напрямку. Його взяли в полон після того, як по їхній позиції відпрацював російський танк і зайшла піхота.

Обміняли бійця в травні минулого року.

Фото з випаленим написом «Слава россиі» та літерою Z на тілі Переверзева облетіло весь світ. Про обставини, як знущальний напис з'явився на животі військовополоненого, було відомо небагато. Він сам розповів, що чув, як медперсонал між собою говорив, що операцію, після якої залишилися такі шрами, проводив російський лікар.

За даними ООН, понад 95% українських військовополонених зазнали тортур в російському полоні.

● НАРЕШТІ!



Поліція на цей випадок швидко зреагувала, а суд призначив зловмиснику 7 місяців тюрми.

Суд покарав поляка за напад на трьох україномовних підлітків

Чоловік раніше був судимий за подібний злочин

Марта САЛО

У Польщі через напад на трьох підлітків, які розмовляли українською мовою, судили 41-річного Маріуша В. Суд призначив йому покарання – сім місяців тюрми, повідомило польське видання TVN24. Інцидент трапився 11 травня 2025 року в польському місті Тарнув. Маріуш В. у стані ал-

когольного сп'яніння почув, що троє українських підлітків, віком 14 років – Елеонора, Данило та Ярослав, розмовляють українською. Після цього чоловік почав ображати підлітків та вдарив Елеонору.

Зазначається, що Маріуша В. кілька років тому засудили за подібний злочин. Прокуратура визнала, що цей вчинок мав

хуліганський характер, а Маріуш В. діяв «в умовах рецидиву». Суд визнав винним його у злочині на ґрунті ненависті та мови ворожнечі та призначив йому покарання у вигляді семи місяців тюрми. Йому заборонено протягом трьох років наближатися та контактувати з потерпілими. Також чоловік має виплатити моральну компенсацію – три тисячі злотих для Елеонори та по дві тисячі для інших підлітків.

● ІМПЕРІЯ ЗЛА

«Хочеш бути на місці цього побитого чоловіка?»

Суд у селищі Власіє московської області залишив без змін вирок 17-літній Єві Багровій із Петербурга: дівчину визнали винною у «виправданні тероризму» і «сприянні терористичній діяльності» й засудили до чотирьох років виховної колонії

Василь КІТ

Ще в 16 років Багрова розмістила на шкільному стенді фотографії Дениса Капустіна й Олексія Льовкіна – засновників «Російського добровольчого корпусу» (РДК), який воює на боці України, з підписом «Заслужений герой Росії». Окрім того, їй інкримінували поширення листівок, через які вона нібито «схиляла до участі в терористичній діяльності» неповнолітнього.

В апеляційній скаргі захист стверджував, що Багрова не вчиняла інкримінованих їй дій. Адвокат також зазначив, що біологічних слідів підсуд-

ної на листівках не виявлено, а учень Нікітін дав свідчення проти Багрової під тиском слідчого й пізніше в суді їх не підтвердив. Під час слухання дівчина заявила про психологічний тиск на допитах, зокрема, про погрози катуванням їй і членам сім'ї. «Мені показували фотографію з побитим чоловіком і натякали, що я можу опинитися на його місці, якщо слідчому не сподобається те, що я скажу», – цитує видання SOTAvision Багрову.

Однак судова колегія апеляційного військового суду не врахувала доводи захисту і залишила вирок – чотири роки виховної колонії – без змін.

● ТІЛЬКИ ФАКТИ

• **Сполучені Штати Америки продовжують руйнувати міжнародні структури.** Так, цими днями Вашингтон офіційно завершив вихід зі Всесвітньої організації охорони здоров'я, залишивши неоплачений борг у розмірі близько 260 мільйонів доларів.

• **Білий дім поширив згенероване штучним інтелектом зображення з президентом США Дональдом Трампом і пінгвином з американським прапором.** На картинці вони йдуть у бік Гренландії, яку Вашингтон хоче анексувати. Цікаво, що пінгвіни на острові не живуть...



«Обійми пінгвіна», – підписали згенероване зображення у Білому домі.

• **У Польщі стартував збір коштів на підтримку Києва «тепло з Польщі».** За шість днів було зібрано 5 мільйонів злотих (60 млн гривень) і перша партія генераторів вже вирушила до столиці України. «Дякуємо кожній польщі та кожному поляку за кожен злотий», – зазначили у нашому посольстві.

● Я ТАК ДУМАЮ!

Всім сильним присвячується

Останніми роками ми дедалі частіше читаємо короткі повідомлення, від яких холодне всередині: «Раптово помер... Серце зупинилося. Агресивна онкологія...»



Ольга БОГОМОЛЕЦЬ, заслужений лікар України, професор Військово-медичної академії

І майже завжди – це люди, про яких говорять однаково: активний, талановитий, працездатний, світлий...

Люди, які не жалілися, які тягнули більше, ніж їх просили, які не дозволяли собі зупинятися.

Вони не загинули на війні, яка щодня забирає життя наших захисників, ні – вони померли вдома раптово або очікувано. Але дуже молодими. Адже вік до 60 – це лише половина відміряного нам життя. Смерть приходила між робочими зустрічами, між відповідями на повідомлення або після ще одного «я впораюсь».

Бути сильним – не означає бути вічним і невразливим.

Ми виростили в культурі, де сила – це стиснуті зуби, де витримка – це чеснота, де слабкість і сльози – це щось, що треба приховати, пережити наодинці, не турбувати інших.

Стоїки, філософію яких я послідовно сповідую, дивилися на життя інакше. Вони не плутили силу із запереченням.

Епіктет писав: людина страждає не від подій, а від того, що вважає, ніби має все витримати. Справжня сила – у розрізненні: що я можу контролювати, а що – ні.

Ми не контролюємо тривалість життя. Ми не контролюємо, коли серце втомиться. Ми не контролюємо клітини, які одного дня перестають слухатися. Але ми контролюємо своє ставлення до себе. І саме тут починається або турбота, або повільне самознищення.

Стоїки не вчили терпіння. Вони вчили бачити реальність без ілюзій. Втома – це факт. Тривога – це факт. Виснаження – це не слабкість, а сигнал. Ігнорувати сигнал – це насправді не мужність. Це заперечення реальності.

Луцій Анней Сенека-молодший (4 до н. е. – 65 н. е.) писав про людей, які згорають не від удару, а від постійного напруження. Він попереджав: сила, яка не знає міри, стає небезпечною для того, хто нею володіє.

Ми звикли жити в режимі марафону. Без перерв, без пауз, без права сісти чи навіть перевести подих. Але тіло не знає слова «треба». Воно знає лише ритм, а в кожному ритмі є дія і пауза. І коли ритм порушується надовго – тіло просто зупиняється.

Стоїки говорили про мудрість зупинки. Не після падіння, а до. Зупинитися, коли це можеш обирати, коли це можеш подзвонити, коли це можеш сказати: «Мені зараз важко».

Бути сильним – це не означає мовчати. Бути сильним – це означає не воювати з собою. Стоїки не забороняли емоцій.

Вони забороняли ставати їхніми заручниками. Сльози допустими. Страх допустимий. Розгубленість допустима.

Слабкість, коли вона названа, перестає бути небезпечною. Озвучена втома перестає руйнувати. Поділений біль стає легшим – не тому, що зникає, а тому, що ти більше не несеш його сам.

І, можливо, найвища сила – це не ще один ривок, а дзвінок другу або чесна фраза коханій людині: «Мені зараз потрібна пауза».

Не ниття, не драматизація, а ясність.

Щастяоліття – це вік, коли сила перестає бути демонстрацією, коли ти більше не зобов'язаний бути каменем, коли ти розумієш: ти не створений, щоб нести все сам.

І саме в цю мить сила змінює форму. Вона стає тихою, мудрою, людською і такою, що дозволяє жити – не на виживання, а на життя.

«Не соромся потребувати допомоги. Ти не створений, щоб нести все сам» (Марк Аврелій).

Фото: The White House.

● СВОЯ СПРАВА

Ветеран ЗСУ відроджує старовинний український алкоголь

Ідея розпочати виробництво прийшла після того, як Роман Пелех знайшов у підвалі закинutoї хати 90 літрів цього елітного напою

Тетяна ДЕНИСЕНКО, пн.ua

44-річний Роман родом зі Львова, проте значну частину життя прожив в Ужгороді, на Закарпатті, а останні 15 років – у Києві. У лавах ЗСУ він служив з 2022 по 2023 рік. Нині має статус учасника бойових дій і ветерана Збройних Сил України. Вже понад чотири роки Роман розвиває власну справу – виготовляє давній український алкогольний напій контабас під брендом «Контапел». Контабас – це міцна



Роман Пелех у лавах ЗСУ служив із 2022 по 2023 рік.

настоянка на смородинових бруньках. За словами ветерана, історія бренду розпочалася в 2018 році, коли він разом із братом Андрієм займався невеликим бізнесом – реставрацією закинутих хат на Закарпатті. Тоді в одному з сіл вони випадково натрапили на «справжній» скарб українських національних традицій». У глибокому льосі чоловіки виявили понад 90 літрів контабасу, бутільованого ще в 1993 році.

Разом із напоєм знайшли й звичайний шкільний зошит із детально записаними рецептами різних напоїв та страв. Хатинка виявилася домівкою літнього українця з Житомирщини, який багато років тому переїхав на Закарпаття. У 2018 році він помер, не маючи близьких родичів, тож будинок залишився без спадкоємців.

– Після цього я почав шукати більше інформації про напій в архівах і зрозумів, що це втрачений український національний алкоголь, – розповів Роман виданню NV. – Ми вважаємо, що його вироб-

ництво припинилося ще під час Голодомору – тоді людям було просто не до виготовлення елітних напоїв. Невелику кількість відомостей про контабас я знайшов також у німецькій та американській літературі.

– Наразі в нас один виробничий цех площею понад 200 квадратних метрів, розташований у Броварах. Ми працюємо в крафтовому форматі, тож не виробляємо десятки тисяч пляшок щомісяця. Поточні обсяги становлять приблизно 15 тисяч пляшок на рік.

– Де можна придбати ваш продукт? – Зараз контабас доступний у багатьох місцях. Якщо хочеться просто спробувати, найзручніше почати з наших сторінок у соціальних мережах – там є вся актуальна інформація. Також ми представлєні в різних торговельних мережах і продаємо продукт безпосередньо через власний сайт. Наша ключова ідея – відновлення українських національних напоїв. Я переконаний, що контабас – не останній у цьому списку. Ми хочемо, щоб світ знав Україну не лише через запозичені категорії, а через свої автентичні смаки. Світ знає, що Мексика виробляє текилу, Британія – віскі, а ми хочемо, щоб знали про Україну та контабас.

До того ж раніше я працював у компанії з дистрибуції елітних алкогольних напоїв, де проходив тести та тренінги, навчався правильно відчувати смаки, визначати якість напою й його ароматичні нюанси. Саме цей досвід допоміг мені оцінити знахідку: якщо я не пройшов цю «школу», можливо, просто вилив би контабас і не займався б його відродженням.

– Контабас – це давній, забутий український напій. Звідки ви берете інформацію про нього? – Значну частину ре-



У Бориса Грінченка є й цитата з Чубинського: «Як нап'ється контабасу – стане нетверезий».

цептів ми почерпнули з книги Зеновія Клиновецької «Страви й напитки на Україні» – багато з них мають понад столітню історію. Пізніше я звернувся до словника Бориса Грінченка. У ньому слово контабас (через «а») фіксується, що з дитинства пам'ятає приказку від бабусі: «Ми багаті не були – контабасу не пили». І лише через десятки років він усвідомив, що це реальний напій, який справді пили наші предки.

У XVIII–XIX століттях кріпаки не могли собі дозволити займатися таким ремеслом. Контабас виготовляли заможні люди – шляхта, козацька старшина, ті, хто мав землю й робітників. Саме тому цей напій вважався елітним. З приходом радянської влади цей прошарок суспільства було фактично знищено: хтось загинув, хтось емігрував. Разом із цим зник і сам напій – як культура, як традиція, як пам'ять.

– Скільки у вас зараз цехів з виробництва напою і які обсяги виробництва? – Наразі в нас один виробничий цех площею понад 200 квадратних метрів, розташований у Броварах. Ми працюємо в крафтовому форматі, тож не виробляємо десятки тисяч пляшок щомісяця. Поточні обсяги становлять приблизно 15 тисяч пляшок на рік.

– Де можна придбати ваш продукт? – Зараз контабас доступний у багатьох місцях. Якщо хочеться просто спробувати, найзручніше почати з наших сторінок у соціальних мережах – там є вся актуальна інформація. Також ми представлєні в різних торговельних мережах і продаємо продукт безпосередньо через власний сайт. Наша ключова ідея – відновлення українських національних напоїв. Я переконаний, що контабас – не останній у цьому списку. Ми хочемо, щоб світ знав Україну не лише через запозичені категорії, а через свої автентичні смаки. Світ знає, що Мексика виробляє текилу, Британія – віскі, а ми хочемо, щоб знали про Україну та контабас.



В Андрія Садового – п'ятеро синів!



В експедиції 2022 – 2023 років Анжеліка Ганчук проявила себе як фахівчиня з яскравими лідерськими рисами.

● ТАКІ РЕАЛІЇ

У квартирі Ліни Костенко – лише +8 градусів тепла

Холод, відсутність світла і жодної змоги бодай щось приготувати – так понад тиждень жили люди у знаменитому «Будинку літераторів» у самому центрі столиці

Ліна ВОГОНЬ

У 13-поверховій будівлі немає газу, тож знеструмлення означає повний колапс. Серед тих, хто виживає у крижаних стінах – легендарна поетеса Ліна Костенко. У її квартирі було лише вісім градусів тепла.

Мешканці будинку в Шевченківському районі змушені були підніматися по сходах пішки, а у квартирах перебувати у кількох шарах вуличного одягу. У докторки мистецтвознавства та лауреатки Шевченківської премії Тетяни Кара-Васильєвої кімнатний термометр зафіксував справжній антите-

● СПРАВЖНІЙ КОЗАК!

«Якщо хочемо перемогти, то служити повинні всі»

38-річний письменник та есеїст Андрій Любка, який передав на фронт 415 автомобілів, ухвалив рішення поповнити лави Збройних Сил України

Ліна ВОГОНЬ

«Ця 415-та куплена мною автівка – соціальний результат для нашої волонтерської команди, яка протягом років вторгнення купувала, ремонтувала і відганяла на фронт машини для наших воїнів. Дякую щиро своїй команді за роботу, а вам – за донейти і підтримку. Разом ми зробили велику справу, – написав на своїй сторінці у фейсбуці Андрій Любка і додав: – Волонтерська робота, заходи культурної дипломатії за

● ЗНАЙ НАШИХ!

Українську антарктичну експедицію вперше очолить жінка

Анжеліка Ганчук стане керівницею 31-ї УАЕ на 2026 – 2027 роки

Василина ПИСАНКА

Анжеліка вже працювала на станції як метеорологиня – у 2022 – 2023 роках вона брала участь у 27-й УАЕ, під час якої проводила в Антарктиді метеорологічні, океанографічні, гляціологічні, аерологічні та інші дослідження.

«В експедиції Анжеліка проявила себе як фахівчиня з яскравими лідерськими рисами, що вміє організувати різні процеси та брати на себе відповідальність. Водночас вона – командний гравець. Саме тому серед усіх учасників та учасниць конкурсу її обрали не лише працювати на мете-

онапрямі, а й очолити експедицію», – зазначив директор Національного антарктичного наукового центру Євген Дикий. Він також розповів, що загалом із 2018 року й дотепер в річних експедиціях працювали 13 полярниць, а в сезонних – 11. Формування основного складу 31-ї експедиції незабаром буде завершено.

Із 2018 року й дотепер в річних експедиціях працювали 13 полярниць, а в сезонних – 11.

Анжеліка Ганчук має 10-літній стаж роботи у сфері мете-

рології та кліматології, а також досвід управління колективом. Вона зробила кар'єру від синоптики до керівниці сектору Українського гідрометеорологічного центру ДСНС. Кілька років також працювала у відділі взаємодії з медіа та вела прогноз погоди на телеканалі «Київ».

Сьогодні науковиця займається впровадженням сучасних моделей прогнозування погоди й безпечних явищ, адаптацією прогнозних методик до національних умов та інтеграцією супутникових даних у щоденну операційну практику. Анжеліка Ганчук навчалася і стажувалася у понад десяти країнах світу. Торік також долучилася до освітнього процесу в КНУ імені Тараса Шевченка. У міжнародних наукових програмах є тренером від України.

Анжеліка Ганчук має 10-літній стаж роботи у сфері мете-

рології та кліматології, а також досвід управління колективом. Вона зробила кар'єру від синоптики до керівниці сектору Українського гідрометеорологічного центру ДСНС. Кілька років також працювала у відділі взаємодії з медіа та вела прогноз погоди на телеканалі «Київ».

Сьогодні науковиця займається впровадженням сучасних моделей прогнозування погоди й безпечних явищ, адаптацією прогнозних методик до національних умов та інтеграцією супутникових даних у щоденну операційну практику. Анжеліка Ганчук навчалася і стажувалася у понад десяти країнах світу. Торік також долучилася до освітнього процесу в КНУ імені Тараса Шевченка. У міжнародних наукових програмах є тренером від України.

Анжеліка Ганчук має 10-літній стаж роботи у сфері мете-

рології та кліматології, а також досвід управління колективом. Вона зробила кар'єру від синоптики до керівниці сектору Українського гідрометеорологічного центру ДСНС. Кілька років також працювала у відділі взаємодії з медіа та вела прогноз погоди на телеканалі «Київ».

Сьогодні науковиця займається впровадженням сучасних моделей прогнозування погоди й безпечних явищ, адаптацією прогнозних методик до національних умов та інтеграцією супутникових даних у щоденну операційну практику. Анжеліка Ганчук навчалася і стажувалася у понад десяти країнах світу. Торік також долучилася до освітнього процесу в КНУ імені Тараса Шевченка. У міжнародних наукових програмах є тренером від України.

Анжеліка Ганчук має 10-літній стаж роботи у сфері мете-

2026 СІЧЕНЬ-ЛЮТИЙ

29 Четвер

День пам'яті Героїв Крут. День мобілізації зусиль проти загрози ядерної війни.

● схід – 12:27, захід – 05:34. Зростаючий опуклий місяць. 11-й день.

☀ схід – 07:58, захід – 17:05. Тривалість дня – 09:07. Тривалість ночі – 14:53.

30 П'ятниця

День спеціаліста військово-соціального управління ЗСУ. Собор Трьох Святителів: Василія Великого, Григорія Богослова та Івана Золотоустого.

● схід – 13:36, захід – 06:39. Зростаючий опуклий місяць. 12-й день.

☀ схід – 07:57, захід – 17:06. Тривалість дня – 09:09. Тривалість ночі – 14:51.

31 Субота

31.01. 1893 року у Патентному бюро США зареєстрували торгову марку Coca-Cola.

● схід – 15:00, захід – 07:26. Зростаючий опуклий місяць. 13-й день.

☀ схід – 07:56, захід – 17:08. Тривалість дня – 09:12. Тривалість ночі – 14:48.

1 Неділя

01.02.1922 року відбулося примусове вилучення (пограбування) радянською владою 8 млн пудів хліба з голодуючої України до Росії.

● схід – 16:29, захід – 07:58. Зростаючий опуклий місяць. 14-й день.

☀ схід – 07:54, захід – 17:10. Тривалість дня – 09:16. Тривалість ночі – 14:44.

2 Понеділок

Стрітіння Господнє.

● схід – 17:56, захід – 08:20. Повний місяць. 15-й день.

☀ схід – 07:53, захід – 17:12. Тривалість дня – 09:19. Тривалість ночі – 14:41.

3 Вівторок

03.02.2009 року закінчився процес «Румунія проти України» у Міжнародному суді в Гаазі. Суд визнав Зміїний острівом, а не скелею, однак переважну частину спірної ВЕЗ віддав Румунії.

● схід – 19:19, захід – 8:37. Спадаючий опуклий місяць. 16-й день.

☀ схід – 07:51, захід – 17:13. Тривалість дня – 09:22. Тривалість ночі – 14:38.

4 Середа

04.02. 2004 року студент Гарварду Марк Цукерберг запустив соціальну мережу Facebook.

● схід – 20:37, захід – 08:51. Спадаючий опуклий місяць. 17-й день.

☀ схід – 07:50, захід – 17:15. Тривалість дня – 09:25. Тривалість ночі – 14:35.

Анжеліка Ганчук стане керівницею 31-ї УАЕ на 2026 – 2027 роки

Василина ПИСАНКА

Анжеліка вже працювала на станції як метеорологиня – у 2022 – 2023 роках вона брала участь у 27-й УАЕ, під час якої проводила в Антарктиді метеорологічні, океанографічні, гляціологічні, аерологічні та інші дослідження.

«В експедиції Анжеліка проявила себе як фахівчиня з яскравими лідерськими рисами, що вміє організувати різні процеси та брати на себе відповідальність. Водночас вона – командний гравець. Саме тому серед усіх учасників та учасниць конкурсу її обрали не лише працювати на мете-

онапрямі, а й очолити експедицію», – зазначив директор Національного антарктичного наукового центру Євген Дикий. Він також розповів, що загалом із 2018 року й дотепер в річних експедиціях працювали 13 полярниць, а в сезонних – 11. Формування основного складу 31-ї експедиції незабаром буде завершено.

Із 2018 року й дотепер в річних експедиціях працювали 13 полярниць, а в сезонних – 11.

Анжеліка Ганчук має 10-літній стаж роботи у сфері мете-

рології та кліматології, а також досвід управління колективом. Вона зробила кар'єру від синоптики до керівниці сектору Українського гідрометеорологічного центру ДСНС. Кілька років також працювала у відділі взаємодії з медіа та вела прогноз погоди на телеканалі «Київ».

Сьогодні науковиця займається впровадженням сучасних моделей прогнозування погоди й безпечних явищ, адаптацією прогнозних методик до національних умов та інтеграцією супутникових даних у щоденну операційну практику. Анжеліка Ганчук навчалася і стажувалася у понад десяти країнах світу. Торік також долучилася до освітнього процесу в КНУ імені Тараса Шевченка. У міжнародних наукових програмах є тренером від України.

Анжеліка Ганчук має 10-літній стаж роботи у сфері мете-

рології та кліматології, а також досвід управління колективом. Вона зробила кар'єру від синоптики до керівниці сектору Українського гідрометеорологічного центру ДСНС. Кілька років також працювала у відділі взаємодії з медіа та вела прогноз погоди на телеканалі «Київ».

Сьогодні науковиця займається впровадженням сучасних моделей прогнозування погоди й безпечних явищ, адаптацією прогнозних методик до національних умов та інтеграцією супутникових даних у щоденну операційну практику. Анжеліка Ганчук навчалася і стажувалася у понад десяти країнах світу. Торік також долучилася до освітнього процесу в КНУ імені Тараса Шевченка. У міжнародних наукових програмах є тренером від України.

Анжеліка Ганчук має 10-літній стаж роботи у сфері мете-

рології та кліматології, а також досвід управління колективом. Вона зробила кар'єру від синоптики до керівниці сектору Українського гідрометеорологічного центру ДСНС. Кілька років також працювала у відділі взаємодії з медіа та вела прогноз погоди на телеканалі «Київ».

Сьогодні науковиця займається впровадженням сучасних моделей прогнозування погоди й безпечних явищ, адаптацією прогнозних методик до національних умов та інтеграцією супутникових даних у щоденну операційну практику. Анжеліка Ганчук навчалася і стажувалася у понад десяти країнах світу. Торік також долучилася до освітнього процесу в КНУ імені Тараса Шевченка. У міжнародних наукових програмах є тренером від України.

Анжеліка Ганчук має 10-літній стаж роботи у сфері мете-

Анжеліка Ганчук стане керівницею 31-ї УАЕ на 2026 – 2027 роки

Василина ПИСАНКА

Анжеліка вже працювала на станції як метеорологиня – у 2022 – 2023 роках вона брала участь у 27-й УАЕ, під час якої проводила в Антарктиді метеорологічні, океанографічні, гляціологічні, аерологічні та інші дослідження.

«В експедиції Анжеліка проявила себе як фахівчиня з яскравими лідерськими рисами, що вміє організувати різні процеси та брати на себе відповідальність. Водночас вона – командний гравець. Саме тому серед усіх учасників та учасниць конкурсу її обрали не лише працювати на мете-

онапрямі, а й очолити експедицію», – зазначив директор Національного антарктичного наукового центру Євген Дикий. Він також розповів, що загалом із 2018 року й дотепер в річних експедиціях працювали 13 полярниць, а в сезонних – 11. Формування основного складу 31-ї експедиції незабаром буде завершено.

Із 2018 року й дотепер в річних експедиціях працювали 13 полярниць, а в сезонних – 11.

Анжеліка Ганчук має 10-літній стаж роботи у сфері мете-

рології та кліматології, а також досвід управління колективом. Вона зробила кар'єру від синоптики до керівниці сектору Українського гідрометеорологічного центру ДСНС. Кілька років також працювала у відділі взаємодії з медіа та вела прогноз погоди на телеканалі «Київ».

Сьогодні науковиця займається впровадженням сучасних моделей прогнозування погоди й безпечних явищ, адаптацією прогнозних методик до національних умов та інтеграцією супутникових даних у щоденну операційну практику. Анжеліка Ганчук навчалася і стажувалася у понад десяти країнах світу. Торік також долучилася до освітнього процесу в КНУ імені Тараса Шевченка. У міжнародних наукових програмах є тренером від України.

Анжеліка Ганчук має 10-літній стаж роботи у сфері мете-

рології та кліматології, а також досвід управління колективом. Вона зробила кар'єру від синоптики до керівниці сектору Українського гідрометеорологічного центру ДСНС. Кілька років також працювала у відділі взаємодії з медіа та вела прогноз погоди на телеканалі «Київ».

Сьогодні науковиця займається впровадженням сучасних моделей прогнозування погоди й безпечних явищ, адаптацією прогнозних методик до національних умов та інтеграцією супутникових даних у щоденну операційну практику. Анжеліка Ганчук навчалася і стажувалася у понад десяти країнах світу. Торік також долучилася до освітнього процесу в КНУ імені Тараса Шевченка. У міжнародних наукових програмах є тренером від України.

Анжеліка Ганчук має 10-літній стаж роботи у сфері мете-

рології та кліматології, а також досвід управління колективом. Вона зробила кар'єру від синоптики до керівниці сектору Українського гідрометеорологічного центру ДСНС. Кілька років також працювала у відділі взаємодії з медіа та вела прогноз погоди на телеканалі «Київ».

Сьогодні науковиця займається впровадженням сучасних моделей прогнозування погоди й безпечних явищ, адаптацією прогнозних методик до національних умов та інтеграцією супутникових даних у щоденну операційну практику. Анжеліка Ганчук навчалася і стажувалася у понад десяти країнах світу. Торік також долучилася до освітнього процесу в КНУ імені Тараса Шевченка. У міжнародних наукових програмах є тренером від України.

Анжеліка Ганчук має 10-літній стаж роботи у сфері мете-

рології та кліматології, а також досвід управління колективом. Вона зробила кар'єру від синоптики до керівниці сектору Українського гідрометеорологічного центру ДСНС. Кілька років також працювала у відділі взаємодії з медіа та вела прогноз погоди на телеканалі «Київ».

● СЕ ЛЯ ВІ

«Я – щаслива людина»

Мер Львова Андрій Садовий отримує за вирахуванням податків приблизно 50 тисяч гривень зарплати

Марта САЛО

При цьому в інтерв'ю «Суспільному» він наголосив, що його сім'ю забезпечує дружина Катерина Кіт-Садова. «Якби не Катерина й не дохід, який вона отримує, звичайно, цієї зарплати не було б достатньо, тому що це велика родина», – сказав він.

Садовий не зміг відповісти, скільки грошей йому потрібно на місяць, щоб прожити, пояснивши, що сімейним бюджетом розпоряджається його дружина. «Я – щаслива людина, що в це не лізу. Є Катерина – вона має непоганий дохід і вона покриває все, що потрібно: комунальні послуги, щось там дітям купити, навчання, одне, друге, третє. Я туди не пхаюся і я щасливий», – уточнив мер Львова.

Садовий одружився у 2001 році. Його дружина – мистецтвознавиця. У шлюбі в них народилося п'ятеро синів: Іван-Павло, Тодій-Лука, Михайло, Йосип та Антоній.

В Андрія Садового – п'ятеро синів!

38-річний письменник та есеїст Андрій Любка, який передав на фронт 415 автомобілів, ухвалив рішення поповнити лави Збройних Сил України

Ліна ВОГОНЬ

«Ця 415-та куплена мною автівка – соціальний результат для нашої волонтерської команди, яка протягом років вторгнення купувала, ремонтувала і відганяла на фронт машини для наших воїнів. Дякую щиро своїй команді за роботу, а вам – за донейти і підтримку. Разом ми зробили велику справу, – написав на своїй сторінці у фейсбуці Андрій Любка і додав: – Волонтерська робота, заходи культурної дипломатії за

Фото: фейбук-сторінка Андрія ЛЮБКИ.

Ця 415-та автівка, придбана на фронт командою Андрія Любки.

кордоном і громадська активність в Україні були важливими і корисними. Але війна триває, і настав час рухатися далі – бути не тільки для ЗСУ, але і в ЗСУ. Якщо хочемо

вистояти і перемогти, то слухати мають усі – безвідносно до того, наскільки корисними ми були в тилу. Настала моя черга – і це по-чесному».

Він повідомив, що ви-

ршив мобілізуватися ще в жовтні 2025-го, тож за цей час встиг обрати підрозділ, закінчити всі важливі справи, а наразі розпочинає проходити курс базової загально-військової підготовки.

За словами Андрія Любки, він не знає, як складеться його життя після мобілізації у майбутньому, лише припустив, що воно буде нелегким, але цікавим. Письменник сподівається, що отриманий досвід згодиться йому в творчій діяльності.

ДОВІДКОВО:

Андрій Любка народився 3 грудня 1987 року в столиці Латвії – Ризі, а згодом тривалий час мешкав у місті Виноградіві Закарпатської області. Він закінчив Ужгородський національний університет та отримав ступінь бака-

лавра з української філології, а пізніше здобув ступінь магістра з балканських студій у Варшавському університеті.

Настав час рухатися далі – бути не тільки для ЗСУ, але і в ЗСУ.

Є автором багатьох книжок. Серед відомих робіт Андрія Любки – роман «Карді», збірки есеїстики та подорожні нотатки «У пошуках варварів» та «Саудаде», збірка оповідань «Кімната для печалі».

У 2023 році він потрапив до списку «100 лідерів України» за версією «Української правди», а також отримав премію імені Джозефа Конрада-Коженьовського в 2024 році.

2026 СІЧЕНЬ-ЛЮТИЙ

29 Четвер

День пам'яті Героїв Крут. День мобілізації зусиль проти загрози ядерної війни.

● схід – 12:27, захід – 05:34. Зростаючий опуклий місяць. 11-й день.

☀ схід – 07:58, захід – 17:05. Тривалість дня – 09:07. Тривалість ночі – 14:53.

30 П'ятниця

День спеціаліста військово-соціального управління ЗСУ. Собор Трьох Святителів: Василія Великого, Григорія Богослова та Івана Золотоустого.

● схід – 13:36, захід – 06:39. Зростаючий опуклий місяць. 12-й день.

☀ схід – 07:57, захід – 17:06. Тривалість дня – 09:09. Тривалість ночі – 14:51.

31 Субота

31.01. 1893 року у Патентному бюро США зареєстрували торгову марку Coca-Cola.

● схід – 15:00, захід – 07:26. Зростаючий опуклий місяць. 13-й день.

● ЩО ТУТ СКАЖЕШ – БІДА...

Розшукали породіллю, яка залишила немовля в під'їзді багатоповерхівки

Її можуть покарати двома роками ув'язнення

Лія ЛІС

У Тернополі розшукали породіллю, яка цими днями залишила новонароджену дитину в під'їзді багатоповерхівки. Немовля доправили до лікарні на обстеження. Наразі воно перебуває у реанімації.

Правоохоронці встановили особу породіллі. Нею виявилася 20-річна мешканка Зборова, яка проживає у Тернополі разом із бабусею.

Як з'ясувалося, дівчина сама згодом повідомила поліції про немовля. Офіційно на медичному обліку вона не перебувала, а дитя народила вдома. Після цього загорнула доньку у ковдру й кілька рушників та віднесла її до під'їзду багатоповерхівки.

Слідчі розпочали кримінальне провадження за частиною 1 статті 135 Кримінального кодексу України – залишення в небезпеці. Породіллі загрожує обмеження або позбавлення волі на строк до 2 років.

● СЕ ЛЯ ВІ...

14-річна дівчинка народила від 12-літнього хлопця

Белла та Гантер з Арканзасу, що в США, торік у березні стали батьками хлопчика на ім'я Веслі. На той момент їм було лише 14 і 12 років

Соня ПОЦЛУЙЧИК

Нещодавно Белла, якій зараз 15 років, знялася в одному з американських шоу, і розповіла, що не намагалася навмисно завагітніти, все сталося випадково. Белла додала, що вдячна своїм батькам, які підтримали її в такий складний час. Їх дівчинка назвала неймовірними. При цьому родина її хлопця, 12-річного Гантера, хотіла, щоб дівчинка зробила аборт.

Дехто звинуватив Беллу в тому, що, знявшись в шоу, вона «рекламує» підліткову вагітність. Проте молода мама заперечила, – каже, що просто хотіла розповісти про труднощі батьківства в такому юному віці, і вона «ніколи б цього не рекомендувала» іншим.

● БУДЬМО!

Світові виробники міцного алкоголю масово скорочують виробництво

Тренд на здоровий спосіб життя б'є по алкогольних гігантах

Марта САЛО

Світові виробники міцного алкоголю звітують про різке падіння попиту на віскі, коньяк, текилу та скотч. Як наслідок, на складах найбільших компаній накопичилися рекордні обсяги непроданого спирту. За даними фінансових звітів Diageo, Pernod Ricard, Campari, Brown-Forman та Rémy Cointreau, сумарна вартість витриманих запасів досягла 22-ох мільярдів доларів – максимум за останнє десятиліття, повідомляє Financial Times.

Однією з головних причин експерти називають зростання популярності здорового способу життя. Через це виробники вимушені скорочувати або тимчасово зупиняти виробництво, а також знижувати ціни, щоб реалізувати надлишки.

До слова, з 1 січня 2026 року українські виробники не можуть називати свої напої «коньяк». Назва є географічним зазначенням і зарезервована за Францією, а порушникам правил загрожує штраф. Перехідний період для адаптації тривав 10 років, але не всі компанії встигли підготуватися до змін.

● ТІЛЬКИ ФАКТ

• У 2025 році населення Китаю скоротилося на 3,39 млн осіб. Кількість новонароджених впала

нижче 8 млн, що є абсолютним антирекордом за всю історію існування КНР, населення якої становить близько 1,405 – 1,414 мільярда людей.

● ІСТОРІЯ НОМЕРА



Ці кадри, коли на занятті з фізичної терапії Настя здійснила свій перший за ці два місяці кидок м'яча у кільце, зворушили легендарного гравця Сергія Ліщука.



І хоч дівчині ще важко ходити, але вона порадувала медиків і бабусю своїми першими кроками.

Фото – «Перше медичне обстеження Львова».



«Баскетбол мені дуже допомагає у реабілітації».

«Коли побачив, як Настя після отриманих опіків кидає м'яч у баскетбольне кільце, вирішив одразу її підтримати»

Закінчення.
Початок – на с. 1

Лія ЛІС

«МАМА ЗНЕПРИТОМНІЛА В МЕНЕ НА РУКАХ. ПОТІМ Я ДІЗНАЛАСЯ, ЩО ВОНИ З ДІДУСЕМ ЗАГИНУЛИ...»

Вранці 19 листопада Настя та її рідні поспіхом одягалися, щоб спуститися в укриття після оголошення повітряної тривоги, проте вони не встигли – в будинок влучила російська ракета. Дівчинка пригадує, що почула сильний удар, після чого відчинилися двері.

«На мене ринула хвиля полум'я та диму. Дихати було дуже важко. Мама знепритомніла в мене на руках. Потім я дізналася, що вони з дідусем загинули», – поділилася Анастасія.

Внаслідок російської атаки у Тернополі загинуло 38 людей, восьмеро з них – діти.

Настя отримала глибокі опіки 15% поверхні тіла. Постраждали руки, ліва нога, обличчя, шия, очі та дихальні шляхи. Для проведення перев'язок дівчинку довелося ввести в медикаментозний сон.

До тямі Настя прийшла на третій день після обстрілу. Тоді

вона вже перебувала у львівській лікарні. Останнє, що пам'ятає Анастасія з того дня – як вони з бабусею, яка теж отримала опіки, вибираються на балкон.

УСІ ПЕРЕВ'ЯЗКИ ДІВЧИНІ ПРОВІДИЛИ ПІД НАРКОЗОМ...

«Перший тиждень у Лікарні Святого Миколая Настю рятували спеціалісти відділення інтенсивної терапії та анестезіології. Дівчинці наклали трахеостому, щоб забезпечити підтримку дихання через штучну вентиляцію легень (ШВЛ). Кожні чотири години давали знеболювальне, а всі перев'язки проводили під наркозом. Тим часом бабусю Насті рятували тернопільські лікарі», – розповіли в Дитячій Лікарні Святого Миколая.

Коли стан дитини стабілізували, її перевели в хірургічне відділення, де почали лікувати глибокі опіки шляхом оперативних втручань: видаляли відмерлі тканини та пересаджували власну шкіру пацієнтки. Паралельно з Настею працювали фізичний терапевт, ерготерапевт та психолог.

«Через опіки верхніх і нижніх кінцівок дівчинці довелося довго працювати над відновленням навичок ходьби та наново вчи-

тися робити елементарні побутові речі», – додали в лікарні.

Насті вдалося зробити перші кроки після важких опіків. Тепер вона мріє максимально відновитися та повернутися до баскетболу, адже дівчинка протягом чотирьох років займається цим спортом, за цей час їй вдалося стати капітанкою команди. І днями просто на занятті з фізичної терапії вона здійснила свій перший за ці два місяці кидок м'яча у кільце...

«ПОБАЧИВ ЇЇ СТАРАННЯ – І ОДРАЗУ ВИРУШИВ ДО ЛЬВОВА»

Ці кадри зворушили легендарного українського та іспанського баскетболу, а нині президента БК «Рівне» Сергія Ліщука (210 см), який уже наступного дня примчав до Львова у Дитячу Лікарню Святого Миколая.

«Коли я побачив, як Настя після отриманих опіків робить перші кидки м'яча в баскетбольне кільце, не вагався ні секунди. Одразу вирішив приїхати і підтримати. Сподіваюся позитивні емоції дадуть дитині поштовх на більш швидке відновлення. А якщо все буде добре, можливо, вона стане і гравцем нашої команди», – пояснив чотириразовий чемпіон України з баскетбо-

лу Сергій Ліщук.

До Насті президент БК «Рівне» завітав разом із гравчинєю жіночої команди Вікторією Шматовою. Юній баскетболістці вони подарували іменні футболки, м'яч із підписами всіх гравців клубу та велике крісло-мішок у вигляді м'яча.

«Баскетбол мені дуже допомагає у реабілітації. Це моя мотивація швидше відновлюватися та повертатися до спорту», – говорить по-дорослому Настя Цяпало.

Вже у березні вона вперше після трагедії вийде на баскетбольний майданчик. Це станеться у Львові. Президент БК «Рівне» Сергій Ліщук і директор Офісу спорту Львівської міської ради Антон Нікулін запросили її як почесну гостю на Всеукраїнський баскетбольний турнір на кріслах колісних «Кубок титанів». Саме Настя – дівчинка, яка вижила під час ракетного удару по Тернополі, зробить на цих змаганнях перший символічний кидок у кільце.

P.S. Після лікування бабуся Насті приїхала до неї у Львів. Незабаром вони повернуться у рідне місто, проте квартира родини повністю зруйнована, тому небайдужі люди збирають гроші на допомогу Насті та її бабусі.

● ЛЮДИНА-ПАВУК

Виліз на 508-метровий хмарочос без страхування

Американський альпініст Алекс Гоннольд успішно піднявся на хмародер у столиці Тайваню Тайпєй без мотузки, страховального спорядження та захисного обладнання

Петро ПАС

Будівля під назвою «Taipei 101» має висоту 508 м і зроблена зі сталі, скла та бето-

ну. Її дизайн нагадує бамбукову палицю. Гоннольд відомий тим, що першим підкорив Ель-Капітан, вертикальну гранітну скелю в національному парку Йосеміті в Каліфорнії – також без мотузок і захисного спорядження.

Сходження Гоннольда на висотний будинок транслювали в прямому ефірі на Netflix, який попередив, що в разі найгіршого розвитку подій пряма трансляція буде перервана.



Документальний фільм про сходження Алексом Гоннольдом на Ель-Капітан висотою 915 м під назвою «Free Solo» отримав премію «Оскар».

Гоннольд завершив сходження за годину і тридцять одну хвилину і відсвяткував досягнен-

ня одним словом: «Круто!». На даху його чекала схвильована дружина.

● ПРОБЛЕМА

Військовій ампутували молочні залози через носіння бронежилета

Ветеранка з Луганщини **Наталія Ліщишена** стала першою жінкою в Україні, яка змогла документально підтвердити шкоду штатного бронежилета для здоров'я військовослужбовиць

Анна ТОХМАХЧІ, «Amnesty International Ukraine»

Наталія завжди хотіла бути юристкою, а ще – схожою на батька-військового. Шлях до її мети був непростим, але вона здобула освіту і підписала довгоочікуваний контракт – якраз перед початком повномасштабного вторгнення. Її служба тривала до 2024 року, поки під час обстеження у шпиталі у жінки не знайшли небезпечну хворобу. Далі – операція та довга реабілітація. А ще тяжка бюрократична боротьба, щоб довести – її хвороба пов'язана з військовою службою. Наталія змогла підтвердити, що втратила молочні залози через військову службу – а саме носіння бронежилета.

...У перший день повномасштабного вторгнення Наталія вже була на Миколаївщині, де базувався її підрозділ. Служба проходила між першою і другою лінією оборони. Наталія займалася забезпеченням бійців, логістикою й виконувала інші задачі, які ставили командир.

«Як нам казав командир ще в навчальному центрі: «В армії жінок немає, є військовослужбовці. Береш баул – і топаєш сама. Ти знала, куди йшла». І ці слова я добре запам'ятала, вони не раз ставали в пригоді, бо не хотілося, щоб тобі робили якісь поблажки», – ділиться Наталія враженнями, як бути жінкою у війську.

«Банально жіночої форми до 2023 – 2024 року не існу-



Наталія Ліщишена на власному досвіді знає, з чим стикаються військовослужбовці і ветерани після звільнення, і як їм можна допомогти.

вало. Завдяки проєкту Arm Women Now розробили жіночий стрій і добилися, щоб його впроваджували на рівні Міноборони. А от статутних бронежилетів для жінок, під наші анатомічні особливості, досі не існує. Я знаю, що вони зараз ніби на етапі тестування, але вже скільки років минуло. А в армії вже 70 тисяч жінок. Статутний бронежилет зараз важить 18 кілограмів і тисне. А коли ти на першій чи другій лінії оборони, то маєш бути в бронежилеті постійно. Коли я спілкувалася з лікарями, вони казали, що лише одна з десяти жінок-військовослужбовиць, які приходять на обстеження, не мають проблем із молочними залозами. Груди травмуються бронежилетом», – зазначає вона.

У 2024 році Наталія захворіла і потрапила до пульмонологічного відділення у стаціонар. «Першу операцію мені робив Подільський онкоцентр. Робили часткову резекцію (видалення) обох

молочних залоз. Не зовсім вдало. Потім вдруге мене вже оперували у військовому шпиталі. Після цього прийшли результати гістології на онкомаркери, були нехороші зміни. Це все тривало з травня по липень. 31 липня

В армії жінок немає, є військовослужбовці. Береш баул – і топаєш сама. Ти знала, куди йшла.

рішенням ВЛК мене списали. Так закінчилася моя служба», – розповідає Наталія.

Усього жінка перенесла три операції. Під час третьої їй зробили повну резекцію молочних залоз. Зараз ветеранка розповідає, що не може піднімати високо вгору руки, піднімати важке, перебувати на сонці, перегріватися.

Окрім хвороби Наталії довелося ще «повоювати» з бюрократією. Зараз вона єдина в Україні жінка, яка документально підтвердила,

що її хвороба настала внаслідок носіння бронежилета. І у висновку ВЛК (свідоцтві про хворобу) вказано, що її хвороба пов'язана із захистом Батьківщини.

Ветеранка зіткнулася з проблемами і при набутті статусу інвалідності. Її довго не викликали на засідання МСЕК (медико-соціальної експертної комісії), яка на той момент встановлювала інвалідність. А потім взагалі відмовили у групі, мовляв «не бачимо підстав». Наталія вдалося оскаржити це рішення, вона отримала інвалідність 3-ї групи, але в рішення жінці вписали неправильний діагноз. А вже після повної резекції, коли вона подавала на зміну групи інвалідності, один із лікарів комісії заявив їй, що вона взагалі «видалила груди за власною примхою». Наталія не здалася і в результаті цього лікаря виключили з комісії та заборонили обіймати цю посаду в майбутньому. Після повторного засідання комісії, ветеранці визначили другу групу інвалідності довічно.

Майже одразу вона почала працювати фахівцем

із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб: пройшла конкурсний відбір, навчання і вже рік допомагає ветеранам та їхнім родинам у своїй новій громаді – на Вінниччині. «Я, напевне, навіть вдячна зараз, що маю такий досвід. Бо я сама це все пройшла: і лікування, і ВЛК, і реабілітації. Тепер я можу допомагати іншим. Знаю всі нюанси, з якими можуть стикатися ветерани, ветеранки і діючі військовослужбовці», – каже Наталія Ліщишена.

порожнину на два тижні, щоб стравохід міг відновитися. «Пацієнтка одужує. На наступний тиждень ми під наркозом проведемо обстеження стравоходу, адже ключ утворив пролежень всередині, тож його треба оглянути, як він жив. Якщо все добре, то будемо починати годувати через ротову порожнину і будемо закривати гастростому», – зазначив Олександр Садовий.

Операцію вдалося швидко провести завдяки сучасному західному ендоскопічному обладнанню, яке є в лікарні і завдяки якому є можливість проводити такі складні втручання.

Окрім хірурга-ендоскопіста, над порятунком пацієнтки працювали ще асистент Ольга Малкович та лікар-анестезіолог Марія Чулик. Після успішного втручання жінка певний час перебувала у відділенні анестезіології та інтенсивної терапії. Наразі її вже перевели до загальнохірургічного відділення для подальшого лікування та реабілітації.



Ось через ці ключі, які опинилися в стравоході, жінка була за крок від смерті.

«Гусятинська комунальна лікарня» Олександр Садовий у коментарі ZAXID.NET.

З'ясувалося, що ключ жінка проковтнула, щоб не віддати його родичам і щоб вони не мали доступ до її помешкання.

Лікар додає, що в обласну лікарню у Тернополі не

ризикнули везти пацієнтку, оскільки її вже до них доставили в стані шоку, тому жінку просто б не довезли. Рішення про операцію приймали за лічені хвилини.

Після хірургічного втручання пацієнтці поставили гастростому і виключили харчування через ротову

● ЩО ВІЩУЮТЬ ЗОРІ?

Гороскоп здоров'я на 2 – 8 лютого



ОВЕН (21.03 – 20.04)

Тиждень вимагатиме контролю емоцій і енергії. Існує ризик втоми та перевантаження, тому важливо не брати на себе зайвого. Корисними будуть прогулянки та нормалізація режиму сну. У стосунках не варто тиснути на партнера – м'якість і терпіння дадуть кращий результат. Для самотніх Овнів можливе цікаве знайомство через роботу або друзів. **Сприятливий день** – четвер, **несприятливий** – вівторок.



ТЕЛЕЦЬ (21.04 – 21.05)

Організму потрібні відпочинок і стабільність. Варто звернути увагу на харчування та не переїдати. Тиждень сприятливий для емоційного відновлення. В коханні важливо не накопичувати образи, а говорити відкрито. Тепла атмосфера вдома стане джерелом спокою. **Сприятливий день** – п'ятниця, **несприятливий** – понеділок.



БЛИЗНЮКИ (22.05 – 21.06)

Можливі перепади настрою й розсіяність. Не перевантажуйте нервову систему інформацією. Добре подіють свіже повітря та фізична активність. У любовній сфері тиждень легкий і фліртуючий, але варто уникати двозначних ситуацій. **Сприятливий день** – неділя, **несприятливий** – середа.



РАК (22.06 – 22.07)

Зверніть увагу на імунітет і загальне самопочуття. Уникайте переохолодження й перевтоми. Тиждень сприятливий для щирих розмов і душевної близькості. Підтримка партнера матиме велике значення. **Сприятливий день** – вівторок, **несприятливий** – субота.



ЛЕВ (23.07 – 21.08)

Енергії буде достатньо, але можливе перенапруження. Важливо чергувати активність із відпочинком. У коханні не варто домінувати – рівноправність зміцнить стосунки. Романтичні моменти принесуть позитивні емоції. **Сприятливий день** – середа, **несприятливий** – понеділок.



ДІВА (22.08 – 23.09)

Потрібно подбати про нервову систему та зір. Менше часу перед екранами, більше – пауз і спокою. В стосунках важливо зменшити критику й більше довіряти партнеру. Маленькі жести турботи матимуть велике значення. **Сприятливий день** – четвер, **несприятливий** – неділя.



ТЕРЕЗИ (24.09 – 23.10)

Фізичний стан залежатиме від режиму дня. Уникайте перевтоми та перевантажень. Тиждень гарний для романтики, примирення й гармонізації стосунків. Самотні Терези можуть отримати приємний знак уваги. **Сприятливий день** – п'ятниця, **несприятливий** – вівторок.



СКОРПІОН (24.10 – 22.11)

Нервова напруга може накопичуватися, тому важливо уникати конфліктів. Корисними будуть тиша, спокій і прогулянки. У коханні можливі сильні емоції – головне не піддаватися ревнощам. **Сприятливий день** – понеділок, **несприятливий** – четвер.



СТРІЛЕЦЬ (23.11 – 21.12)

Тиждень активний, але можливі дрібні проблеми зі здоров'ям через перевтому. Важливо не ігнорувати сигнали організму. В любовній сфері – легкість, щирість і бажання спільних планів. **Сприятливий день** – субота, **несприятливий** – середа.



КОЗОРІГ (22.12 – 20.01)

Можливий фізичний дискомфорт у спині або в суглобах. Легка зарядка та тепло підуть на користь. У стосунках варто бути м'якшими й уважнішими до почуттів партнера. **Сприятливий день** – неділя, **несприятливий** – понеділок.



ВОДОЛІЙ (21.01 – 18.02)

Зверніть увагу на серцево-судинну систему та рівень стресу. Не перевантажуйте себе справами. В особистому житті можливі несподівані події. Відвертість допоможе уникнути непорозумінь. **Сприятливий день** – п'ятниця, **несприятливий** – вівторок.



РИБИ (19.02 – 20.03)

Тиждень може принести втому й зниження концентрації. Повноцінний сон і спокійний ритм дня будуть особливо важливими. Романтичний настрій сприятиме зближенню, але не варто ідеалізувати партнера. **Сприятливий день** – четвер, **несприятливий** – субота.

Більше публікацій – на сайті VOLYN.COM.UA

● ЗДУРИТИ МОЖНА!

Щоб не пускати родичів у хату, жінка... проковтнула ключ

Закінчення. Початок – на с. 1

Зоряна ЯРЕМИШИН

Пацієнтка перебувала в дуже важкому стані, адже ще до госпіталізації вона близько тижня ходила з проковтнутим ключем. Її родичі розповіли, що вона відмовлялася їсти, дуже погано почувалася, але що з нею сталося – не зізнавалася.

«Це дуже показовий випадок, що нам вдалося її врятувати. Як свідчить практика, переважно такі хворі гинуть. Спочатку ми не могли зрозуміти, що застрягло у стравоході. Це були якісь металеві кільця, які стояли зверху, а далі було ще якесь чужорідне тіло. Я здогадався, що це може бути ключ від дверей і почав його обережно витягувати», – розповів хірург-ендоскопіст комунального підприємства

● СКАНДАЛ



Мешканці будинку розділилися у думках: частина підтримує Михайличенка, скаржачись на бездіяльність сантехніка, інші – на стороні потерпілого Прийща.

«Розвертається – і б'є мене ногою в пах»

Слюсар звинувачує легенду українського футболу у побитті

Петро ПАС

К олишній футболіст і тренер збірної України та київського «Динамо» Олексій Михайличенко потрапив у скандал через конфлікт із сантехніком Миколою Прийщем у Печерському районі Києва. Потерпілий стверджує, що Михайличенко наніс йому удар ногою в пах, через що він перебуває в лікарні з травмами статевих органів.

За словами дружини футболіста Інни в інтерв'ю ТСН.ua, чоловік лише заступився за неї під час конфлікту. Микола нібито штовхнув Інну у груди, і Михайличенко, реагуючи на це, «взяв його за груди та вимагав вибачення».

У нього опалення автономне, чого він прилетів і бив мене – я не знаю.

«Я якраз у цьому винна... Микола збирався йти вже, я стала і кажу: «Миколо, я вас звідси не відпущу, поки ви нам не повернете воду». І в цей момент він мене штовхає в груди... Він як мій чоловік... так би вчинив кожен чоловік. Він його просто взяв за груди і вимагав вибачення», – сказала Інна Михайличенко.

Сам Микола Прийщ, який працює сантехніком у Печерському районі вже багато років, каже наступне:

«Подивіться на мої руки, я їх відмити не можу, вони не відмиваються... Оце у нас така робота, і тепер «вдячність» така. Розвертається цей Михайличенко і мене ногою б'є в пах. Отам мені і потемніло. Бив дуже сильно і попав куди треба – по-футбольному... У нього опалення автономне, чого він прилетів і бив мене – я не знаю».

Мешканці будинку розділилися у думках: частина підтримує Михайличенка, скаржачись на бездіяльність сантехніка («він вчасно не злив воду, труби просто замерзли»), інші – на стороні потерпілого.

Підтвердити або спростувати бійку могло б відео, яке нібито знімав керівник дільниці, але знайти цей запис поки не вдалося. Поліція проводить слідчі дії, опитує свідків та направила Миколу на судово-медичну експертизу для визначення ступеня тілесних ушкоджень.

Поки триває розслідування, жителі багатоповерхівки продовжують виживати без опалення та води, зазначає blik.ua. Ситуація залишається напруженою, а хто винен у «футбольному» конфлікті, встановить слідство.

● БРАВО!

Принцеса стала матросом



21-річна спадкоємиця нідерландського престолу Катаріна-Амалія завершила курс базової військової підготовки, отримавши звання капрала

Лія ЛІС

Принцеса Амалія стала першою жінкою в королівській родині, яка вступила на військову службу. Вона також є першою в черзі на престол, який нині посідає її батько, король Віллем-Александр.

● СПОРТ

Справжній козак... Педро Педрінью!



27-річний вінгер донецького «Шахтаря» Педрінью вже найближчим часом може змінити громадянство та отримати право виступати за національну збірну України

Петро ПАС

Т елеканал ESPN (популярний у світі американський кабельний спортивний телевізійний мовник) повідомив, що з футболістом уже контактував особисто головний тренер збірної України Сергій Ребров, який продемонстрував зацікавленість у послугах Педрінью в національній команді.

Останніми днями відповідальні особи поспішно оформляли всі необхідні документи, щоб бразильцю дозволили вдягнути форму національної збірної України вже у березні.

Очікується, що хавбек буде доступний на матч плейоф кваліфікації Чемпіонату світу-2026 проти Швеції 26 березня.

У квітні Педрінью виповниться 28 років. У «Шахтар» хавбек перейшов влітку 2021-го із «Бенфіки» за 18 мільйонів євро.

Після повномасштабного вторгнення росії в Україну в лютому 2022 року Педрінью, як і більшість іноземних гравців, тимчасово залишив клуб. Він провів



«Дякую тобі, Боже, що я не москаль!».

● НІКОЛИ НЕ ЗДАВАТИСЬ!

Склала іспит на водіння з... 960-ї спроби



Намагання отримати права загалом коштували їй 14 тисяч доларів

Марта САЛО

Ч а Са-Сун із Південної Кореї увійшла до Книги рекордів Гіннеса, склавши нарешті іспит на водіння з 960-ї спроби. Попри те, що посвідчення вона отримала ще 15 років тому (на той момент їй було 69), історію Са-Сун і досі захоплюються в усьому світі. В нещодавньому інтерв'ю The New York Times жінка розповіла, що почала вчитися керувати автомобілем лише в 60 років. За її словами, раніше

вона була «занадто зайнята вихованням чотирьох дітей». Складним для неї виявився не лише практичний, а й теоретичний іспит. Першу спробу скласти письмовий іспит вона зробила в квітні 2005 року, однак провалилася. Втім, не здалася і продовжувала приходити знову й знову. Вона робила «одну спробу скласти іспит на день, п'ять днів на тиждень протягом трьох років», доки зрештою не змогла подолати теоретичну частину.

Після цього на неї чекав ще складніший етап – практичний іспит, який вона склала понад 100 разів. Загалом Ча Са-Сун пройшла через 960

народу в ці важкі часи. В листопаді 2024 року Педрінью навіть звернувся до президента Бразилії Лулу да Сілви із закликом зробити війну в Україні пріоритетом.

«Насамперед я гордий бути бразильцем і грати за команду своєї країни було б чудово. Але є приклад Марлоса, Мораєса та інших чудових бразильських гравців, які грали за вашу країну, тож і я не відкидаю подібної можливості», – заявив тоді Педрінью.

У сезоні 2025/2026 Педрінью провів 25 матчів за «гірників», в яких забив 6 голів та віддав 9 результативних передач у всіх турнірах за клуб. Загалом, у 77 матчах за «Шахтар» півзахисник оформив 11 голів і 17 асистів. Контракт Педрінью з «гірниками» чинний до 2029 року.

НАША ДОВІДКА:

Педрінью (повне ім'я Педро Віктор Делміно да Сілва) – 27-річний бразильський півзахисник донецького «Шахтаря». Зріст – 170 см. Він відомий своєю високою швидкістю та ефективним підключенням до атак команди. Раніше виступав за олімпійську збірну Бразилії разом із такими гравцями, як Додо та Майкон.

А нагородою за наполегливість став... новий автомобіль Hyundai від південнокорейського автовиробника!



спроб, перш ніж отримала водійське посвідчення. Сама рекордсменка пояснює свою наполегливість практичними причинами. Водійські права були їй потрібні, аби самостійно їздити на роботу, де вона продавала овочі, а також возити вників до зоопарку.

День, коли вона нарешті склала іспит, став справжнім святом. Інструктор автошко-

ли розповів: «Ми всі вийшли, вітали її, обіймали та дарували квіти». За оцінками, лише на складання іспитів Ча Са-Сун витратила понад 14 тисяч доларів – не враховуючи вартості численних уроків водіння.

Дізнавшись про рекорд, південнокорейський автовиробник Hyundai подарував жінці новий автомобіль вартістю близько 15 тисяч доларів.

● НІЧОГО СВЯТОГО!

22-річна жінка продала своє немовля за... оплату оренди квартири



Так жителька Запоріжжя марила жити в Ужгороді

Микола ДЕНИСЮК

Вони встановили місце перебування немовляти й вилучили його в Ужгороді, щоб повернути в Запоріжжя. Наразі життю та здоров'ю дитини нічого не загрожує.

За місцем проживання біологічної матері поліцейські провели обшук, унаслідок якого вилучили психотропну речовину. Жінку повідомили про підозру за двома статтями Кримінального кодексу України. Їй загрожує до 15 років ув'язнення.



Військова форма їй пасує не менше, ніж корона.



Катаріна-Амалія стала матросом третього класу Королівського флоту Нідерландів і рядовим тре-

тього класу Королівської армії Нідерландів та Королівських військово-повітряних сил Нідерландів.

● ДО СЛІЗ

Гроші можна поділити. Совість – ні

У день, коли ми поховали маму, мої брати й сестри обійняли мене та сказали: – Ну от, тепер ми знову сім'я

Марко ТЕН, «Життя, яке воно є»

У мене немов щось стислося під ребрами. Я дивився на них і думав: «Це ті самі люди, яких не було поруч, коли мама вже не могла сама вставати з ліжка. Ті самі, що не брали слухавку, коли я дзвонив втомлений і наляканий.

Ті, що казали: «Якщо щось треба – скажи», а потім зникали на місяці».

Але того дня вони прийшли раніше всіх.

Причесані. У чорному.

З правильними сльозами у правильний момент.

З усмішками для родичів, яких роками не бачили.

З обіймами, яких давно вже не дарували.

Я стояв біля труни і не міг зрозуміти – я плачу за мамою... чи за виставою, що розгорталася поруч?

Я залишився з нею тоді, коли лікар сказав, що жити самій вона вже не може.

Тоді всі опустили очі в підлогу.

І я залишився.

Я був поруч, коли вона забувала імена.

Коли треба було мити її, як немовля.

Коли вона шепотіла: «Пробач, що я тобі тягар...».

Коли запитувала, чому інші діти не приїжджають, а я брехав, щоб вона не відчувала, що її кинули.

Моє життя стало пігулками, будильниками, безсонними но-



Фотоколаж: chatgpt.com.

Я стояв біля труни і не міг зрозуміти – я плачу за мамою... чи за виставою, що розгорталася поруч?

чами і тихим страхом, що вона піде з цього світу, думаючи, що нікому не була потрібна.

Вони не бачили ранків, коли я піднімався ще до світанку.

Не бачили падінь.

Не бачили сліз у ванній.

Не бачили, як втома проникає в кістки і не виходить більше ніколи.

Але коли мама померла – вони з'явилися.

Не щоб запитати, як я. Не щоб сказати «дякую». Не щоб хоч якось визнати те, що було.

Вони прийшли з питаннями: «Хата? Земля? Що залишила?».

І от тоді всередині щось тріснуло.

Я зрозумів: для деяких дітей хвора мама – це тягар, але мертва мама – це можливість.

Потім прозвучала фраза, яка боліла сильніше за все решта:

– Ти й так отримав своє. Ти ж із нею жив. Ти ж був поруч. Значить тепер тобі менше й належить.

Наче любов – це зарплата.

Наче роки догляду – це ві-

Вони хотіли поділити майно, не ділячи провини.

драхування з спадщини. Наче турбота – це пункт у контракті, який треба дорахувати.

Вони хотіли поділити майно, не ділячи провини.

Хотіли справедливості після багаторічної відсутності.

Хотіли рівності без участі.

Я не сварився. Не кричав. Не благав.

Бо я зрозумів те, чого вони не зрозуміють ніколи.

Я вже отримав те, що не оцінюється нотаріусами.

Її останні слова.

Останній погляд.

Руку, що стискала мою.

Певність, що вона не вмирала одна.

Вони забрали майно. А я залишив собі спокій.

І цей спокій важить більше, ніж будь-яка земля чи хата.

Якщо ти читаєш це і твоя мама ще жива, а твої думки вже про те, що вона «залишить»... пам'ятай: гроші можна поділити. Совість – ні.

І є речі, яких жодна спадщина ніколи не купить: як-от можливість спати вночі, знаючи, що ти не пішов, коли тебе потребували найбільше.

● ПОРАДИ ГОСПОДИНЯМ

Холодець не застиг, але ще не все втрачено

Врятувати ситуацію допоможе... желатин

Катерина ПУЛАТОВА

У кожної сім'ї є своя улюблена технологія приготування холодцю, але будь-який рецепт іноді дає осічку. Страва виходить рідкою і розтікається, а гості прийдуть зовсім скоро. Якщо у вас не застиг холодець – не турбуйтеся. Купить кілька упаковок желатину і дотримуйтесь нашої інструкції.

ВИЗНАЧТЕ НАПЕРЕД, ЧИ ПРИГОТУВАЛИ ПРАВИЛЬНО

Відразу після закінчення варіння можна заздалегідь дізнатися, застигне холо-

дець чи ні. Для цього потрібно змочити пальці в теплому бульйоні холодцю і потерти їх один об одного. Якщо холодець приготований правильно, то пальці будуть липкими і почнуть склеюватися.

Що робити, якщо не застиг холодець? Таке часто буває, коли страва готується без м'ясних частин, багатих колагеном – хрящів, кісток і жирного м'яса. У такій ситуації не обійтись без додавання желатина.

Він трохи змінить присмак страви, проте надасть йому потрібну желейну структуру. Сам желатин отримують в процесі виварювання кісток, хрящів і шкіри тварин, тому його можна назвати концентрованим холодцем.



Фото: unian.ua.

«Ми вирости на салі, часнику і холодці, козацького ми роду, всі ми молодці!» – кажуть у нашому народі.

ЯК ЗАГУСТИТИ ЖЕЛАТИНОМ

Якщо за цілу ніч холодець так і не застиг, вилийте його назад в каструлю, доведіть до кипіння і вимкніть вогонь. Це потрібно для того, щоб страва після переробки не кисла.

Потім візьміть порошок желатин – по 25 г на 1 л рідкого холодцю. Перед тим, як додати желатин у холодець, замочіть його в теплій воді (100 мл води на 25 г желатину).

Залиште порошок набухати 20 хвилин. Бажано замочувати холодець не у воді, а в бульйоні від холодцю.

За 20 хвилин киплячий бульйон трохи охолоне. В теплий холодець додайте набряклий желатин і добре перемішайте, поки він повністю не розчиниться.

Після цього знову розлийте холодець по формах і поставте в холодильник. Через 5 – 8 годин він повністю застигне.

● УСМІХНІТЬСЯ!

☺☺☺

Ходила на сповідь до священника, навіть не довелося нічого розказувати.

Він на мене вже давно у фейсбуці підписаний.

☺☺☺

Сьогодні побачила в торговому центрі, що хтось написав мою зарплату на ціннику пуховика. Ну, дякую, що не номер телефону.

☺☺☺

В аптеці мені сказали «За-

ходьте це!». Начебто елементарна ввічливість, але ніби прокляли...

☺☺☺

Галя так сильно переживала за шлюбну ніч, що відрепетирувала її із сусідом...

☺☺☺

Наполеон став тортом, Цезар – салатом, а путін – ху@лом!

☺☺☺

Народна прикмета: якщо з похмілля зранку зубна щітка не поміщається в роті, тоді вона для взуття.

☺☺☺

Вирішив попити чай, обпік язик. Пиво ніколи б так не зробило!

☺☺☺

– Лікарю, ви пам'ятаєте, що порекомендували мені від депресії?

– Так, звичайно – завести коханця!

– О, то тепер самі поясніть моєму чоловіку, що я лікуюся...

☺☺☺

Заради кави можна піти на все. Навіть на роботу!

☺☺☺

– Василю, коханий, ти при-

снився мені сьогодні в еротичному сні...

– І що я там, Оксаню, з тобою витворяю?

– Ти прийшов і все зіпсував!

☺☺☺

Погана прикмета – це коли на тебе одночасно дивляться ворона і зозуля. При цьому ворона каркає, а зозуля мовчить.

☺☺☺

– Як ви знайшли свою другу половинку?

– Половинку не знайшла, а знайшла цілого чоловіка і вже сама його пиляла.

● ЗАПИСУЙТЕ РЕЦЕПТ!

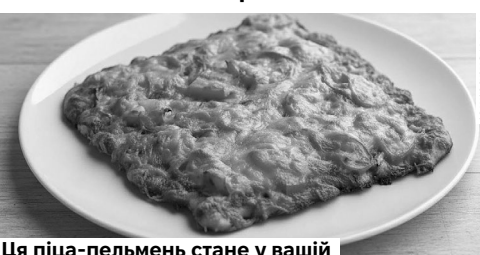


Фото: shubalife.

Ця піца-пельмень стане у вашій родині традиційною.

Піца з... пельменів

Якщо надовго вимикають світло і морозильна камера не витримує таких навантажень, то є вихід, як врятувати заморожені продукти у ній

Станіслава БОНДАРЕНКО, tsn.ua
Олена МАЗУР, блогерка

Тісто пельменів – це вже готова основа: борошно, вода, яйця. Коли пельмені розморожуються, їх легко перетворити на пластичну масу, яка ідеально підходить для піци.

ІНГРЕДІЄНТИ

Основа:

♦ пельмені розморожені – 400 – 500 г;

Соус:

♦ томатна паста – 3 – 4 ст. л;

♦ оливкова олія – 1 – 2 ст. л;

♦ орегано (або материнка звичайна) – 1 ч. л;

♦ сіль;

♦ перець.

Начинка:

♦ червона цибуля – 1 шт;

♦ помідори – 2 – 3 шт;

♦ твердий сир – 100 – 150 г.

ПРИГОТУВАННЯ:

1. Розморожені пельмені викладіть на деко, застелене пергаментом. Руками обережно розімніть їх, з'єднайте в єдине полотно та надайте бажаної форми – круглої чи прямокутної. Саме у цей момент пельмені перестають бути пельменями та перетворюються на основу вашої піци.

2. Для класичного томатного соусу змішайте томатну пасту, оливкову олію, орегано, сіль та перець. Ретельно перемішайте до однорідності та рівномірно намастіть основу.

3. Далі – повна свобода, але базовий варіант від кухаря виглядає так: тонко нарізана червона цибуля, соковиті помідори та третій твердий сир.

4. Усе викладається шарами поверх соусу.

5. Поставте піцу у розігріту духовку і випікайте до золотистої скоринки та повного розплавлення сиру. Точний час залежить від товщини основи та потужності духовки, але зазвичай це 15 – 20 хвилин.

Піца з пельменів – це більше, ніж просто рецепт. Це – приклад того, як у складних умовах народжуються нові кулінарні ідеї, які поєднують практичність і задоволення. Вона не потребує складних інгредієнтів, рятує продукти від смітника і доводить, що навіть у найнесподіваніших ситуаціях можна приготувати щось оригінальне.

● КУХОННІ СЕКРЕТИ

• **Обов'язково нагрівайте сковороду, перш ніж почати щось на ній смажити, інакше отримаєте підварений продукт замість підсмаженого.**

І не соромтеся брати посуд побільше. Це завжди зручніше (наприклад, розмішувати), і якщо раптом у міру додавання інгредієнтів вміст сковороди значно збільшиться, не доведеться аврально перемішати його в іншу посудину.

• **Цукор – це теж приправа. Його часто додають у**

страву, як сіль або перець, для балансу смаку. Спробуйте додати його в борщ, рагу, томатний суп або в пюре з горошку. Але не переборщіть! Буквально щіпку. Нові відчуття гарантовані!

• **Зробили фарш, приправили – сміливо візьміть маленький шматочок і підсмажте. Тепер спробуйте.** Сіль, перець – всього достатньо? Чудово, тепер можна ліпити пельмені або готувати котлети. Це – простіше, ніж дегустувати вже після того, як готова ціла партія з першої сковорідки і екстрено розбавляти або до-солювати.



ФОТО: ssu.gov.ua

ΦOTO: **kenguru.plus.**

Замовлення № 119.