



4 лютого 2026 року

Все буде Україна!



Ціна
договірна

ХОЧЕ – ВІРТЕ, ХОЧЕТЕ – НІ

Фотоколаж: Олексій ГОЛОБУЦЬКИЙ.



Його називали «Андрієм Первозванним». І «Алі-Бабою». А він, виявляється, має ще й інші таланти...

То Єрмак – відьмак?

Колишня пресекретарка Президента України Юлія Мендель заявила, що протягом кількох років отримувала від різних джерел інформацію про нібито використання магичних та езотеричних практик ескерівником Офісу Президента Андрієм Єрмаком

їни Латинської Америки для магичних ритуалів. 2024 року людина з езотеричної сфери повідомила, що маги Єрмака палять якісь трави, збирають воду з трупів і роблять

Як відомо, Юлія Мендель обіймала посаду пресекретарки Президента Володимира Зеленського у 2019 – 2021 роках. Після звільнення вона неодноразово робила різкі заяви щодо внутрішньої політики та роботи Офісу Президента, зокрема, публічно нази-

Василь КІТ

За словами Мендель, перші такі сигнали вона почула ще у 2019 році після брифінгу в Офісі Президента, коли журналіст публічно запитував тодішнього радника президента Єрмака про його перебування на кладовищі з іншою особою. Як зазначає авторка, питання тоді залишилося

без відповіді, а журналістського матеріалу на цю тему вона не знайшла.

«2020 року один міністр прийшов до мене з інформацією, що Єрмак, тоді вже голова офісу, займається магією. Міністр не вдавався в подробиці, але був дуже наляканим. 2023 року людина з важливої служби розповіла, як Єрмак привозив магів з Ізраїлю, Грузії і якоїсь кра-

Кажуть, Андрій Єрмак привозив магів з Ізраїлю, Грузії і якоїсь країни Латинської Америки для магичних ритуалів.

якісь ляльки, які він складає в певну скриню. Мовляв, у тій особливій скрині – уже самі мерці», – розповіла колишня пресекретарка Зеленського.

вала колишнього керівника Офісу Президента Андрія Єрмака «дуже небезпечною людиною» та стверджувала, що він прагнув стати главою держави.

Продовження теми – на с. 6

ГЕРОЙСЬКИЙ ВЧИНОК

Журналіст виніс 4-річну дитину з квартири, яка горіла після атаки БпЛА

30 січня у селі Білогородка біля Києва провели в останню путь 40-річну Світлану Черновол, яка загинула внаслідок влучання ворожого дрона у багатоповерховий будинок житлового комплексу «Білий шоколад». Разом із нею загинув її цивільний чоловік Максим Олійник

Ліна ВОГОНЬ

У жінки залишилися двоє дітей – донька Мілана, 4 роки, та син Максим, 20 років. Дівчинці вдалося вижити завдяки відповідальним та відважним діям фронтового кореспондента «Радіо Свобода» Мар'яна Кушніра. Саме він виніс дитину на ру-

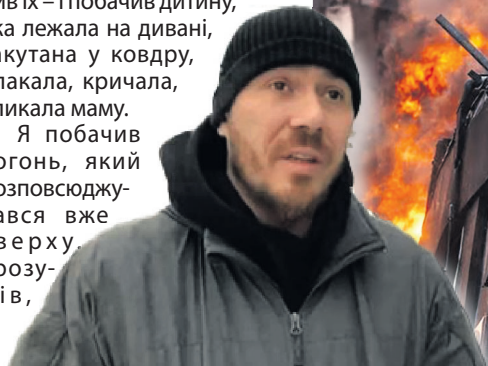
ках із квартири, де вже вирувала пожежа після того, як у неї влучив російський дрон. Мар'ян теж живе в будинку, який атакували росіяни.

Його розповідь, як усе відбувалося:

«Дрон врізався у дах нашого будинку, у верхню двоповерхову квартиру. Я побачив пожежу, схопив редак-

ційний тактичний рюкзак, і побіг нагору, шукати місце, де відбувся вибух. Замітив привідчинені двері в місці, куди було влучання. Відчинив їх – і побачив дитину, яка лежала на дивані, закутана у ковдру, плакала, кричала, кликала маму.

Я побачив вогонь, який розповсюджувався вже зверху. Зрозумів,



Фронтовий кореспондент «Радіо Свобода» Мар'ян Кушнір врятував життя дитини.



Пожежа, яка вирувала у багатоповерховому будинку житлового комплексу «Білий шоколад», після влучання російського дрона.

ОСОБЛИВИЙ ВИПАДОК



Фото: «Перше медичне об'єднання Львова».

Перед операцією пан Ігор читав історії пацієнтів, які живуть із пересадженими серцями, вірив лікарям і покладався на Бога.

Батькові двох воїнів замінили зношене серце новим

Здоров'я Ігоря Коверка ймовірно підірвали переживання за синів на фронті. Потому, як один із них довго не виходив на зв'язок, батьківське серце і дало збій: спочатку – інфаркт, а потім – діагноз: необхідна трансплантація

Історія порятунку – на с. 9

РЕЗОНАНС

Колишній військовий дострілював уже поранених поліцейських упритул...

Стали відомі шокуючі подробиці вбивства 4 правоохоронців на Черкащині

Фотоколаж: chatgpt.com.



Про цю трагедію говорить вся країна.

Моторошні деталі – на с. 2

● ПУЛЬС ТИЖНЯ

росіяни розстріляли автобус з українськими шахтарями

Убивці точно знали, що «ціль» була цивільною

Ліна ВОГОНЬ

Російські окупаційні війська 1 лютого атакували дроном службовий автобус ДТЕК у Павлоградському районі Дніпропетровської області. Внаслідок удару було вбито 15 людей, щонайменше 16 поранених.

Радник міністра оборони з технологічних напрямів Сергій Бескrestнов (Флеш) зазначив, що автобус із шахтарями атакували дрони Shahed на онлайн-управлінні. За його даними, перший БпЛА вдарив поряд із автобусом, а другий дрон його оператор спрямував на людей, які почали виходити з автобуса.

«Оператори з території росії 100% бачили і розпізнавали ціль як цивільну, бачили, що це не військові, і прийняли свідоме рішення про атаку. Це – черговий факт тероризму. У мене немає слів», – додав експерт.

«Вчора був один із найтемніших днів в історії нашої компанії, враховуючи те, що ми знаходимося в умовах війни з 2014 року», – наголосив очільник ДТЕК Максим Тімченко.

Напередодні безпілотники армії рф вдарили по пологовому будинку у місті Запоріжжя. Внаслідок атаки виникла пожежа в приймальні гінекологічного відділення. Було поранено кілька людей у приватній стоматології, яка орендує приміщення безпосередньо в цьому комунальному закладі.

«У мене є друг путіна – може, попросити його?»

Новий пакет «файлів Епштейна» розкриває шокувальні зв'язки засудженого фінансиста з російською верхівкою та фсб. Розсекречені дані вказують на ймовірну співпрацю Джеффри Епштейна з кремлем

Микола ДЕНИСУК

Опубліковані матеріали свідчать, що серед жінок, яких Епштейн пропонував для сексуальних контактів заможним і впливовим чоловікам із різних країн світу, були й молоді росіянки.

Водночас цей гігантський архів натякає на значно похмуриший зв'язок із росією – припущення, що Епштейн упродовж тривалого часу міг працювати агентом москви.

У документах міститься 1056 згадок про путіна та понад 9000 посилань на москву.

Ці дані дозволяють припустити, що Епштейну надавали аудієнції у російського президента навіть після того, як 2008 року американського фінансиста засудили за залучення неповнолітньої до проституції.

2010 року Епштейн звернувся електронною поштою до одного зі своїх партнерів із пропозицією посприяти в отриманні російської візи, додавши пояснення: «У мене є друг путіна – може, попросити його?».

Україна визнала Корпус вартових ісламської революції терористичною організацією

Ця новина дуже потішила Ізраїль

Раїса ІВАНЮК

Володимир Зеленський повідомив, що Україна слідом за ЄС визнала Корпус вартових ісламської революції (КВІР) терористичною організацією 2 лютого.

«Україна підтримує народи, які цінують свободу та справді готові за неї боротися. Увесь світ бачить, що відбувається в Ірані, яка кількість убивств і як іранський режим вкладався в поширення війни й насильства в регіоні та світі. Україна не забуде жоден із тисяч «шахедів», які б'ють по наших містах і селах, по наших людях», – наголосив Президент України.

І вже з 2 лютого Корпус вартових Ісламської революції з'явився у переліку терористичних організацій на сайті Служби безпеки України. У СБУ зазначили, що КВІР було утворено 5 травня 1979 у Тегерані.

● РЕЗОНАНС



Під час операції загинули спецпризначенці (зліва направо): Олександр Флорінський, Володимир Бойко, Денис Половинка і Сергій Сафронов.

Колишній військовий дострілював уже поранених поліцейських упритул...

27 січня у Черкаській області під час затримання 59-річного фігуранта, якого розшукували за підозрою у замаху на вбивство, той відкрив прицільний вогонь по правоохоронцях: загинули четверо поліцейських. Пізніше спецпризначенці поліції ліквідували вбивцю

Ліна ВОГОНЬ

«БОЙОВИЙ СТАТУС НЕ Є ВИПРАВДАННЯМ ВЧИНЕННЯ УМИСНИХ ВБИВСТВ, ЩЕ Й ІЗ ТАКОЮ ЖОРСТОКІСТЮ»

Голова Нацполіції України Іван Вигівський прокоментував вбивство чотирьох поліцейських колишнім військовим на Черкащині, повідомивши, що спецпризначенці вже стікали кров'ю, але ще були живі, і підозрюювали їх впритул дострілював. Про це пан Вигівський розповів в ексклюзивному коментарі «Цензор.нет».

«На місці поліцейські повідомили йому щодо початку проведення слідчих дій. Поліцейські були готові до будь-якого розвитку подій. І в тому числі до вогневого контакту. Це були бійці спецпідрозділу, які мали бойовий досвід. З ним спілкувалися спокійно, з урахуванням його статусу ветерана війни.

Втім, він забарикадувався та не йшов на контакт. Тож поліцейські запросили до спілкування його побратимів. У цей час – і саме ці хвилини стали критично важливими – він непомітно покинув територію домоволодіння та влаштував засідку біля дороги у лісистій місцевості», – зазначив Вигівський.

Побратими його не знайшли у будинку та виявили бажання, щоб понятими під час обшуку були представники громади,

на пошук яких поїхали поліцейські офіцери громади.

Саме вони стали першими жертвами підозрюваного, який розстріляв їх авто впритул – одного вбивши, а іншого поранивши.

ЗАГИНУЛО ЧЕТВЕРО ПОЛІЦЕЙСЬКИХ:

- командир взводу № 1 (швидкого реагування) роти поліції особливого призначення ГУНП у Черкаській області, учасник бойових дій, майор поліції **Сергій Сафронов**;
- заступник командира роти поліції особливого призначення ГУНП у Черкаській області, учасник бойових дій, майор поліції **Олександр Флорінський**;
- інспектор взводу № 1 (швидкого реагування) роти поліції особливого призначення ГУНП у Черкаській області, старший лейтенант поліції **Денис Половинка**;
- поліцейський офіцер громади сектору взаємодії з громадами відділу превенції Черкаського районного управління поліції, учасник бойових дій, майор поліції **Володимир Бойко**.

Ще один правоохоронець дістав поранення – поліцейський офіцер громади сектору взаємодії з громадами відділу превенції Черкаського районного управління поліції, старший лейтенант поліції **Олександр Шпак**.

Після чого підійшов до пораненого впритул і хотів застрелити. Коли наш поліцейський зазначив, що він – місцевий поліцейський офіцер громади, і підозрюваний його впізнав, то сказав йому «Ну добре, живи», і пішов у засідку».

Вигівський сказав, що стрілянина в поліцейських офіцерів громади сталася за 500 метрів від будинку підозрюваного.

«Коли спецпризначенці, реагуючи на постріли, при-

були на місце злочину, він із засідки розстріляв поліцейських. При тому, коли наші поліцейські спецпризначенці вже стікали кров'ю, але ще були живі, він їх впритул дострілював. Врешті стрільця було ліквідовано», – додав він.

Коли поранений поліцейський зазначив, що він – місцевий поліцейський офіцер громади, і підозрюваний його впізнав, то сказав йому «Ну добре, живи», і пішов у засідку.

За словами Вигівського, у медіа зараз дехто «героїзує» цього ветерана.

«Я читав коментарі та думки різних активістів та блогерів. Багато хто не бачить у ньому холоднокровного вбивці, який, розуміючи, що людину вже поранено, умисно та холоднокровно їх добивав. Ми з повагою ставимось до усіх військових та ветеранів, яких немало і серед поліцейських, але бойовий статус не є виправданням вчинення умисних вбивств, ще й із такою жорстокістю», – підсумував Іван Вигівський.

«ЗАПЛУТАВСЯ І НЕ ВИТРИМАВ...»

Тим часом колишній секретар Черкаської міської ради, а нині військовослужбовець Ярослав Нищик розкрив деякі деталі трагедії. За його словами, підозрюваний у вбивстві чотирьох правоохоронців – його побратим Сергій Русінов, з яким вони під час повномасштабного вторгнення рф служили в 158-му та 198-му батальйонах.

«Він племінник Героя України Василя Сергієнка. Правдоруб. В росії на нього відкриті кримінальні справи. Він перший почав стріляти по «тітушках» у лютому 2014 року під час побійки біля Корсуня», – написав Нищик.

За словами військового, Сергій Русінов начебто мав особистий конфлікт із депутатом Корсунь-Шевченківської міськради Віталієм Сторожуком. «Це Русінов спалив авто Сторожуку. Поліція інтерпретувала як замах на вбивство. Сторожук погрожував Русінову і навпаки», – заявив Нищик.

Військовий додав, що Сторожук нібито намагався відібрати в Русінова землю та «неодноразово пробував повісити на Русінова злочини».

«Поліцейських шкода. Русінова мені теж шкода. Заплутався і не витримав. Сторожук чистий і задоволений», – написав військовослужбовець.

Депутат Корсунь-Шевченківської міськради Віталій Сторожук своєю чергою опублікував заяву, в якій наголосив, що під час досудового розслідування знаходиться в Україні, і відкритий до співпраці з правоохоронцями. «Остаточні висновки щодо цієї трагедії може робити виключно слідство і суд. Саме на це я і розраховую», – написав депутат...



Ех, ветеран Сергій Русінов полів у бою не з росіянами, а розстрілявши своїх, і тому був ліквідований...

● ПРЯМА МОВА

Катаріна МАТЕРНОВА, посол Євросоюзу в Україні, про те, що росія не дотримується так званого «енергетичного перемир'я»:

Це так виглядає «перемир'я»? Вибухи. Загиблі цивільні. Зруйновані енергетичні об'єкти, транспортна інфраструктура... А сьогоднішня атака – ще один доказ, що ніякого «перемир'я» немає. росія не поважає домовленості. Ніякі з їхніх обіцянок не дотримувалися.



● ТІЛЬКИ ФАКТИ

- Колишнього президента України Віктора Януковича засудили до 15 років ув'язнення за заволодіння державними землями на Київщині вартістю понад 22 мільйони гривень. Суд визнав його винним у привласненні земель лісового фонду на території Сухолуцької сільради та призначив конфіскацію усього належного йому майна.
- «путін продовжує воювати з цивільними – всупереч мирним зусиллям. Лише сила може змусити його припинити агресію і терор. У тиску

на москву та підтримці України не має бути пауз», – вважає міністр закордонних справ України Андрій Сибіга.

- Кількість заброньованих від мобілізації працівників за останній рік зросла на 300 тисяч осіб – до 1,3 млн працівників. Про це повідомив міністр економіки, докілья та сільського господарства Олексій Соболев.
- Внаслідок російського ракетного удару в ніч на п'ятницю, 30 січня, пошкоджено частину харківської фабрики міжнародної тютюнової компанії «Філіп Морріс» в Україні».

ПОЗИЦІЯ

«Я божеволю, коли думаю про це»



Фотокопак: chatgpt.com.

За таку позицію режим путіна заочно засудив Тетяну Лазареву до 6,5 року колонії.

Із 40 мільйонів росіян знайшлося-таки декілька осіб, які публічно засудили геноцид українців холодом

Василь КІТ

Російська акторка Тетяна Лазарева, яка з перших днів великої війни критикує кремлів-

ський режим, емоційно звернулася до світу на тлі терористичних атак росії по енергетичній інфраструктурі України. «Люди в Україні за-мерзають, і я думаю про це постійно – щоранку, коли прокидаюся, і щовечора перед сном. Я не можу не думати про це. У мене занадто хороша уява, я занадто емпатична і мені дуже-дуже

страшно за людей, які зараз, у 2026-му році, у 21-му столітті, тут, в Європі, серед нас – тих, хто продовжує жити і радіти життю – замерзають від всепроникного холоду, від відчаю і страху», – написала артистка. За словами Тетяни Лазаревої, вона дуріє від жаху всередині себе, адже просто не розуміє, як можна зупинити цю

жахливу війну «боже-вільних старих, які гра-ють в іграшки живими людьми». Із її голови не виходять тривожні думки: «Як зробити лю-дяним цей зростаючий загальноприйнятий спокій під час обгово-рення звірств? Що мені зробити, щоб допомог-ти тим, хто замерзає в Україні?»

Зазначимо, що звір-ства рф артистка мала змогу побачити на влас-ні очі, адже коли роз-почалася велика війна, вона якраз перебувала в Києві. Тоді Лазарева навідріз відмовилася по-вертатися в країну-агре-сорку. А от тих росіян, які, як і вона, мешкають за кордоном, актриса за-кликала вийти на анти-

Мені дуже-дуже страшно за людей, які зараз, у 2026-му році, у 21-му столітті, тут, в Європі, серед нас – тих, хто продовжує жити і радіти життю – замерзають від всепроникного холоду, від відчаю і страху.

Акторка все ж зна-йшла спосіб підтрима-ти нашу країну. Тетяна Лазарева організувала благодійний аукціон, під час якого збрала гроші для 28 українських дітей, аби вони могли прове-сти час у теплі та безпеці. «Чим ще ми можемо допомогти? Грошима, купівлею необхідного, щоб пережити цю зиму, щоб допомогти слаб-ким і хворим там, дале-ко від нас, у країні, яка не здається, яка доживе до весни. Слава Україні!», – підсумувала актриса.

воєнний мітинг Russians Against War. Звісно ж, такою ді-яльністю актриса розі-злила пропагандистів. Спершу її було занесено до переліку «іноагентів», пізніше до так званого «списку терористів і ек-стремістів», а потім взага-лі заочно засуджено до 6,5 року колонії у рф. Крім Тетяни Лаза-ревої, публічно дії росії, яка б'є по українській енергетиці, засудив також шоумен Максим Галкін та комік Семен Слепаков. І... все.

НА ЛІНІЇ ВОГНЮ

Фото: з Instagram-сторінки Олега ЛЯШКА.



Цікаво, коли Президент нагороджував Ляшка, той згадав про «кремлівську зозулю Юлю»?

Зеленський вручив орден Олегові Ляшку

Президент України 26 січня відзначив державними нагородами воїнів із підрозділів безпілотних систем

Ліна ВОГОНЬ

Серед інших Президент вру-чив орден «За заслуги» III ступеня екснардепу, а за-раз командир батальйону без-пілотних систем управління 63-ї окремої механізованої бригади ЗСУ, старшому лейтенанту Оле-гові Ляшку. «Сьогодні Президент Украї-ни Володимир Зеленський вру-чив мені орден «За заслуги». Подякував Президенту за наго-роду, яка не тільки моя, а всього особового складу батальйону,

який я маю честь очолювати. Побажав Президенту успіхів. Бо його успіх – це наш успіх, це успіх України», – написав на сво-ій сторінці у Facebook Ляшко. Він додав, що міністр оборони Михайло Федоров вручив на-городу батальйону безпілот-них систем 63-ї ОМБр, який за підсумками 2025 року увійшов до п'ятірки найкращих у силах оборони за кількістю знищених ворогів.

ДО РЕЧІ

Президент також вручив ордени «Золота Зірка» Героям України – командир 427-ї окре-мої бригади безпілотних сис-тем «Рарог» Олегові Гуйту й ко-мандиру 429-ї окремої бригади безпілотних систем «Ахіллес» Юрієві Федоренку.

ПОЛІТИЧНА КУХНЯ

Скільки депутатам платять «в конвертах» за правильні голосування

До російського повномасштабного вторгнення частина нардепів Верховної Ради IX скликання могли отримувати «доплати» навіть по 20 тисяч доларів на місяць

Василь КІТ

Однак у першій полови-ні 2022 року, тобто на початку великої війни, ці «зарплати» стали на паузу. Потім корупційна практика відновилася: парламентарям платили по 1 – 2 тисячі доларів за завчасно домовлені голосу-вання. Із часом суми зросли до 5 тисяч доларів. Про це в інтерв'ю «Укрін-форму» розповів керівник Спе-ціалізованої антикорупційної прокуратури Олександр Кли-менко. «Могли накладатися і штрафні санкції (за неправиль-не голосування. – Ред.). Тоді «зарплата» зменшувалася до 3 тис. доларів», – зазначив він. Клименко повідомив, що перше кримінальне прова-дження щодо нардепа IX скли-кання зареєструвала ще ко-лишня генпрокурорка Ірина Венедіктова під кінець свого перебування на посаді. Слід-чі отримали інформацію про

ймовірне порушення закону наприкінці 2021 року. «Це був перший епізод, який почали розслідувати, – сказав Клименко. – Загалом підозри від САП отримав 41 депутат Верховної Ради IX скликання. За 10 років від по-чатку роботи антикорупційних органів підозри отримали 79 колишніх і чинних народних депутатів». За його словами, деякі на-родні обранці переховують-ся за кордоном, і тут могла б допомогти Служба безпеки України. Саме вона вперше в історії нашої держави дістала з Еміратів депутата Верховної Ради – Федора Христенка. «Якщо в них є такий успіш-ний досвід, то могли б нам до-помогти у корупційних спра-вах – у нас є цілий список осіб, що переховуються від НАБУ й САП», – сказав Клименко. Як відомо, нещодавно пра-воохоронні органи звинувати-ли лідерку «Батьківщини» Юлію Тимошенко у підкупі депутатів. Ця справа стала однією з най-більш резонансних політичних та антикорупційних подій в Україні на початку 2026 року. Для Тимошенко призначили за-ставу у понад 33 мільйони гри-вень, яка була сплачена. Однак лідерці «Батьківщини» заборо-нено виїжджати з України.

ТІЛЬКИ ФАКТ

72% українців негативно ставляться до прези-дента США Дональда Трампа, тоді як по-зитивно – 22%. Такі результати опитування групи «Рейтинг». До речі, 51% європейців вважають Трампа ворогом, а дру-гом – лише 8%.

Я ТАК ДУМАЮ!

Армія путіна просуваються в Україні по 50 – 70 метрів на день

Дуже повільно, але світові настрої щодо росії починають змінюватися. І головну скрипку в цих процесах грають наші захисники, які майже 4 роки стримують другу армію світу неподалік від кордонів, та наші зухвалі СБУ та ГУР. Їхні операції уже увійшли в золотий фонд світових досягнень спецслужб. Схоже, велич росії виявилася не більше, ніж рекламним трюком?

Віталій ЧЕПИНОГА, екснардеп, політик, блогер



Центр стратегічних дослі-джень у США (CSIS) пише про «здобутки» росії у війні проти України: «3 лютого 2022 року росія зазнала 1,2 мільйона втрат у живій силі. Вони просуваються ціною жаклих втрат по 50 – 70 метрів на день у своїх найвизначніших наступальних операціях. Це повільніше, ніж у будь-якій військовій компанії за останнє століття. росія не перемагає, росія занепадає». Ми іноді надто «реалісти» і навіть песимі-сти, коли оцінюємо росію і недооцінюємо себе. Мабуть, це виправдано. Але не слід забувати, що той «хвалений ведмідь» давно інвалід 1-ї групи. І колись ми його таки кончимо! Тим часом, центр спецоперації «Альфа» СБУ показав, як у минулому році були атаковані 5 російських військових аеродромів. Знище-но 11 винищувачів (Су-30М, Су-34, Су-27, Су-24, МіГ-31, транспортний літак АН-26, гелікоптери, склади з боєприпасами та паливом). Важливо, що все це – непоправні втрати. Під тиском санкцій росія втратила можливість поновлю-вати високотехнологічну зброю. Чекаємо на нові, креативні й зухвалі спец-операції від наших спецслужб.

ПАЛАТА №6



Фото: cnn.com.

Це ж яким треба бути божевільним і безсердечним, щоб тішитися світлинкою з кремлівським кровопивцею...

У Білому домі повісили фото Трампа з кровопивцею

Оскільки знімок розмістили поблизу над фото, на якому президент США зображений зі своєю онучкою, то можна зробити висновок, що американський лідер вважає російського диктатора своєю близькою людиною, фактично членом родини

Василь РОГУЦЬКИЙ

На скандальній світліні президент США Дональд Трамп зображений разом із пу-тіним в Анкориджі на Алясці під час пе-реговорів щодо закінчення війни в Україні. Як відомо, ці перемовини для Трампа закінчили-ся повним провалом. По-перше, він продемон-стрував усьому світу свою повну моральну нік-чемність, коли постелив найбільшому вбивці сучасності червону доріжку. По-друге, якщо до цих переговорів Трамп закликав негайно при-пинити бойові дії по лінії розмежування, а тоді вести переговори, то путін переконав амери-канського лідера в тому, що домовлятися мож-на, не припиняючи геноцидальної війни. Також путін наполягав, що однією з умов перемир'я має бути вивід українських військ із Донецької області. Це кремлівський покидьок називає «духом Анкориджа». Тож тепер «великий» Трамп, який обіцяв закінчити війну за день, хвалиться, що переконав «друга Владіміра» не стріляти по енергетиці України аж два дні...

● ПУЛЬС ТИЖНЯ

Майже 80% «Зимової підтримки» українці витратили на комуналку

Виходить, «Слава ЗСУ!» говоримо тільки на словах?

Юрій ЖУК

Прем'єр-міністерка України Юлія Свириденко повідомила, що 18 мільйонів українців скористалися «Зимовою підтримкою». У межах виплат громадяни вже використали понад 12 мільярдів гривень, переважну частину допомоги українці спрямували на оплату житлово-комунальних послуг – 79,8%, ще 6,2% витратили на придбання ліків, а 5,5% – на покупки продуктів у супермаркетах. Водночас триває реалізація програми виплат 6 500 гривень для вразливих категорій населення. Станом на 2 лютого фінансову допомогу отримали понад 374 тисячі українців, перерахування допомоги продовжується. Загалом заявки на участь у цій програмі подали 406 тисяч громадян. За даними уряду, понад 64% отриманих грошей українці витратили на придбання одягу для всієї родини. Серед інших основних напрямів – ліки та аптечні товари, на які припадає близько 12% витрат.

ЦАХАЛ застосував невідому сполуку над Ліваном

Армія оборони Ізраїлю провела повітряну операцію з розпиленням хімічної речовини поблизу «Блакитної лінії», змусивши місію UNIFIL припинити патрулювання

Ліна ВОГОНЬ

Попри запевнення ізраїльської сторони в нешкідливості речовини, представники UNIFIL були змушені наказати своєму персоналу залишатися в укриттях, що призвело до скасування численних оперативних заходів і тривалого блокування патрулювання вздовж кордону.

Після завершення інциденту миротворці разом із ліванськими військовими відібрали проби розпиленої суміші для проведення лабораторної експертизи, щоб встановити її реальний склад.

Командування місії ООН висловило різкий протест, підкресливши, що подібна активність прямо порушує резолюцію 1701 Ради Безпеки та заважає стабілізації ситуації в регіоні.

Сі Цзіньпін закликає зробити юань світовою резервною валютою

Китайське керівництво офіційно окреслило курс на глобальну фінансову експансію

Іванна ГРИВНЯ

Голова КНР заявив про стратегічну мету перетворити юань на «потужну валюту», яка стане повноцінною альтернативою долару в міжнародній торгівлі, інвестиціях та золотовалютних резервах центробанків світу.

Активізація цих зусиль відбувається на тлі турбулентності світової фінансової системи. Ослаблення позицій долара та зміни в політиці ФРС змушують багато країн шукати способи диверсифікації своїх активів. Крім того, геополітична напруженість, зокрема через агресивні дії, які підтримує або ініціює росія, підштовхує Китай до створення власної фінансової архітектури, незалежної від західних санкційних механізмів.

Попри амбіції, експерти зазначають, що шлях юаня до домінування залишається складним через жорсткий валютний контроль всередині Китаю та недовіру інвесторів до прозорості китайської економіки. Проте риторика Сі чітко вказує: КНР більше не згодна на роль другорядної сили у світових фінансах.

● ТІЛЬКИ ФАКТИ

• Національна асамблея Франції (парламент) схвалила законопроект, який забороняє користування соціальними мережами для дітей до 15 років.

За документ проголосували 130 депутатів, проти – 21.

• У Британії зафіксовано рекордну та «дуже глибоку бідність». Мова про домогосподарства, дохід яких після вираху-

вання витрат на житло становить менше, ніж 40% від середнього рівня доходів у країні. Зараз таких людей – аж 7 мільйонів (10%) і це найвищий показник за останні три десятиліття.

• Американська акторка Кетрін О'Хара, найбільш відома за фільмами «Один вдома», померла у віці 71 рік. Вона зіграла в легендарній стрічці роль мами головного героя – хлопчика Кевіна.

• В Україні з 11 січня програма «ЄОселя» стала доступною для всіх військовослужбовців. Тепер мобілізовані військові, як і контрактники, можуть оформлювати іпотеку під 3% річних.

● ДОБРА СПРАВА

Обстріли столиці: киян рятують фронтові комплекси

На Троєщині запрацював другий пункт допомоги від Петра Порошенка, де люди можуть випрати і висушити речі, зарядити техніку, зігрітися і попиту гарячого чаю. Перший був розгорнутий на Теремках – ці два райони найбільше потерпають від масштабної енергетичної кризи

Ольга СОКОЛОВА

Йдеться про переобладнані прально-душові комплекси, які уже чотири роки Петро Порошенко передає для потреб військових. Тепер вони працюють і в столиці – в районах, де допомога потрібна негайно. Такі побутові комплекси складаються із двох частин. Одна – це обладнаний контейнер із пральними та сушильними машинами. Друга – зона відпочинку, де є можливість зарядити електроприлади.

Петро і Марина Порошенко побували на Троєщині і поговорили з тутешніми мешканцями про те, як вони живають в цих умовах. «Столиця знову опинилася в темряві й

холоді. Мінус двадцять на вулиці, пронизливий вітер і відчуття, що мороз заходить у дім разом із темрявою. У деяких районах світла немає вже кілька діб – час тягнеться повільно, а холод не відпускає ні вдень, ні вночі. У холодних квартирах – маленькі діти, літні люди,

із тими, кому найважче. Наша київська команда вже закупила й передала газові пальники, грілки, зарядні станції та генератори, щоб Київ зміг вистояти. Але ми ухвалили ще одне важливе рішення – переобладнали фронтові прально-душові комплекси, які тепер

Не працює опалення, зупинились ліфти, зникла можливість просто зігріти їжу чи випрати речі.

родини, які змушені виживати, а не жити. Не працює опалення, зупинились ліфти, зникла можливість просто зігріти їжу чи випрати речі. У такі моменти ми просто зобов'язані бути разом. Проявити єдність і солідарність

працюватимуть у Києві. Приходьте, грійтесь, заряджайте гаджети, періть речі», – описує важку ситуацію Петро Порошенко.

ДО РЕЧІ

Фонд Порошенка з волонтерами ГО «Спра-

● ІМ'Я УКРАЇНИ



«Андрій Парубій знав: компроміс із совістю – це поразка, навіть якщо зовні вона видається як перемога», – сказав про свого побратима п'ятий президент України Петро Порошенко.

«Андрію, тебе дуже не вистачає... І досі болить»

31 січня народному депутату з фракції «Європейська Солідарність», Голові Верховної Ради восьмого скликання, коменданту Самооборони Майдану Андрієві Парубію виповнилося 65 років

Василь ВОВК

У цей день в пам'ять про видатного українця, державного діяча та борця за свободу і незалежність в стінах парламенту відкрили фотовистав-

ку. На відкритті пам'ять Андрія Парубія вшанували Голова Верховної Ради Руслан Стефанчук та колеги по парламенту.

Співголова фракції «Європейська Солідарність» Ірина Герацен-

ко згадує про Парубія: «Він був дуже цілісною людиною, зміг пройти випробування владою і опозицією. Він не забронзовів у владі, не заходив заради посади чи корони, завжди був простою людиною з прекрасним почуттям гумору, інтелектуальною та інтелігентною. Для нас це була велика втрата, бо він об'єднав команду навколо цінностей і допомагав



У «Пунктах солідарності» можна зігрітися, попиту гарячого чаю, зарядити техніку та навіть випрати і висушити речі.

ва Громад» від початку повномасштабного вторгнення виготовили і передали на фронт більше трьохсот мобільних прально-ду-

шових комплексів. У бойових умовах ці комплекси просто незамінні для військових і користуються великим попитом у бригадах.

проходити дуже важкі часи».

За словами народного депутата Миколи Княжицького, Парубій був дуже скромним депутатом, однак у критичні моменти демонстрував здатність до швидкої мобілізації.

«Це в дусі Андрія – об'єднуватися, коли перед Україною загроза, незалежно від

тримав цю пропозицію, а також поділився зворушливими спогадами про побратима. За його словами, Андрій Парубій завжди був із тих, хто здатен нести відповідальність: «Він не шукав зручних рішень і не обирав простих шляхів. Він обирав правильні. Він залишався людиною – у власному кабінеті, у парламент-

Він залишався людиною – у власному кабінеті, у парламентській залі, на Майдані.

поглядів. Андрій вмів мобілізуватися. Він вмів бути дуже тихою людиною, але коли потрібно було мобілізуватися – першим виходив на Майдан і створював самооборону», – згадує Княжицький.

Як відомо, Андрій Парубій був убитий 30 серпня 2025 року у Львові кілером, який діяв за вказівкою російських спецслужб.

«Європейська Солідарність» ініціює перейменування однієї з вулиць біля Верховної Ради України на честь Андрія Парубія. У додатку «Київ Цифровий» ініціативу підтримали кияни. П'ятий президент Петро Порошенко подякував усім, хто під-

сській залі, на Майдані. Для нього влада не була привілеєм – це був обов'язок. Обов'язок перед тими, хто стояв поруч, хто довіряв і підтримував. Він ніколи не зраджував себе. Бо знав: компроміс із совістю – це поразка, навіть якщо зовні вона видається як перемога», – зазначає Порошенко.

«Такі люди не йдуть назавжди. Вони залишаються у принципах, які ми маємо зберегти. У державі, яку вони допомогли втримати. У шляху, який вони проклали для наступних поколінь. Андрію, тебе дуже не вистачає... І досі болить», – сказав Петро Порошенко.

● РЕЗОНАНС



Петра Чайковського у світі вважають російським композитором.

Солісти балету Національної опери України Наталію Мацак і Сергія Кривокона помітили у виставах «Лебедине озеро». За це артист Кривоконь втратив бронь від мобілізації.

«Чайковський наш»? Солісти Національної опери зганьбили у Європі

росія щодня вбиває українців? То й що, зате який там величний балет, які талановиті композитори! Упродовж останніх років українські активісти роблять усе можливе, щоб змінити ставлення Заходу до росії, яка просуває свою культуру як ідеологічну зброю. І тут – провідні танцівники української опери виступають у постановці російського композитора. Що це було і як це можна назвати?

Олексій ГОЛОБУЦЬКИЙ, заступник директора Агентства моделювання ситуацій

Інфопростором шириться черговий скандал із «величною російською культурою»: цього разу знову на тему «не віддамо росії і росіянам ані «Лебедине озеро», ані Чайковського!», однак в контексті балету, а не консерваторії.

Історія звичайна: прими і обличчя Національної опери

поїхали у відпустку до Європи, долучились до трупи United European Ballet (Colossart Production). І під час туру Швейцарією та іншими країнами Європи виконували «Лебедине озеро». Як вони твердять, «щоб витіснити зі сцен російських артистів балету», «щоб перехопити в них місця в трупах», «щоб не лишати росіянам монополії на певні вистави» («Лускунчик», «Лебедине озеро» тощо). А головне, це вони так, виявляється, «розповідали правду про війну в Україні» – використали кожен доступну можливість вийти на сцену.

Ну і аргумент виправдання: мовляв, в самій постановці не було задіяно громадян рф. Балет російський, балет – обличчя «руського міра» і обов'язковий фрагмент кремлівської пропаганди. Балет – основне виправдання, чому росії можна і треба простити напад на Україну і вбивство українців: «Світ же не може лишитись без таких шедеврів!». Але от конкретно на одній сцені з артистами Національної опери Кривоконом громадян рф не

було (уточнень щодо росіян з іншими паспортами теж не було, щоправда). І вони вважають це потужним аргументом на свою користь.

“**Це не про музику. А про олюднення агресора і про утвердження недопустимості викидання росії з кола цивілізованих держав.**

Скандал здійснюється добрячий. І, як не дивно, зі швидкою і жорсткою офіційною реакцією держави.

1. Сергій Кривоконь втратив бронь від мобілізації. Позиція держави в цьому питанні однозначна: спеціальні преференції надаються артистам для просування українського культурного продукту за кор-

доном, а не для виконання російської класики.

2. Керівництво Національної опери офіційно заявило, що артисти не попереджали театр про те, який саме репертуар вони планують виконувати під час своєї відпустки. І станом на зараз імена та біографії артистів повністю видалені з розділу «Трупа» на офіційному сайті Національної опери України, що фактично означає розрив професійних відносин.

Мацак заявляє, що це цюкування. Хтось – що це особиста заздрість тієї балерини, що застала Мацак і Кривокона в «Лебединому озері» і здійняла бучу. Хтось підтримує позицію «Чайковський наш» (ви, мабуть, в курсі казочки про нібито його прадіда «козака Чайку») – так само як і «Булгаков наш».

Але насправді прикро, що порівняно мало українців зрозуміли, що тут не так. Що це не про музику. А про олюднення агресора і про утвердження недопустимості викидання росії з кола цивілізованих держав, де вона досі непогано почувалась попри всі жахи, що чинить з українцями. Тобто, або це монстри, від яких світ має відмежуватись в усьому (і передусім маємо відмежуватись ми). Або «росіяни не можуть нести відповідальність», «війна і катування українців – окремо, а велична росія і її балет – окремо».

● ХТО ДО НАС ІЗ МЕЧЕМ ПРИЙДЕ...

«Не чекай мене з України»

У російському райцентрі на війні проти нашої країни загинуло більше людей, ніж у «Великій вітчизняній»

Ліна ВОГОНЬ

На меморіальній дошці загиблих військовослужбовців біля школи №1 в селищі Бреди Челябінської області росії уже є 15 імен випускників навчально-го закладу, які були ліквідовані в російсько-українській війні. При тому загиблих у «Великій вітчизняній війні» там увічнено 14 людей.

Але, як стверджують місцеві жителі, на меморіалі згадуються не всі загиблі випускники школи на так зва-

ній СВО. Наприклад, Сергій Ужегов, 1988 року народження, був ліквідований українськими захисниками в зоні бойових дій у 2023-му році, але його імені на дошці нема. Усього в базі проекту «Не чекай мене з України» числиться 51 загиблий житель селища Бреди, але це число не є остаточним. Усього в цьому райцентрі живе 8 тисяч людей.

Цією безглуздою і кривавою війною росія знищує не лише Україну, а себе. Але там на смерті ніколи не зважали. «Баби єщо наражають», «за ценою не пастаїм», – такі диявольські людиноненавистницькі підходи на Московії були популярними завжди, – як при Івані Грозному, так і при путіні...

● СВІТ ІЗ НАМИ!

«Це – небезпечні люди»

Естонія пропонує заборонити в'їзд до Європейського Союзу росіянам, які воюють проти України

Микола ДЕНИСЮК

Таллінн вніс цю пропозицію до 20-го санкційного пакета, який готується до четвертої річниці повномасштабного вторгнення росії в Україну, заявив міністр закордонних справ Естонії Маргус Цахкна. «Не може бути шляху з Бучі до Брюсселя», – сказав він.

Як зазначив естонський міністр, у росії зараз майже мільйон осіб, які воюють в Україні.

«Переважаю це кримінальні елементи, це – дуже

небезпечні люди. Я впевнений, і ми маємо інформацію, що більшість із них після війни намагатимуться потрапити до Європи. Європа до цього не готова... Тому маємо скласти чорний список цих людей і заборонити їм в'їзд до країн Шенгенської зони», – зазначив Цахкна.

Він додав, що російські бойовики вже зараз починають проникати до Європи. Відтак уряд Естонії вніс до такого списку майже 300 осіб і продовжить цю роботу.

Дякуємо, Таллінне!

● Я ТАК ДУМАЮ!

Історія не вчить тих, для кого «какаяразніца»

Сьогодні (29 січня) багато говоритимуть про Героїв Крут. Більшість – у тональності марної жертви молодих романтиків. На жаль, меншість зверне увагу, що бій відбувався на фоні переговорів у Бресті і задача бою була дати час УНР вирвати дипломатичне визнання держави. Я ж хочу порівняти ті трагічні обставини з 2022 роком



Юрій ЛУЦЕНКО, політик і державний діяч, учасник війни з росією

Чому в 1918-му затримувати большевиків Муравйова мусили лише 250–300 курсантів 1-ї Української військової школи ім. Б. Хмельницького, 100–120 студентів Університету Святого Володимира, гімназисти та жменя вільних козаків і старшин? А чому переходили з окупованого Криму у 2022-му обороняли лише 300 бійців некомплектного батальйону морпіхів?

Ультиматум москви УНР отримала в грудні 1917. У січні Муравйов захопив Харків. Проте Винниченко і далі був категорично проти введення воєнного стану. «Ми не можемо боронити революцію методами старого режиму, – заявляв він. – Воєнний стан – це кінець революційної демократії».

Перші попередження про неминучість вторгнення росії українське керівництво отримало за 6 місяців до війни. У січні 2022-го навколо українських кордонів відкрито готувалися до нападу 180 тисяч ворогів.

Тому невиконання норми закону та Конституції про введення воєнного стану при ЗАГРОЗІ нападу в 2021–22 нічого не нагадує?

У 1918-му Муравйов рухався на Київ 3–5 бронепоездами. Полтава впала без бою. Бахмач оборонявся, але неорганізовано. І скоро червоні бронепоезди вийшли на Київ.

Чому ж УНР не зробила стільки ж наших бронепоездів? Умови і бронелісти були, їх робили в Дарницьких і Київських депо і для царської армії і потім – для Гетьманату та Директорії.

Чому з 2019 були зупинені ракетні програми і замість сотні «Нептунів» у рік ми отримали лише 3 ракети?

Винниченкова демагогія про регулярну армію як знаряддя реакції, заяви про «Нам не потрібна армія, відірвана від народу. Озброєний народ – ось найкраща оборона революції» призвели до того, що УНР впала.

У 2021-му українська влада висміювала вимоги опозиції про фінансування ТРО і призов резервістів у некомплектні бригади ЗСУ. Натомість 3е-команда навіть у грудні виділяла 50 мільярдів на Велике будівництво.

Чи не нагадують незірвані у 2022-му переходи навколо Чонгара, Антонівський міст через Дніпро, мости північної Київщини, що ведуть до столиці, історію незірваних мостів 1918?

Чи не нагадує рішення про вивід бригади НГУ з Гостомеля, будівництво хату на Чонгарі та розмінування акваторії Маріуполя такий же братерський ідіотизм народних міністрів УНР та солдатських комітетів?

Історія не вчить тих, для кого «какаяразніца».

Вона лише жорстко карає країну за невивчені уроки.

● ПРЯМА МОВА

Петро ПОРОШЕНКО, п'ятий президент України, під час зустрічі з європейськими політиками в Брюсселі, говорив про рецепти досягнення миру:

«Стійкий мир можливий лише тоді, коли агресор позбавлений здатності досягати своїх стратегічних цілей. Формула успіху є проста: посилюємо Україну, посилюємо Європу і НАТО, послаблюємо росію та її союзників. Це означає, що росія має понести не меншу ціну, ніж ту яку сьогодні платить Україна. Тому ми потребуємо ракети великої дальності і більше систем протиповітряної оборони, стійку макрофінансову підтримку і використання заморожених російських активів на оборону та відновлення, а також дієві гарантії безпеки».



● ХОЧЕ – ВІРТЕ, ХОЧЕТЕ – НІ



Якби ж то тільки Єрмак...

Читаю дописи про чорну магію від Єрмака, і чую щирі здивування. І в черговий раз впевнююся в тому, що історія ніколи нікого не вчила

Вадим ДЕНИСЕНКО, народний депутат 8-го скликання



Складається враження, що до Єрмака ніхто магією в цій державі не займався. Тому я вирішив нагадати всім кілька важливих апокрифів про те, як розвивалася наша історія останніх 30 років. Зрештою, історія від Мендель – це ще один апокриф (сумнівний twir. – Ред.), який буде жити своїм життям.

І не важливо: правда це чи брехня.

ІСТОРІЯ ПРО ГЛОБУ

Люди мого покоління пам'ятають «асирійського» астролога Глобу, який консультував безліч українських політиків в 1990-х і навіть 2000-х роках. Найбільш відома історія про нього – перенесення дати виборів 1994 року. Легенда звучить так: Глоба консультував Леоніда Макаровича і пояснив йому, коли потрібно проводити вибори, щоб виграти вдруге. Саме це стало однією з вагомих причин для перенесення виборів на більш ранній період. Кравчук програв, але Глоба ще років десять прекрасно заробляв на укра-

їнських політиках. Астрологія була і залишається надвагомим елементом української політики. Просто вголос про це мало хто говорить.

ГОЛЬФІД ВІД КУЧМИ

Леонід Данилович певний період часу одягав підпіджаки, а не сорочки з краватками. Чому? Легенда звучала так: невідомий маг саме так бундував йому захист від злих сил. Гольф захищав шию (в деяких версіях «щитовидку») Леоніда Кучми від енергетичних ударів ззовні. На відміну від Кравчука – це спрацювало. Але гольфи вийшли з моди.

СТАРА ПРОСТИТУТКА НА ЩАСТЯ

На столичній Бессарабці

жила дуже літня шалава, яка стала фетишем українського політикуму. В певний момент стало «достеменно відомо»: якщо ти хочеш здійснити щось важливе в своєму політичному житті, ти маєш «на щастя» сходити до цієї проститутки на оральний секс. Якщо все пройде вдало – все вдається. Жінка заробляла космічні по тих часах гроші.

ОСТРОЗЬКА КРИПТА ЯНУКОВИЧА

Центральний корпус Острозької академії – це колишній монастир, в підвалах якого є крипта. Ніяких поховань давно нема, але є легенда, якщо в одній з «кімнат» цієї крипоти помолитися, то виграєш вибори і взагалі, буде тобі політичне щастя. Свого часу спеціально для такої молитви в Острозьку навідався Янукович. Але вийшла проблема: вхід до

Гольф захищав шию (в деяких версіях «щитовидку») Леоніда Кучми від енергетичних ударів ззовні.

цієї «кімнати» був завузький для Януковича і він, як Вінні-Пух застряг в ньому. Голова була вже в місці для моління, а тулуб в проході. Охорона хотіла витягти Федоровича, але він на них загарчав і після терміну до кінця не відбав. В Острозі впевнені – це через те, що тільки наполовину всунувся в «молітьню».

● ОСОБИСТІСТЬ

Іван Марчук прихистив в Австрії українську кицьку



У Відні у домі 89-річного художника Івана Марчука з'явилася нова домашня улюблениця – кішка на ім'я Манявка. Її обрали для миття у притулку в Івано-Франківську, а привезла особисто голова благодійного фонду «Дім Сірка» Наталія Когут

Василь КІТ

«ЕМІГРАНТКА З ІВАНО-ФРАНКІВЩИНИ»

Як повідомило «Сусіпліне Івано-Франківськ», Манявку знайшли поблизу Манявського монастиря – кицька ходила дорогою й нявкала. Волонтерка розповіла журналістам, що тварина була вагітною, тож її простерилізували, обробили та підготували до поїздки. Для перетину кордону оформили всі необхідні документи, а дорожку вона перенесла добре. Під час подорожі через Угорщину волонтерка залишилася з кішкою на ніч у готелі, де Манявка могла відпочити.

Художник Іван Марчук уже поділився світлинами з новою улюбленицею. За словами Наталії Когут, Манявка швидко освоїлася в оселі та вже спала з господарем. Митець назвав її «емігранткою з Івано-Франківщини».

УКРАЇНЕЦЬ ІЗ СПИСКУ «100 ГЕНІВ СУЧАСНОСТІ»

Живописець, народний художник України, лауреат Національної премії України ім. Шевченка Іван Марчук народився 12 травня 1936 року у селі Москалівка на Тернопільщині. Освіту здобув у Львівському училищі прикладного мистецтва імені Івана Труша, а після служби в



У червні 2024-го року пейзаж митця «Місяць зійшов над Дніпром» було продано за рекордні 300 тисяч доларів.

Художник створить портрет Манявки, який виставлять на благодійному аукціоні на підтримку притулку.

переміщують у національних музеях та приватних колекціях поціновувачів. У жовтні 2007 року британська газета «The Daily Telegraph» включила Івана Марчука до списку «100 геніїв сучасності» (72-ге місце).

На київському аукціоні GOLDENS у червні 2024-го року пейзаж митця «Місяць зійшов над Дніпром» було продано за рекордні 300 тисяч доларів – ця сума перевищила ціновий максимум усіх сучасних українських художників.

● ЗІРКОВЕ ЖИТТЯ



«На місяць мені достатньо 50 тисяч гривень»

Олімпійський чемпіон та народний депутат 35-річний Жан Беленок каже, що живе скромно

Михайло ШАФІР

Мешкаю у власній квартирі. Живу достатньо звичайним життям», – розповів Жан Беленок в інтерв'ю Sport-Express. Спортсмен зізнався, що йому достатньо приблизно 50 тисяч гривень на місяць. «Багатьом вистачить ще менше, але це залежить від людини, її способу життя. Декому потрібно більше, якщо ж розвага. Я, наприклад, можу відвідати ресторан, але водночас дуже часто готую вдома», – розповів Беленок. Щодо джерел доходу, Жан Беленок розповів, що зараз його бюджет формується із

заробітної плати народного депутата, виплат за попередні спортивні досягнення та президентської стипендії. Він зізнався, що поки не думає повертатися у професійний спорт. Але зараз захопився настільним тенісом і навіть брав участь у турнірі, де виграв... 600 гривень.

ДОВІДКОУ:

Жан Беленок – один із найтитулованіших українських борців з греко-римської боротьби, який здобув медалі на трьох Олімпіадах, у тому числі «золото» в Токіо у 2020 році, також двічі ставав чемпіоном світу та трічі – Європи. А ще Беленок – перший чорношкірий депутат Верховної Ради України (обраний у 2019 році від «Слуги народу»), його мама – українка, а загиблий батько був громадянином Руанди).

● СВІТ ПРИРОДИ

Весна прийде за 6 тижнів!

Харківський бабак Тимко IV 2 лютого у День бабака і Стрітня почав свою тінь

Лія ЛІС

А це, за словами завідувача біологічної станції Харківського національного університету ім. Каразіна Володимира Грубника, означає, що весна прийде через шість тижнів. Науковець розповів, що ві-

сну складно жити через непрості умови, як і всім іншим, адже електрики в нього також немає, а погода зараз дуже зимна. Коли дослідники спустилися до бабака, то він не спав. Тимку IV – два роки, у нього вже є партнерка. Це вперше Тимко IV



дає такий прилюдний прогноз, тож через шість тижнів стане зрозуміло, наскільки він помилювався чи ні.

Харківський бабак Тимко IV біля своєї хатинки.

Читайте неймовірні історії кохання в новому випуску нашого місячника «Так ніхто не кохав».

ПЕРЕДПЛАТИТЬ! ВСЬОГО 18 ГРИВЕНЬ НА МІСЯЦЬ.

ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС: 60 779.

А ще краще – передплатити – і «Так ніхто не кохав» вам доставлять прямо додому. Місячна ціна – всього 18 гривень.

Лютневий номер вже у продажу. Запитуйте в листноші і точках продажу преси!

Учасник шоу «Зважені та щасливі» мобілізувався до ЗСУ

Мова про Олександра Снегурова, якого зі скандалом вигнали з десятого проєкту

Мартса САЛО

Після проєкту життя наших учасників не зупинилося – для когось воно стало ще більш активним і відповідальним. Олександр сьогодні – в лавах Збройних Сил України. Він мобілізувався у 5 ранку і триває до 22:00 – до відбою. І весь цей час він у русі», – йдеться в повідомленні прес-служби шоу. Рух передбачає не лише класичні тренування, а й інтенсивну фізичну підготовку: наряди, побутові завдання, рубання дров чи допомогу поборникам. Така активність вимагає сили й витривалості. За словами Олександра Снегурова, щоденна рухливість допомагає йому зберігати форму, досягнути на проєкті.

Як відомо, Олександр Снегуров став справжньою сенсацією «Зважені та щасливі» 10-го випуску 2025 року. Він вирізнявся своєю відкритістю – від першого дня ділився не тільки фізичними зусиллями, а й внутрішніми бурями, ставлячи опору для команди.



За дев'ять тижнів у «Зважені та щасливі» Олександр Снегуров скинув 32 кілограми – з 190 до 158 кг.

Ведучий Даніель Салітра не раз відзначав його гумор, а тренери – Анна Мішина та Вадим Бануні – бачили в ньому потенціал переможця. Цей 37-річний одесит, зріст 185 см і стартова вага 190 кг, увійшов у проєкт з амбітною метою – скинути по-

над 70 кілограмів, але дев'ять тижнів від 23 листопада 2025 року став переможцем: зізнання в сечогінному препараті призвело до вильоту (шоу вимагає натуральних методів). За дев'ять тижнів у «Зважені та щасливі» Олександр Снегуров скинув 32 кі-



лограми – з 190 до 158 кг, що стало одним із найпомітніших прогресів сезону, але виліт обірвав шлях на піку. Сімейний стан Олександра Снегурова – неодружений, перший шлюб розпався п'ять років тому через комплекси: «Я боюся не дати родині нормальне життя з такою вагою»... Має уже дорослу доньку від тих стосунків. Після вильоту з шоу Олександр в інтерв'ю одеському виданню заявив: «Шоу врятувало, бо показало мою слабкість, але й силу – я не здався».

Не здався. Тепер він в Силах оборони захищає Україну.

2026

ЛЮТИЙ

Антон, Агафія, Василина, Євген, Макар, Парамон, Феодосій.

5 Четвер

День Державної спеціальної служби транспорту. Всесвітній день «Нутеллі».
☀️ схід – 21:59, захід – 09:03. Спадаючий опуклий місяць. 18-й день.
☀️ схід – 07:48, захід – 17:17. Тривалість дня – 09:29. Тривалість ночі – 14:31.

6 П'ятниця

06.02.1985 року компанія Microsoft оголосила про створення текстового процесора Word, призначеного для комп'ютерів IBM PC.
☀️ схід – 23:07, захід – 09:14. Спадаючий опуклий місяць. 19-й день.
☀️ схід – 07:46, захід – 17:19. Тривалість дня – 09:33. Тривалість ночі – 14:27.

7 Субота

07.02.1906 року сигнал SOS вперше був запропонований як міжнародний сигнал бід (замість коду CQD, який раніше використовували на суднах).
☀️ схід – ---, захід – 09:27. Спадаючий опуклий місяць. 20-й день.
☀️ схід – 07:45, захід – 17:21. Тривалість дня – 09:36. Тривалість ночі – 14:24.

8 Неділя

Всесвітній день шлюбу.
☀️ схід – 00:20, захід – 09:41. Спадаючий опуклий місяць. 21-й день.
☀️ схід – 07:43, захід – 17:22. Тривалість дня – 09:39. Тривалість ночі – 14:21.

9 Понеділок

Міжнародний день стоматолога.
☀️ схід – 01:34, захід – 09:59. Остання чверть. 22-й день.
☀️ схід – 07:41, захід – 17:24. Тривалість дня – 09:43. Тривалість ночі – 14:17.

10 Вівторок

День безпечного інтернету.
☀️ схід – 02:46, захід – 10:23. Спадаючий півмісяць. 23-й день.
☀️ схід – 07:40, захід – 17:26. Тривалість дня – 09:46. Тривалість ночі – 14:14.

11 Середа

Міжнародний день жінок та дівчат у науці. День працівників органів РАЦСу.
☀️ схід – 03:55, захід – 10:55. Спадаючий півмісяць. 24-й день.
☀️ схід – 07:38, захід – 17:28. Тривалість дня – 09:50. Тривалість ночі – 14:10.

● СУДОКУ

Відповіді – в наступному номері.

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

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

● МАГНІТНІ БУРІ У ЛЮТОМУ:

Слабкі: 8, 12, 17, 27.
Середні: 9, 10, 28.
Сильні: 13, 14, 15, 16.

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



● НЕ ВЛІЗАЄ В ГОЛОВУ!

Киянка була своєю дитину та змушувала жити в туалеті

У Деснянському районі столиці правоохоронці викрили 36-річну жінку, яка систематично катувала свого 9-літнього сина

Марта САЛО

Дитина була змушена спати у туалеті та терпіти жорстокі знущання, які мати називала «методами виховання». Жажлива ситуація набула розголосу після того, як до поліції Києва надійшов сигнал від директора навчального закладу. Педагог повідомив про побиття учня власною матір'ю, після чого слідчі Деснянського управління поліції негайно розпочали досудове розслідування.

Під час роботи з психологом малолітній розповів, що його мати застосовувала жорстокі «методи виховання». Хлопчик зізнався, що за ненавмисні вчинки мати зачиняла його у туалеті, де він був змушений спати, не випускала з дому, змушувала їсти черствий хліб, систематично била руками, ремнем і шнуром від зарядного пристрою, а також зв'язувала та затискала пальці у дверях. Також поліцейські встановили, що жінка постійно ображала й принижувала дитину, погрожувала їй фізичною розправою.

Слідчі повідомили фігурантці про підозру за двома статтями Кримінального кодексу України: домашнє насильство та катування. За скоєне жінці загрожує до 6 років позбавлення волі.

Поліцейські спільно із соціальними працівниками вилучили хлопчика з родини. Наразі його життю та здоров'ю нічого не загрожує.

● ШОК!

Завдала 65 ударів ножем і на прощання ще й сфотографувала

У Львові 19-річна дівчина зарізала свого хлопця

Марта САЛО

Пі засуджено за вбивство з особливою жорстокістю. Призначене судом покарання – 13 років позбавлення волі.

Доведено, що на початку жовтня 2024 року в орендованій кімнаті у Залізничному районі Львова жінка кухонним ножем вбила свого 27-річного хлопця. Попередньо, між ними був тривалий конфлікт. Під час останньої сварки вона скористалася тим, що чоловік перебував у стані алкогольного сп'яніння і завдала йому множинні удари ножем. За даними експертизи потерпілий отримав 65 колото-різаних ран у ділянку голови, шиї, тулуба, грудної клітки та рук.

Внаслідок таких ушкоджень, він помер на місці. Побачивши, що чоловік мертвий, нападниця ще раз вдарила його ножем у живіт. Після скоєного жінка викинула з вікна ніж, закривавлений одяг та ковдру, потім викликала таксі для втечі. Перед виходом із квартири жінка сфотографувала тіло чоловіка на телефон.

Вночі потерпілого знайшов орендодавець, який у момент вбивства спав у сусідній кімнаті, і викликав поліцію. Заховатися жінці не вдалося. Завдяки злагодженій роботі правоохоронців, її знайшли та затримали в Стрию.

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

Повне та скорочене найменування об'єкта: **Сільськогосподарський кооператив «ПЕРЕМОГА-Р» (СК «ПЕРЕМОГА-Р»)**
Ідентифікаційний код суб'єкта господарювання: 03735587

Місце знаходження юридичної особи, контактні дані: 45333, Волинська область, Володимирський район, село Радовичі, вулиця Володимирська 45, тел: +380673346227, e-mail: sk.peremoga@gmail.com.

Вид діяльності згідно КВЕД: 01.11 Вирощування зернових культур (крім рису), бобових культур і насіння олійних культур,

01.41 Розведення великої рогатої худоби молочних порід

Мета отримання дозволу на викиди: отримання дозволу для існуючого об'єкта Відомості про наявність висновку з оцінки впливу на довкілля: склад паливно-мастильних матеріалів, що експлуатується для власних потреб, введений в експлуатацію у 1990 році. Розширення та реконструкція не проводилась, змін до технології не відбулось – підстав для проведення процедури з оцінки впливу на довкілля, відповідно до Закону України «Про оцінку впливу на довкілля», не має.

Місце розташування проммайданчика (ферма №2): **45333, Волинська область, Володимирський район, село Радовичі, вулиця Володимирська, 29-а.**

Ферма розрахована на постійне утримання великої рогатої худоби різ-

● ОТ СВОЛОТА!

Працівника Рівненської АЕС ув'язнили на 15 років за наведення російського удару

росіяни планували атакувати лінії електропередач, аби знеструмити північні регіони України

Микола ДЕНИСЮК

Мешканця Вараша, який встановив GPS-трекер для наведення російської атаки на лінії електропередач Рівненської АЕС, визнали винним у диверсії. Суд призначив йому 15 років позбавлення волі з конфіскацією майна.

За даними слідства, чоловіка затримали у травні 2025 року під час спроби встановити GPS-трекер на одну з магістральних опор ліній електропередач Рівненської АЕС. За координатами цього «маячка» російські військові планували завдати удару дронами по енергетичній інфраструктурі, щоб знеструмити частину пів-



За координатами цього «маячка» російські військові планували завдати удару дронами по енергетичній інфраструктурі.

нічних регіонів України.

Як з'ясували правоохо-

ронці, диверсантом виявився 34-річний мешканець Вараша

● ЛЮБОВ – ЗЛА!



Місце злочину. Видно, коханці «скачили в гречку», «де трави похили».



Взуття коханки на місці підпалу.

Через ревності облила бензином свого чоловіка з коханкою – і підпалила...

Трагічні пристрасті розігралися на Тернопільщині

Ліна ВОГОНЬ

Слідчі поліції Тернопільської області завершили досудове розслідування у кримінальному провадженні щодо 53-річної жительки Бережан, яку обвинувачують у вбивстві жінки та замаху на умисне вбивство співмешкан-

ця, вчинені на ґрунті ревності з особливою жорстокістю. Жінці інкримінують ч. 2 ст. 15, п.п. 1, 4, ч. 2 ст. 115 Кримінального Кодексу України.

Жінка облила бензином 37-річну суперницю та 42-річного чоловіка і підпалила їх.

Подія трапилася 16 липня 2025 року близько 23:00. У полі поблизу села Посухів виявили

37-річну місцеву жительку з термічними опіками. Медики стверджували, що у потерпілої було уражено близько 90% тіла. Жінку госпіталізували, однак

18 липня від отриманих травм вона померла.

Поліцейські встановили,

– колишній працівник цеху господарського забезпечення Рівненської АЕС. Ще до початку повномасштабного вторгнення він звільнився з підприємства, а у вересні 2024 року з ним зв'язався представник воєнної розвідки РФ та запропонував співпрацю за винагороду.

Диверсантом виявився 34-річний мешканець Вараша – колишній працівник цеху господарського забезпечення Рівненської АЕС.

За інструкціями куратора чоловік проводив розвідку місць дислокації українських військових підрозділів, які охороняють АЕС. Після цього він намагався приховано дістатися до визначеної цілі, де його затримали контррозвідники СБУ. Під час обшуку у зловмисника вилучили GPS-пристрій і мобільний телефон з доказами контактів із російською спецслужбою.

що до злочину причетна 53-річна жителька Бережан. Трагедії передував конфлікт на ґрунті ревності, а після цього фігурантка облила бензином жінку та чоловіка.

Співмешканець підозрюваної зазнав численних опіків, однак зумів утекти з місця події. Отримані ним тілесні ушкодження експерти віднесли до середнього ступеня тяжкості...

Слідчі, зібравши достатньо доказів, скерували обвинувальний акт до суду, який, відповідно до чинного законодавства, вирішуватиме її подальшу долю. Ревнивиці загрожує до 15 років позбавлення волі, інформує Поліція тернопільської області.

РЕКЛАМА

них вікових груп молочного напрямку. На території промислового майданчика експлуатується зерноочисний пункт на базі КЗС-10 із складом напольного зберігання зерна. Для забезпечення потреб в кормах для тварин передбачено дільницю приготування кормів. Для забезпечення господарського процесу виконуються дрібні ремонтні роботи (зварювальні, металообробні), по необхідності. На території ферми діє склад паливно-мастильних матеріалів із заправними колонками для заправки власного автотранспорту. Комерційна реалізація пального не здійснюється.

Сумарні потенційні обсяги викидів забруднюючих речовин від об'єкту складають: 845,95 т/рік, а саме: натрію гідроокис – 0,002 т/рік, натрію карбонат – 0,0042 т/рік, вуглецю діоксид – 833,465 т/рік, метан

– 5,47424 т/рік, заліза оксид – 0,0011 т/рік, марганець та його сполуки – 0,00012 т/рік, речовини у вигляді суспендованих твердих частинок – 4,5766 т/рік, аміак – 1,505 т/рік, диметилсульфід – 0,026 т/рік, метилмеркаптан – 0,008 т/рік, сірководень – 0,096 т/рік, диметиламін – 0,579 т/рік, альдегід пропіоновий – 0,065 т/рік, кислота капронова – 0,079 т/рік, вуглеводні – 0,002 т/рік, НМЛОС – 0,043 т/рік, фенол – 0,008 т/рік, хлор – 0,0134 т/рік, бензол – 0,000003 т/рік.

Об'єкти відносяться до другої групи об'єктів по складу Документів, у яких обґрунтовуються обсяги викидів, в залежності від ступеня впливу об'єкта на забруднення атмосферного повітря.

В результаті розрахунків концентрацій, визначених на основі розрахункових та фактичних потужностей викиду, встановлено, що в приземному шарі атмос-

ферного повітря на межі санітарно-захисної зони концентрації забруднюючих речовин не перевищують державні медико-санітарні нормативи гранично-допустимого вмісту хімічних і біологічних речовин в атмосферному повітрі населених місць, затверджених наказом МОЗ від 10.05.2024 р., № 813, зареєстрованим у Мін'юсті 24.05.2024 р. за № 763/42108.

Гранично-допустимий викид речовин у вигляді твердих суспендованих частинок, встановлюється відповідно до законодавства.

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

ОСОБЛИВИЙ ВИПАДОК

Батькові двох воїнів замінили зношене серце новим

Закінчення.
Початок – на с. 1

ЛІЯ ЛІС

56-річний Ігор Коверко з Львівщини раніше не мав проблем зі здоров'ям і майже не знав, що таке ходити по лікарях. Аж поки війна не прийшла в його родину. Обидва сини пана Ігоря – у війську, і кожен день очікування звістки з фронту давався йому нелегко.

Якось молодший син довго не виходив на зв'язок, перебуваючи в напівоточенні. Коли ж нарешті зателефонував, здавалося, що найгірше позаду. Але вже за 2 дні в батька стався інфаркт. Це було якраз на третю річницю повномасштабного вторгнення – 24 лютого 2025 року.

Згодом детальне обстеження показало, що серце чоловіка геть зношене після інфаркту і працює лише на 20% від необхідного. Потрібна трансплантація. Тож влітку чоловіка поставили в лист очікування на донорський орган. Необхідність пересадки пан Ігор сприйняв спокійно. Каже, що не панікував і не боявся. А читав історії пацієнтів, які живуть із пересадженими серцями, вірив лікарям і покладався на Бога.

ЗДОРОВ'Я БЕЗ ПІЛЮЛЬ

Вдаримо по грипу... їжею!

Які продукти додати до меню під час сезону грипу?

Зміцнюй імунітет на кухні!

ПРОБІОТИКИ ТА ПРЕБІОТИКИ:

- Квашена капуста та кефір
- Часник, цибуля та цільні злаки

ВІТАМІН С:

- Смородина та шипшина,
- Капуста і настій шипшини

ЦИНК І СЕЛЕН:

- Гарбузове насіння
- М'ясо птиці та яйця

ВІТАМІН D:

- Жирна риба (лосось, оселедець),
- Яєчні жовтки

ОБЕРЕЖНО З ДОБАВКАМИ!

«Краще вітаміни з їжі, а не з пігулок!»

Найкращий захист від застуди та грипу формується на кухні!

ФОТОКОЛАЖ: volyn.com.ua, gettyimages.com, iStockphoto.com, shutterstock.com



Пан Ігор безмежно вдячний рідним донора та лікарям за порятунок.

Донор з'явився за пів року очікування, і 17 січня кардіохірурги Центру трансплантології замінили зношене серце пана Ігоря новим. Першу добу

у межах польсько-української транскордонної співпраці, дали змогу забезпечити найкращий післяопераційний догляд.

дітьми, дочекалися внуків і повернутися до нормального життя».

До речі, закупівля нових наркозно-дихальних апаратів та моніторів стала можливою, завдяки проєкту «Польсько-українська транскордонна співпраця у сфері лікування серця», що реалізується в межах програми «Interreg NEXT Польща – Україна 2021 – 2027» та фінансується Європейським Союзом. А партнерами Першого медоб'єднання Львова в цій співпраці є польська лікарня Szpital Wojewódzki im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży.

Детальне обстеження показало, що серце чоловіка геть зношене після інфаркту і працює лише на 20% від необхідного.

після операції пацієнт перебував у відділенні інтенсивної терапії кардіохірургічного відділення Лікарні Святого Пантелеймона. Нові наркозно-дихальні апарати та монітори, які медзаклад отримав

Нині пацієнт чудово почувається, а його нове серце добре працює. Пан Ігор безмежно вдячний рідним донора та лікарям за порятунок. Каже:

«Трансплантація – мій шанс знову бути поруч із

на лютій йдеться в публікації на сайті Гарвардської школи громадського здоров'я (США), пише tsn.ua.

ПОЧНІТЬ ІЗ КИШЕЧНИКА: ПРОБІОТИКИ ТА ПРЕБІОТИКИ

Науковці Гарварду нагадують вражальний факт: близько 70% нашої імунної системи зосереджено саме в кишківнику. Мікробіом діє як бар'єр для інфекцій.

Близько 70% нашої імунної системи зосереджено саме в кишківнику.

Щоб підтримати корисні бактерії, потрібні дві групи продуктів:

- 1. Пробиотики** (містять живі бактерії). Найкращий та найдешевший варіант у лютоту – **квашена капуста**. Також підійдуть **кефір та натуральний йогурт**.
- 2. Пребиотики** (їжа для бактерій). Це клітковина, якою «харчується» наш мікробіом. Взимку її джерелами є **цибуля, часник та каші з цільного зерна**.

ГОЛОВНІ ЗАХИСНИКИ: ЦИНК І СЕЛЕН

За даними Гарварду, дефіцит саме цинку та селену суттєво послаблює здатність організму боротися з вірусами. Але вам не обов'язково купувати дорогі добавки в аптеці – достатньо додати в раціон:

- гарбузове насіння (чемпіон за вмістом цинку);
- м'ясо птиці та червоне м'ясо (в помірних кількостях);
- яйця та бобові (квасоля, сочевиця).

ВІТАМІН С: НЕ ТІЛЬКИ В ЦИТРУСОВИХ

Вітамін С стимулює утворення антитіл. Хоча ми звикли покладатися на лимони, в лютому набагато ефективнішими джерелами є:

- заморожені ягоди (смородина);
- відвар шипшини;
- звичайна капуста (особливо в поєднанні з олією).

ВІТАМІН D ТА СОНЯЧНЕ ГОЛОДУВАННЯ

Взимку ми критично недоотримуємо ультрафіолету, що б'є по захисних силах організму. Гарвардські лікарі радять компенсувати це через їжу.

У вашому меню двічі на тиждень має бути **жирна риба** (оселедець, скумбрія, лосось). Також джерелом вітаміну D є **яєчні жовтки**.

ОБЕРЕЖНО З ДОБАВКАМИ

Експерти застерігають від безконтрольного прийому аптечних вітамінів у великих дозах. Наприклад, надлишок цинку може, навпаки, пригнічувати імунну функцію.

«Краще отримувати вітаміни з їжі, а не з пігулок», – радять у Гарварді. Науковці наголошують, що їжа містить складний комплекс речовин, які допомагають однім засвоюватися, чого не може відтворити жодна таблетка.

ЩО ВІЩУЮТЬ ЗОРІ?

Гороскоп на 9 – 15 лютого



ОВЕН (21.03 – 20.04)

Тиждень вимагатиме контролю емоцій і енергії. Корисними будуть прогулянки та нормалізація режиму сну. У стосунках не варто тиснути на партнера. 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. В коханні важливо не накопичувати образи, а говорити відверто. Тепла атмосфера вдома стане джерелом спокою. **Сприятливий день** – п'ятниця, **несприятливий** – понеділок.



БЛИЗНУКИ (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.

ТІЛЬКИ ФАКТ

Для вимірювання температури тіла людини вдома найкращими є електронні (безпечні, точні) або інфрачервоні (швидкі – вимірюють температуру за 1 – 3 секунди, безконтактні, безпечні увісні) термометри. Ртутні термометри забезпечують максимальну точність ($\pm 0,1^{\circ}\text{C}$), але вони крихкі та містять небезпечну ртуть.

Імунна система – це не один орган, а ціла армія, яка постійно веде війну з вірусами та бактеріями. Як будь-яка

армія, вона потребує якісного харчування. Експерти стверджують, що дефіцит навіть одного нутрієнта може пробити «броню» організму. Про стратегію харчування

● **КРИМІЛЬНЕ ЧТИВО**

Убив через ревності: на Одещині затримали адвоката-кілера

Він понад два роки переховувався від слідства

Ліна ВОГОНЬ

В Одеській області правоохоронці спіймали чинного адвоката, який перебував у державному розшуку. У 2022 році він, за даними прокуратури, вбив людину, а в 2023-му, проходячи військову службу, втік зі своєї частини разом зі зброєю.

Вбивство адвокат скоїв у квітні 2022 року у приватному будинку в Житомирі. Під час застілля між ним і 31-річним гостем виник конфлікт через жінку, який переріс у бійку. Свого опонента фігурант застрелив із дробовика.

Адвокат вирішив заховати тіло. Вбитого мешканця Житомира обвинувачений відвіз до Богунського кар'єру та затопив труп.

Чоловік вважався безвісти зниклим – його матір не могла зв'язатися з сином і подала заяву в поліцію. Рештки знайшли 17 липня того ж року. Судово-медична експертиза встановила, що смерть мала насильницький характер.

Правоохоронці з'ясували, що саме відбулося. 46-річному мешканцю Житомира оголосили підозру у вчиненні умисного вбивства. На той час він здійснював адвокатську діяльність і раніше не притягувався до кримінальної відповідальності.

У підсумку чоловік почав переховуватися від органів досудового розслідування. У липні 2023 року його було оголошено в держрозшук.

Також вдалося встановити, що в червні 2023-го, проходячи військову службу, підозрюваний самовільно залишив військову частину в Одеській області, маючи при собі автомат, пістолет і боеприпаси. У цьому ж регіоні його й спіймали – 21 січня 2026 року. Під час затримання чоловік вийняв бойовий пістолет і скерував його в бік бійців спецпідрозділу КОРД. Зловмисника вдалося оперативно знешкодити без втрат.

Йому вже інкримінують умисне вбивство. Також вирішується питання повідомлення про підозру щодо посягання на життя правоохоронця, самовільного залишення військової частини та незаконного поводження зі зброєю. Санкції статей передбачають довічне позбавлення волі.

● **ТІЛЬКИ ФАКТ**

• **Незвичайний спосіб зізнатися в любові – подарувати помідор.** Колись у Франції його називали «Помм деамур» – яблуко кохання. Таке прізвисько томат отримав неспроста, оскільки пристрасні французи вірили, що помідор вміє говорити мовою кохання. Томат завжди був символом людського серця. Є навіть деякі сорти, які за формою нагадують сердечко – зокрема томат «Серце Америки» (на фото). Існує повір'я: якщо з таких помідорів приготувати салат і нагодувати ним свого коханого, то він втрапить розум від кохання.

«Серце Америки» справді нагадує сердечко, яке дарують закоханим.

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

Повне та скорочене найменування об'єкта: **Приватне акціонерне товариство «ВОЛТЕКС-МЕЛАНЖ» (ПРАТ «ВОЛТЕКС-МЕЛАНЖ»).**
Ідентифікаційний код суб'єкта господарювання: 30006829.
Місцезнаходження юридичної особи, контактні дані: 43026, Волинська область, місто Луцьк, вулиця Промислова, 1/6, тел: +38 (0332) 78604, e-mail: info@edelvika.com.
Вид діяльності згідно КВЕД: 13.20. – ткацьке виробництво (основний).
Мета отримання дозволу на викиди:

● **СПОРТ**

Воротар Трубін забиває у ворота «Реалу» і...



Про цей момент Анатолій Трубін буде розповідати своїм дітям, і внукам, і правнукам.

виводить свою «Бенфіку» в 1/16 Ліги чемпіонів на... «Реал»

Петро ПАС

Цей момент, переконаний, Анатолій Трубін буде показувати своїм дітям, і внукам, і правнукам. На 98-ій хвилині, останніх секундах додаткового часу заключного матчу групового етапу Ліги чемпіонів проти «Реала», при рахунку 3:2, який не влаштував його «Бенфіку», він залишив свої ворота і побіг у штрафний майданчик королівського клубу, де зумів ви-

стрибнути вище всіх і ударом головою відправити м'яч у сітку суперника. Рахунок став – 4:2, що означало вихід його команди в плей-оф раунд!

Більше того, Анатолій Трубін увійшов в історію, бо жоден український воротар до нього ніколи не забивав у Лізі чемпіонів. Та й, варто зауважити, що Толя став лише п'ятим воротарем в історії Ліги чемпіонів, який забив гол. Взагалі, Трубін є лише третім голкіпером, якому вдалося відзначи-



Фотоколаж: tribuna.com.

тися з гри, а не з пенальті.
– Божевільний момент. Я не знаю, що сказати. Я не звик забивати. Мені 24 роки, і це сталося вперше. Неймовірно,

Анатолій Трубін став першим українським воротарем, який забивав у Лізі чемпіонів.

– справді, не знав, як коментувати цей момент після фінального свистка сам Анатолій. – До речі, мій дебют у Лізі чемпіонів [у складі «Шахтаря»] починався з матчу проти «Реала». Минуло п'ять років, і знову – «Реал». Тільки тепер уже з «Бенфікою». І з іншим відчут-

тям себе на полі. Іноді футбол дозволяє більше, ніж ти плануєш. Навіть гол. Дякую всім, хто вболівав і був з нами, – сказав гравець.

Був на сьомому небі від щастя і легендарний тренер «орлів» Жозе Моурінью, який заявив:

– «Ми [«Бенфіка»] не дуже сильні у верховій боротьбі, але цей здоровань [Трубін] пішов туди [у штрафний майданчик «Реала»] і забив ефектний гол. Я вигравав і програвав матчі, вигравав і програвав у плей-оф на останній хвилині, але ніколи воротар не забивав такий фантастичний гол, який хотіли б забити навіть найкращі нападники світу.

Високо оцінив гру Анатолія Трубіна і легендарний український футболіст і тренер 85-річний Йожеф Сабо.

– Трубін – великий молодець! Не лише забив, а й виручав не раз. Ну, а його гол – фантастика. Я довго згадував і не зміг пригадати, щоб воротар забивав такий вирішальний м'яч. Не знаю, про що думали захисники «Реала». На мою думку, Трубін входить до топ-5, а то й до топ-3 найкращих воротарів світу, – заявив Йожеф Йожефович.

До речі, за законом підлості, в 1/16 Ліги чемпіонів «Бенфіка» знову зіллється

● **ПРО ЦЕ ГОВОРЯТЬ**

У Мілані випав із вікна готелю відомий український банкір

Італійська поліція підозрює вбивство

Василь КІТ

Італійські правоохоронці розслідують смерть 54-річного ексголови правління «Укрсиббанку» Олександра Адаріча, який цими днями випав із вікна готелю в Мілані. Правоохоронці підозрюють, що спочатку стало-

ся вбивство, а потім тіло його викинули.

Тамтешня преса розповідає про таємничого чоловіка, якого консьєржка бачила на балконі після падіння Адаріча. Він через кілька секунд спустився в двір готелю, підійшов до консьєржки та запитав англійською: «Що сталося?», після чого безслідно зник.

Також повідомляється про інших людей, які,

згідно з відновленим ходом подій, були в номері за кілька хвилин до падіння Адаріча й можуть бути причетні до вбивства.

До цього додається ще один факт. Слідчі після обшуку номера, в якому зупинився Адаріч, вилучили кілька документів інших людей, але з фотографією та посвідченням особи жертви... Слідчі також знайшли дружину ексбанкіра, але вона не



Фотоколаж: inshetv.

За інформацією видання «Спротив», Олександр Адаріч тісно пов'язаний із «сім'єю» президента-втікача Віктора Януковича.

додала жодних деталей. Відомо, що Адаріч прибув до Мілану зранку та мав поїхати того ж вечора.

До речі, за інформацією видання «Спротив», Олександр Адаріч тісно

пов'язаний із «сім'єю» президента-втікача Віктора Януковича. Його вважають одним із організаторів фінансових махінацій у сфері банківських і корпоративних схем.

РЕКЛАМА

киди: отримання дозволу для існування об'єкта.

Відомості про наявність висновку з оцінки впливу на довкілля: відповідно до Закону України «Про оцінку впливу на довкілля», планована діяльність не підлягає оцінці впливу на довкілля.

Місце розташування промислового об'єкта: 43026, Волинська область, місто Луцьк, вулиця Промислова, 1/6.

ПРАТ «Волтекс-Меланж» здійснює господарську діяльність у сфері текстильної промисловості та спеціалізується на виробництві тканин і готових текстильних виробів. Ткацькі потужності дають можливість виготовлення широкого спектру тканин фільтрувальних. У технологічних процесах використовуються натуральні, синтетичні та

змішані волокна. Основні операції виконуються механічним способом із застосуванням ткацького та швейного обладнання.

Виробництво тепла для забезпечення потреб підприємства відбувається в котельні з котлами:

паровий котел Vitomax-200HS, паропроодуктивністю 1 т/год (для забезпечення технологічних потреб виробництва) та двома водогрійними котлами Vitoplex-200SX, теплопродуктивністю 1,1 Мвт. В якості палива використовується природний газ.

Сумарні потенційні обсяги викидів забруднюючих речовин складають: 1500,5165 т/рік, а саме: натрію гідрооксид 0,119 т/рік, водню перекис – 0,511 т/рік, оксид вуглецю – 0,685 т/рік, вуглецю діоксид – 1496,01 т/рік, метан – 0,025 т/рік, речовини у вигляді суспендованих твердих частинок – 1,587 т/рік, діоксид азоту – 1,026 т/рік, азоту оксид – 0,0025 т/рік, спирт полівініловий – 0,231 т/рік, кислота оцтова – 0,146 т/рік, НМЛОС – 0,135 т/рік, спирт метиловий – 0,039 т/рік.

В результаті розрахунків концентрацій, визначених на основі розрахункових та фактичних потужностей викиду, встановлено, що в приземному шарі атмосферного повітря на межі нормативної санітарно-захисної зони та житлової забудови, концентрації забруднюючих речовин не перевищують державні медико-санітарні нормативи гранично-допустимого вмісту хімічних і біологічних речовин в атмосферному повітрі населених місць, затверджених наказом МОЗ від 10.05.2024 р. № 813, зареєстро-

ваним у Мін'юсті 24.05.2024 р. за № 763/42108.

Підприємство відноситься до другої групи об'єктів по складу Документів, у яких обґрунтовуються обсяги викидів, в залежності від ступеня впливу об'єкта на забруднення атмосферного повітря (об'єкти, які взяті на державний облік і не мають виробництв або технологічного устаткування, на яких повинні впроваджуватися найкращі доступні технології та методи керування).

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

● СЕ ЛЯ ВІ

Найдорожчий мавзолей у світі

Іван не збудував другий поверх... Він збудував бетонну клітку, чекаючи на птахів, які давно відлетіли

zyttia.org

Іван відмовляв собі в усьому. Протягом п'ятнадцяти років його премії йшли не на свята, не на подарунки, не на відпочинок. Вони йшли на арматуру, цемент і щебінь. Щосуботи, поки сусіди смажили м'ясо, слухали музику й жили своїм життям, Іван носив на дах відра з бетоном – з хворою спиною і руками побіленими вапном.

Дружина казала йому: – Іване, відпочинь уже. Ходімо в кіно.

А він, витираючи піт, відповідав:

– Ні. Треба швидше залити плиту. Це для сина. Щоб було де жити після весілля. Щоб не платив за оренду. Щоб онуки були поруч.

Іван жив цим. Він чув у голові кроки дітей, що бігають поверхом, який він власноруч

заливав день за днем.

Поверх був готовий. Алюмінієві вікна. Блискуча плитка. Стіни пофарбовані в небесно-блакитний колір, який подобався його синові, коли тому було вісім років.

Іноді ми, батьки, будуємо будинки з любові, не розуміючи, що діти шукають не стіни – а крила.

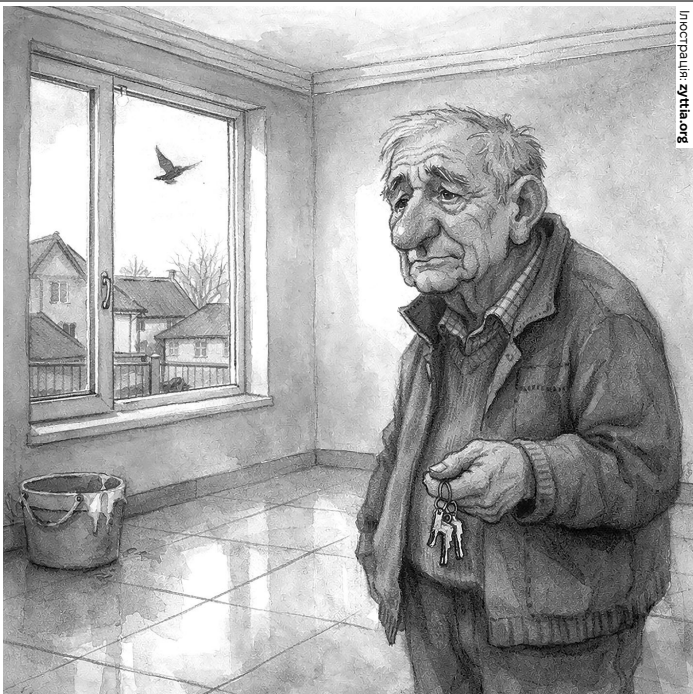
Але синові вже було двадцять вісім.

На Різдво він приїхав у гості. Іван із гордістю повів його нагору, простягнув ключі й сказав:

– Ось, сину. Це твоє. Тепер не треба платити за оренду в місті.

Син оглянув кімнати. Потім старі руки батька. І з холодною незручністю вимовив фразу, яка зруйнувала Івана швидше за землетрус:

– Тату... дякую. Але моїй дружині тут не подобається. Це



Іван жив цим. Він чув у голові кроки дітей, що бігають поверхом, який він власноруч заливав день за днем.

далеко від центру. Ми не хочемо тут жити.

Через дві години син поїхав.

А Іван залишився стояти посеред порожньої, ідеально чистої, холодної кімнати. І раптом зрозумів: він віддав здоров'я і молодість, будуючи дім для людини, якої вже не існувало. Той «хлопчик», якого він уявляв, давно пішов своїм шляхом.

Іноді ми, батьки, будуємо будинки з любові, не розуміючи, що діти шукають не стіни – а

крила. Ми намагаємось утримати їх цеглою, тоді як їм потрібне власне небо.

Не закладай свою старість, зводячи великі будинки для дітей, які, найімовірніше, житимуть в іншому місці. Найкраща спадщина – це не квадратні метри. Найкраща спадщина – коли діти бачать, що ти живеш, радієш і любиш зараз. Бо порожній дім, наповнений лише луною, – це найдорожчий мавзолей у світі.

● ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Щоб схуднути, їжте... солоні огірки!



Солоні огірки складаються на 90% з води, що підтримує гідратацію і створює відчуття насичення.

Солоні огірки часто сприймають як легкий і «безпечний» перекус для тих, хто стежить за фігурою. І це не дарма – вони дійсно низькокалорійні та можуть стати корисним доповненням до збалансованого раціону

Тетяна МЕЛЕЖИК

Як реально допомагають солоні огірки схуднути, детально розповіли Verywell Health і tsn.ua.

КОНТРОЛЬ АПЕТИТУ ТА ВІДЧУТТЯ СИТОСТІ

Яскравий кисло-солоний смак солоних огірків стимулює смакові рецептори та допомагає стримувати бажання перекусити чимось калорійним.

До того ж вони на 90% складаються з води, що підтримує гідратацію і створює відчуття насичення.

МІНІМУМ КАЛОРІЙ І ЦУКРУ

Середній солоний огірок (≈65 г) містить лише 5 – 10 ккал і майже не містить цукру – серйозний плюс у порівнянні з багатьма обробленими перекусами. Але будьте обережні: солодкі мариновані огірки часто містять доданий цукор.

СКЛАД І КОРИСТЬ

Солоні огірки – це овочі, ферментовані або мариновані в солі чи оцті. Ферментовані варіанти особливо цінні, бо містять пробіотики – корисні бактерії, що підтримують здоров'я кишківника.

ЯК ОБРАТИ НАЙКРАЩИЙ ВАРІАНТ

Дієтологи радять: • обирати огірки з пониженим вмістом натрію; • віддавати перевагу фер-

ментованим огіркам у розсолі, а не маринованим в оцті;

• уникати продуктів із доданим цукром.

ДОДАТКОВІ ПЕРЕВАГИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Солоні огірки багаті на антиоксиданти, вітамін А (бета-каротин) та вітамін К, важ-

Яскравий кисло-солоний смак солоних огірків стимулює смакові рецептори та допомагає стримувати бажання перекусити чимось калорійним.

ливий для здоров'я кісток і нормального згортання крові. Пробіотики у ферментованих огірках можуть позитивно впливати на травлення та зміцнювати імунітет.

ЧОМУ ОДИН ПРОДУКТ НЕ ГАРАНТУЄ СХУДНЕННЯ

Втрата ваги можлива лише за умови дефіциту калорій, коли організм витрачає більше енергії, ніж отримує. На цей процес впливають загальний раціон, баланс білків, жирів і вуглеводів, рівень фізичної активності та індивідуальні особливості метаболізму.

● КУХОННІ СЕКРЕТИ

Потрібно зробити фарш більш соковитим? Додайте в нього дрібно колотий лід, а ще краще, якщо у вас знайдеться заморожений бульйон (яловичий, курячий і овочевий відвари в кубиках). Використовуйте його завжди замість води, і у вас усі друзі питатимуть рецепт

таких соковитих м'ясних страв.

• Перець чилі славиться своїми антибактеріальними якостями. Тому додавайте гострий соус у піцу або м'ясне рагу, що лишилися після вечери: так продукти довше протянуть у холодильнику, та й смак наступного дня стане виразнішим.

• Цибуля, риба, котлети,

підгоріла страва... На кухні нерідкі випадки, коли наші кулінарні «шедеври» залишають по собі неприємний запах. Щоб позбутися ароматів, налейте оцет у миску (або дві) і помістіть їх на кухні. Оцет має властивість чудово поглинати запахи.

• Яблука, груші, абрикоси, виноград тощо збережуться довше, якщо покласти в ко-

шик коркову пробку з-під вина. Розріжте пробку навпіл і помістіть її в кошик. Пробка вбере зайву вологу з плодів, не даючи їм передчасно почорніти та згнити.

● ЗАПISУЙТЕ РЕЦЕПТ!



Гречані млинці – це той випадок, коли проста страва смакує небанально.

Гречані млинці на молоці

Вони мають виразний горіховий аромат, ніжну текстуру й добре тримають форму, тож підходять і для солоних, і для солодких начинок



Євген КЛОПОТЕНКО, шеф-кухар, ресторатор, громадський активіст, блогер та телеведучий

Такий варіант млинців легко вписується у щоденне меню: на сніданок, обід або навіть як основу для ситної вечері. Якщо хочеться урізноманітнити класичні млинці та спробувати щось нове з доступних інгредієнтів, цей рецепт точно вартий уваги.

ПОРАДИ З ПРИГОТУВАННЯ ТІСТА

Гречане борошно поводить інакше, ніж пшеничне, тому тісто потребує обов'язкового відпочинку після замісу. Дайте йому постояти 15 – 20 хвилин: за цей час крохмаль і борошно вберуть рідину, а млинці не рватимуться під час смаження. Якщо після відпочинку тісто здається надто густим, додайте кілька ложок молока й обережно перемішайте вінчиком. Також гречане тісто можна легко приготувати на воді або рослинному молоці.

ЯК СМАЖИТИ Й ІЗ ЧИМ ПОДАВАТИ

Гречані млинці краще смажити на добре розігрітій пательні, змащуючи її тонким шаром олії перед кожним млинцем. Для цього зручно використовувати кондитерський пензлик. Не робіть їх занадто товстими, щоб вони рівномірно пропеклися й мали приємну текстуру. Подавати такі млинці можна з грибною начинкою, слабосоленою рибою, м'яким сиром або ж із медом і ягодами – універсальність тут працює на всі сто.

ІНГРЕДІЄНТИ

(на три порції, час приготування – 45 хвилин):

- 150 г гречаного борошна;
- 2 ст. л. крохмалю;
- 500 мл молока;
- 4 яйця;
- 1 ст. л. олії;
- ½ ч. л. солі;
- 1 ч. л. цукру;
- олія для змащування.



ПОКРОКОВЕ ПРИГОТУВАННЯ:

Крок 1: Додайте у глибоку миску 150 г гречаного борошна та 2 ст. л. крохмалю. Далі поступово додайте 500 мл молока, змішуючи ці складники.

Крок 2: Окремо злегка збийте 4 яйця та додайте до тіста. Також додайте 1 ст. л. олії, перемішайте. Дайте тістові постояти протягом 20 хвилин.

Крок 3: Додайте до тіста ½ ч. л. солі та 1 ч. л. цукру, перемішайте. Цукру можна додати більше до вашого смаку.

Крок 4: Розігрійте пательню, змастіть олією. Смажте млинці по 2 хвилини до рум'яності з двох сторін, кожен раз змащуючи сковорідку. Усього має вийти 12 – 13 млинців.

● ТІЛЬКИ ФАКТИ

Найбільший млинець у світі приготували в англійському місті Рочдейл у 1994 році. Його діаметр становив понад 15 метрів, вага – 3 тонни, а енергетична цінність – близько 2 мільйонів калорій.

Аналіз залишків у шлунку «крижаної людини» Етці, яка жила понад 5 300 років тому, показав, що її останньою трапезою був млинець, приготований на вугіллі.

У Франції існує повір'я: якщо під час перевертання млинця тримати в руці монету і загадати бажання, воно обов'язково здійсниться.

