

● ЛЮДИ-ТИТАНИ



Микола Шот – яскравий приклад того, як не треба падати духом у важкі життєві хвилини.

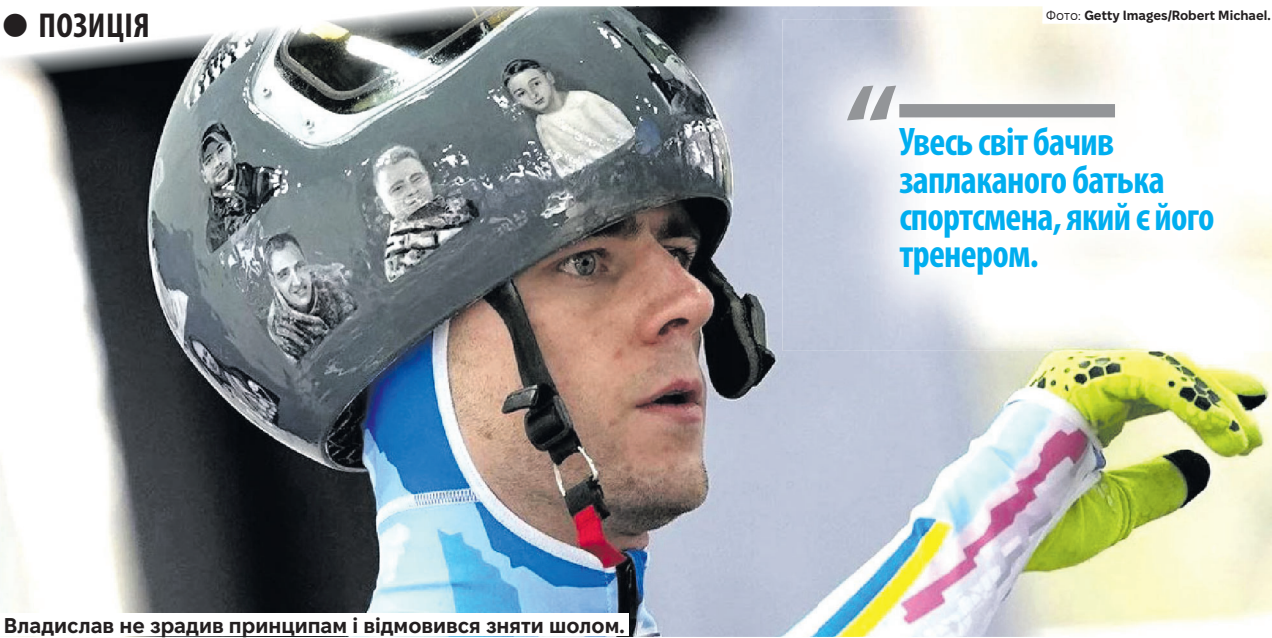
Ветеран із чотирма ампутаціями їздив на авто і став на лижі

«Навіть інструктори в Буковелі не вірили, що в мене вийде»

Микола Шот зі Львівщини з початку повномасштабного вторгнення пішов боронити країну. Воював у складі 93-ї бригади «Холодний Яр». Але у 2024 році на Бахмутському напрямку військовий внаслідок мінно-вибухового поранення втратив обидві руки та ноги. Попри це, він демонструє неабияку жагу до життя та надихає своїм прикладом інших. Нещодавно пацієнт і ментор центру UNBROKEN здійснив нереальне – став на лижі!

Історія про силу людського духу – на с. 6

● ПОЗИЦІЯ



Владислав не зрадив принципам і відмовився зняти шолом.

“Увесь світ бачив заплаканого батька спортсмена, який є його тренером.”

«Це – ціна нашої гідності»: один спортсмен виграв всю Олімпіаду для України

За це 27-річний Владислав Гераскевич пожертвував своєю мрією

Василь РОГУЦЬКИЙ

Міжнародний олімпійський комітет не допустив до змагань

українського скелетоніста Владислава Гераскевича на Олімпіаді-2026 у Мілані. Його дискваліфікували через намір виступити у «Шо-

ломі пам'яті» – з портретами вбитих росією українських спортсменів. У МОК заявили, що шолом «не відповідає правилам», в таких діях українця побачили «політику».

Проте Владислав не зрадив принципам і відмовився

зняти шолом, хоч для нього це означало крах надій на участь в головних змаганнях планети. Увесь світ бачив заплаканого батька спортсмена, який є його тренером. Роки важкої праці і тренувань – і тебе зупиняють перед стартом...

Про те, що честь дорожче слави, – на с. 4

● ЗЛОЧИН ПРОТИ ЛЮДЯНОСТІ

росія вбила однорічних братів, дворічну сестру і їхнього батька ВІЙСЬКОВОГО



Іх убив кровопивця путін.

Врятувати вдалося лише матір – Ольгу Кривогуб, яка перебуває на 35-му тижні вагітності

Василь КІТ

Вночі 11 лютого російський дрон влучив у приватний будинок у місті Богодухів Харківської області. Внаслідок удару загинув 34-літній демобілізований військовий без ноги Григорій Шикун і троє його дітей: дворічна Мирослава та двоє хлопчиків-близнят віком 1 рік 3 місяці Владислав та Іван.

Врятувати вдалося лише матір – 35-річну Ольгу Кривогуб, яка вагітна. Жінка отримала вибухові поранення, черепно-мозкову травму, акубаротравму та термічні опіки.

Відомо, що родина захисника Григорія Шикуні нещодавно придбала житло у Богодухові. Сім'я переїхала сюди, вважаючи, що так буде безпечніше.

Невимовний біль – на с. 5

● О ЧАСИ, О ЗВИЧАЙ!

«За 500 доларів маєш його зробити сліпим чи зламати хребет»



А причиною сусідської війни стали... птахи миру.

У Полтаві винесли вирок пенсіонерці, яка найняла кілера для сусіда

64-літня Марина Новікова із Полтави отримала вирок за замовлення нападу на свого сусіда. У липні 2024 року жінка звернулася до знайомого з кримінальним минулим, щоб він організував напад на чоловіка із-за конфлікту, який виник через голубів. За 500 доларів жінка вимагала зробити сусіда сліпим або зламати йому хребет.



«Оце так-так!»

Шокуючі подробиці – на с. 8

● ПУЛЬС ТИЖНЯ

СБУ знищила половину російських ЗРК «Панцир»

За це відповідали бійці Центру спеціальних операцій (ЦСО) «Альфа»

Микола ПАШКО

У 2025 році вони скоротили кількість російських зенітних ракетно-гарматних комплексів «Панцир» у два рази! У пресслужбі СБУ розповіли, що ЦСО здійснював далекобійні удари у місця, де були розташовані російські ЗРК.

За даними моніторингового проєкту Орух, з початку повномасштабного вторгнення Сили оборони уразили 38 таких систем. «Панцир» – це одна з сучасних та ключових систем протиповітряної оборони рф. Вартість одного комплексу становить від 15 до 20 мільйонів американських доларів. Саме ці ЗРГК є найбільш ефективними у протидії українським далекобійним дронам», – повідомили у пресслужбі СБУ.

Загальна вартість усіх російських систем ППО, знищених «Альфою» у 2025 році, становить близько 4 млрд доларів.

3 березня українцям підвищать пенсії на 12,1%

В Україні налічується понад 10 млн пенсіонерів

Микола ДЕНИСУК

31 березня пенсії проіндексують на 12,1%. Це на 4% більше, ніж індекс інфляції за 2025 рік. Як повідомив міністр соціальної політики, сім'ї та єдності Денис Улютін, індексація стосується всіх пенсіонерів, які отримують виплати через Пенсійний фонд. Він додав, що в бюджеті Пенсійного фонду на 2026 рік середній розмір пенсії закладено на рівні 6 500 грн. Водночас 4,3 млн пенсіонерів, тобто, майже половина, отримують пенсію за віком нижче 6 тис. грн. Станом на зараз мінімальна пенсія за віком для непрацюючих пенсіонерів із повним страховим стажем становить 2 595 грн.

Чоловік застрелив своїх дітей, а потім і себе

15 лютого 42-річного батька та підлітків віком 13 і 15 років знайшли мертвими в будинку у селі Станіславчик Золочівського району Львівської області

Раїса ІВАНЮК

За попередніми даними слідства, чоловік здійснив постріли з мисливської рушниці у своїх дітей, після чого покінчив із життям. Як зазначив голова Львівської обласної військової адміністрації Максим Козицький, у місцевій службі у справах дітей родину характеризують як благополучну. Вона не перебувала на обліку соціальних служб. «Тримаю ситуацію на особистому контролі. Перебуваю на зв'язку зі всіма службами та буду інформувати про підтверджені деталі», – додав голова ОВА. Правоохоронці відкрили кримінальне провадження за статтями Кримінального кодексу України про умисне вбивство, а також самогубство.

● ПРЯМА МОВА

Петро ПОРОШЕНКО, п'ятий президент, в інтерв'ю телеканалу BBC заявив, що для успіху на переговорах треба говорити з путіним мовою сили:

Що нам потрібно для успіху? Пункт номер один: нам потрібні сильні Збройні Сили України. Тому що путін розуміє тільки мову сили. Пункт номер два: нам потрібні санкції, які перекриють путіну можливість фінансувати війну. Ми маємо зараз дуже успішний крок – глобальне обмеження ціни на російську нафту, атаку на «тіньовий флот» і тиск через вторинні санкції. Це саме та мова, яку розуміє путін.



● РЕЗОНАНС

Спроба втечі не вдалася: на кордоні затримали ексміністра енергетики Германа Галущенка

52-річного колишнього високопосадовця зняли з потяга під час спроби залишити межі України. Затримання відбулося завдяки взаємодії прикордонників із антикорупційними органами

Василь КІТ

Затримали Германа Галущенка в ніч на 15 лютого під час спроби перетину кордону через волинський пункт пропуску «Ягодин». Він їхав нічним поїздом «Київ–Варшава». Межі України хотів залишити як багатодітний батько.

Герашенко є фігурантом тої самої справи, що і колишній співвласник студії «Квартал 95», друг Володимира Зеленського Тимур Міндіч, якому вдалось таки втекти за кордон.

За даними НАБУ, у лютому 2021 року на острові Ангілья (самоврядна заморська тери-



Фотоколаж: Антикорупційний центр «Межа».

«Ви правда думаєте, що якби я хотів тікати, то сів би в потяг зі своїм паспортом? Якби я хотів втекти, я б утік. Але точно не в такий спосіб», – так прокоментував своє затримання Герман Галущенко.

рез який відмивались брудні гроші. До обладунк була залучена також колишня дружина Германа Галущенка та четверо його дітей.

гетики Ігор Миронюк. – Ред.), злочинна організація отримала понад 112 мільйонів доларів готівкою від протиправної діяльності в енергетичному секторі. Ці кошти легалізовували через різні фінансові інструменти, зокрема криптовалюту та «інвестування» у згаданий фонд.

Як повідомляють «Схеми», Галущенко затримано у межах 208 статті КПК, що передбачає затримання особи без ухвали слідчого судді, якщо є обґрунтовані підстави вважати, що підозрюваний у тяжкому чи особливо тяжкому корупційному злочині може втекти, якщо

його не затримати. Упродовж 72 годин йому мали обрати за-побіжний захід.

До речі, станом на грудень 2025 року син Галущенко – Максим – понад три роки навчався в одному з найдорожчих приватних коледжів Швейцарії, – College Alpin International Beau Solei, де вартість навчання із проживанням становить до 200 тисяч доларів на рік. За даними журналістів «Радіо Свобода», загальна вартість навчання за 4 роки мала скласти 700 тисяч «зелених», що в кілька разів перевищувало офіційні доходи та заощадження родини Галущенка.

Герман Галущенко є фігурантом тої самої справи, що і колишній співвласник студії «Квартал 95», друг Володимира Зеленського Тимур Міндіч, якому вдалось таки втекти за кордон.

торія Великої Британії) за ініціативи учасників злочинної організації у справі «Мідас», було зареєстровано фонд, че-

За період перебування Галущенка на посаді через його довірену особу, відому як «Рокет» (ексрадник міністра енер-

● ПАЛАТА №6

«Не боюся мікробів, бо я нюхав кокаїн з унітазу»

Так заявив міністр здоров'я США Роберт Френсіс Кеннеді-молодший. Черговий доказ, що могутня Америка перетворюється на посміховисько

Василь КІТ

Роберт Френсіс Кеннеді-молодший, який очолює Міністерство охорони здоров'я США, опинився в центрі гучного скандалу після відвертих заяв про своє минуле. Намагаючись продемонструвати відсутність страху перед вірусами, чиновник зізнався у

живанні наркотиків у вкрай негігієнічних умовах. «Я не боюся мікробів. Я раніше нюхав кокаїн із сидінь унітазів», – заявив він.

Пришелепкуватий Дональд Трамп набрав у свою адміністрацію працівників собі до пари. Цей Роберт Кеннеді-молодший відомий й іншими дивними заявами, наприклад,

Пришелепкуватий Дональд Трамп набрав у свою адміністрацію працівників собі до пари.

про шкідливість вакцинації. Він стверджував також, що COVID-19 міг бути «етнічно наці-



Фотоколаж: Олександр ШЕНКЕВИЧ.

Після такої заяви Роберт Френсіс Кеннеді-молодший отримав від багатьох ЗМІ світу ось такі фотожаби на свою адресу.

леним» вірусом, який... менше шкодить євреям та китайцям!

лодший у російсько-українській війні винить Джо Байдена, а не путіна, і з розумінням ставиться до вимог країни-агресора.

Нинішні представники влади в США та росії світоглядно напрочуд схожі між собою, так би мовити, – «однієї крові». Дай, Боже, Україні сили вистояти між цих двох вогнів!

● ДОБРА СПРАВА

Мешканець Нововолинська посмертно врятував чотири життя

Серце, печінка та нирки волинянина тепер служать іншим людям

Василь КІТ

Нещодавно у Нововолинській центральній міській лікарні команда фахівців цього медзакладу

спільно з колегами з Інституту серця (Київ), «Першого медичного об'єднання Львова» та Клінічного центру дитячої медицини Західноукраїнського спеціалізованого центру провела забір життєво важливих органів: серця, печінки та двох нирок. «Завдяки злагоджений роботі та чіткій координації, органи оперативно

доставили до Києва та Львова, де їх одразу трансплантували пацієнтам, які потребували невідкладної допомоги, – повідомили в лікарні. – Серце отримав 66-річний Михайло з аритмогенною кардіоміопатією. Трансплантація стала його єдиним шансом на життя. Нирку пересадили 15-річній дитині з термінальною нирковою

недостатністю, яка два роки жила на діалізі. Другу нирку отримала 46-річна львів'янка Галина. Тривала артеріальна гіпертензія призвела до тяжкого ураження нирок, і протягом року вона також залежала від діалізу. Печінку трансплантували 50-річному пацієнтові з Володимира, який боровся з цирозом».

Донорство – найвищий прояв людяності, коли навіть після втрати життя продовжують рятувати інших, зазначають волинські медики.

● ІМ'Я УКРАЇНИ

«У світі стало менше гідності, совісті й іронії»

16 лютого, на 80-му році життя, помер Семен Глузман – лікар-психіатр, правозахисник, колишній дисидент і політв'язень

Василина ПИСАНКА

«УНІКАЛЬНА, КРИШТАЛЕВА ЛЮДИНА...»

Про кончину легендарного українця повідомив його друг Роберт ван Ворен, який кілька днів перед тим провідував його. Судячи з фото, Семен Фішельович виглядав дуже хворобливо...

«Помер наш Слава [...] У світі стало менше гідності, совісті й іронії», – написала журналістка Леся Харченко.

На смерть правозахисника відреагував і народний депутат Микола Княжицький: «У нього був важкий і категоричний характер та легка і чиста совість».

«Мала частя не раз спілкуватися з паном Семеном. Унікальна, кришталева людина. Дякую за приклад неситної порядності», – написала народна депутатка і письменниця Олена Бондаренко.

ПЕРШИМ ПУБЛІЧНО ВИСТУПИВ ПРОТИ РЕПРЕСИВНОЇ ПСИХІАТРІЇ В СРСР

Семен Глузман – киянин. Народився 10 вересня 1946 року. Навчався у Київському медичному університеті.

● РЕЗОНАНС

За добу 10 бійців ЗСУ з дронами розгромили два батальйони військ НАТО

Сталося це на навчаннях Hedgehog-2025 в Естонії. До речі, навчання Hedgehog-2025 естонською називалися Siil-2025 – що в перекладі означає «їжачок»

Аркадій БАБЧЕНКО, журналіст, військовий кореспондент, співвидавець альманаху «Мистецтво війни»

Десять бійців ЗСУ розгромили два батальйони НАТО за добу під час навчань. Про це пише щоденна міжнародна англomовна газета The Wall Street Journal (WSJ).

Загалом результати виявилися «жахливими» для сил НАТО. Сили противника змогли «ліквідувати два батальйони за день», тож «у плані навчань, по суті, вони більше не могли битися». Сторона НАТО навіть не змогла виявити розрахунки українських операторів дронів. WSJ пише, що один командир (мабуть, із країни НАТО), який спостерігав за навчаннями, дійшов такого висновку: «Нам – кінець».



Як пише WSJ у навчаннях узяли участь понад 16 тисяч військовослужбовців із 12 країн НАТО, які тренувалися разом з українськими експертами з безпілотників, зокрема і з чинними бійцями.

Ну, якщо вже WSJ про це пише, то – так. Це в нас було. Наш друг Ілмар Рааг, провідний естонський режисер, депутат, офіцер Кайтселіту, який

і перебудовувати армію. Естонською, до речі, навчання називалися Siil-2025 – що в перекладі означає їжачок. «Курі Сііл» – «Злий їжачок».

Коли в українців закінчилися імітатори вибухових пристроїв, вони почали прив'язувати до дронів просто поліна...

має свій підрозділ «Курі Сііл» і який чотири роки не вилазить із цієї війни, ганяє машини, знімає фільми, – першим в Естонії зрозумів, що війна змінилася кардинально. І треба переймати досвід

У підсумку, Кайтселіт ініціював приїзд українських дронщиків на навчання. Організацією займалася компанія SAB UA. Документи, доставка, переклад і вся інша бюрократія та ор-

і три роки – у заслання в Тюменській області. Покарання Семен Глузман відбував разом із дисидентами Левком Лук'яненком, Іваном Світличним, Євгеном Сверстюком. Загалом, у тюрмах був до 1982 року.

російська армія – це навіть не радянська армія. Це ще гірше та страшніше. Вони нас ненавидять

Повернувшись до Києва, правозахисник працював простим робітником на фабриці. До психіатрії Семен Глузман повернувся у 1985 році, а в

1991 році став виконавчим секретарем Асоціації психіатрів України, яку згодом очолив.

Він був одним з авторів Закону України «Про психіатричну допомогу», співголовою Комітету «Бабин Яр», членом психіатричних асоціацій США, Канади, Німеччини, працював експертом ООН з прав людини у 1998–1999 роках.

Глузман також виступав на захист українського режисера Олега Сенцова, який був ув'язнений у росії до 2019 року.

На честь Семена Глузмана назвали французьку клініку в Сен-Дені, а Amnesty International 1978 рік оголосила його роком.

«ДО ВЛАДИ ПОВИННІ ПРИХОДИТИ РОЗУМНІ»: ВАЖЛИВІ СЛОВА СЕМЕНА ГЛУЗМАНА

• «Я щиро любив дівчину на ім'я Психіатрія, а її повели на панель» (Про використання психіатрії в каральних цілях СРСР).

• «У зоні я усвідомив, що ненависть – погане почуття... Пам'ятати й ненавидіти – не синоніми».

• «Найбільш комфортним життям для мене була зона, бо я був вільним».

• «Може бути третій Майдан, знову прийдуть до влади не розумні, а сміливі. А до влади повинні приходити розумні».

• «Ми дуже слабка країна, не можемо відмовлятися від парасолі, яку дали західні країни».

• «російська армія – це навіть не радянська армія. Це ще гірше та страшніше. Вони нас ненавидять».

• «В нас одне майбутнє: правова європейська держава під назвою Україна. Майбутнє наших внуків».

курси молодого бійця – проводять так, немовби дронів не існує в природі. Уся тактика і стратегія армій країн НАТО побудована на якомусь своєму уявленні про війну, начебто вони про дрони не чули взагалі ні слова.

Результат виявився абсолютною передбачуваністю. Там навіть не за добу, українці розмотали британську танкову бригаду за дві години, після чого в них закінчилися імітатори вибухових пристроїв, і вони почали прив'язувати до дронів просто поліна, і розмотали решту. Після чого їх попросили вийти з навчань, бо інакше навчання втрачають будь-який сенс. І далі натовці продовжили тренуватися за планом – наче дронів, як і раніше, не існує.

Резюме українців було ще жорсткішим – у вас не армія, а дитячий садок для п'ятидесятирічних мужиків, які виїхали на природу з танчиками.

Це реально велика проблема. Але в підсумку висновки зроблено. Потрібно віддати належне офіцерам Естонії і НАТО – вони не стали заперечувати проблему, а почали оперативного вивчати питання, зокрема саме тому і було відправлено групу офіцерів в Україну.

Так що так: європейці прокидаються – але повільно-повільно...

● Я ТАК ДУМАЮ!

Переговорна жуйка: повернення до базових налаштувань Мединського

Говорили-балакали... Повернення Мединського (Володимир Мединський – міністр культури рф. – Ред.) у кремлівську команду переговорників стало сигналом: путін знову затягує час, і буде педалювати питання статусу російської мови, церкви, чисельності ЗСУ...

Вадим ДЕНИСЕНКО, журналіст, бізнесмен, екснародний депутат України, виконавчий директор Українського інституту майбутнього



Тобто всього того, що безпосередньо не може призвести ані до енергетичного перемир'я, ні до припинення вогню. Тобто, маємо переговорний глухий кут.

1. Останніми днями ми бачимо згущення російської істерії навколо «духу Анкориджа». Судячи з усього, це пов'язано з кількома наступними речами:

– Відсутність можливості (бажання) у Трампа остаточно натиснути на Україну та ЄС.

– «Бунт» частини європейців, які починають рухатися в бік затягування війни і відбудови власних ВПК та армій.

– Бажання завершити війну вже зараз.

2. Заміна керівника переговорної групи – це не лише пониження статусу. Судячи з усього, новий раунд переговорів може бути про статус російської мови та церкви, і нам варто чекати нових інформаційних провокацій. Це не обов'язково, але існує висока вірогідність.

3. Нинішня ситуація є патовою з переговорної точки зору. А тому, якщо не станеться чогось екстраординарного, ці переговори приречені на провал.

4. Окремо хочу зупинитися на економічній складовій. російська економіка перебуває в передкризовому стані, а не на грані колапсу чи дефолту. 2026-ий рік вони проходять відносно спокійно. Проблеми в рф розпочнуться лише за трьох умов (якщо росія продовжить жити в логіці міцного рубля, війна ітиме в нинішній інтенсивності, і якщо довгий час ціна російської нафти буде низькою). За наявності всіх цих пунктів – криза в російській економіці наступить приблизно в середині 2027-го року.

5. І наостанок, трохи статистики для адептів і секти розвалу росії. Centre for Research on Energy and Clean Air (Фінляндія) дав зведену статистику щодо експорту російської нафти. В червні росія експортувала 7,15 млн барелів за добу, в грудні – 5,54, в лютому – 5,95 млн барелів. Тобто зараз росія має мінус мільйон барелів або мінус приблизно 14–15%. Це неприємно, але явно не смертельно.

● ІМПЕРІЯ ЗЛА

Противника путіна отруїли екваторською жабою?

Олексія Навального могли отруїти епібатидином – токсинном рідкісних екваторських жаб, що у 200 разів сильніший за морфін. Сліди цієї речовини виявили у біологічних зразках політика Велика Британія та союзники

Лія ЛІС

У британському МЗС наголосили, що саме ця речовина з високою ймовірністю спричинила смерть опозиціонера у сибірській колонії два роки тому, а не «природна смерть». Західні союзники переконані, що лише росія мала ресурси та мотив для застосування такого специфічного нейротоксину.

Епібатидин – це надпотужний природний алкалоїд. У дикій природі він утворюється лише у жаб-дереволазів, які мешкають в Екваторі та Перу. Дія токсину на людський організм є нищівною: він стимулює нікотинові рецептори нервової системи, що призводить до каскаду тяжких симптомів. Професор токсикології Алістер Хей зазначає, що смерть настає від удушшення через повний параліч дихальних м'язів.

● ПУЛЬС ТИЖНЯ

Глава УГКЦ передав Папі Римському списки українських полонених

Керівник цієї української церкви вдруге зустрівся з понтифіком від моменту його обрання на папський престол

Василь РОГУЦЬКИЙ

Предстоятель Української греко-католицької церкви блаженніший Святослав під час зустрічі у Ватикані з Папою Римським Левом XIV передав йому списки українських полонених і подякував понтифіку за солідарність і підтримку, дипломатичні зусилля Святого Престолу на шляху до справедливого та тривалого миру в Україні.

За словами президента України Володимира Зеленського, зараз у полоні в росії перебувають приблизно 7 тисяч українських військовослужбовців, в Україні – трохи більше 4 тисяч російських загарбників.

Напередодні Київ отримав гуманітарну допомогу з Ватикану. На прохання Папи Лева XIV до України відправили три вантажівки з ліками та продуктами харчування, а також 80 електрогенераторів. Під час недільної проповіді понтифік нагадав світові про страждання українського народу від російських обстрілів. Понтифік висловив жаль, що ці атаки є «особливо серйозними, спрямованими переважно на енергетичну інфраструктуру, в той час як холод посилюється».

Суд змусив росіянина Ісуса Петровича Христого змінити своє ім'я

Йому повернути старе – Євген Петрович Чекулаєв

Марта САЛО

У суді таку вимогу пояснили тим, що отождествлення імені з особистістю Ісуса Христа вводить в оману громадян і «ображає почуття віруючих».

Відомо, що чоловіка з російської Казані з ім'ям Ісус Христос неодноразово притягали до кримінальної відповідальності за розбій. Крім цього, в росіянина діагностували органічний розлад особистості через черепно-мозкову травму. А в 2015 році Ісуса засудили до двох років умовно та призначили штраф у розмірі 13 тисяч рублів за те, що він фактично зареєстрував 45 іноземців у своїй квартирі...

Чоловіку виписали штраф за прибирання снігу з тротуару

Киянин отримав адміністративний штраф за те, що кидав сніг на проїзну частину

Василь КІТ

Про те, що киянина оштрафували за чищення тротуару від снігу, повідомили новинні телеграм-канали. «Громадянин здійснював прибирання снігу за допомогою лопати з тротуару на проїзну частину дороги на зупинці громадського транспорту, чим створив штучну перешкоду та наражав на небезпеку інших учасників дорожнього руху», – зазначено в протоколі.

В опублікованому документі написано, що дії чоловіка кваліфікували за статтею 139 частини 1 Кодексу України про адміністративні правопорушення – «пошкодження автомобільних доріг, вулиць, дорожніх споруд, а також створення перешкоди для руху». Ця стаття передбачає штраф у розмірі 20 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або від 30 до 40 годин громадських робіт.

А ви, бува, не викидаєте сніг на дорогу?

Резонансну публікацію читайте за цим QR-кодом:

«50 років незаконного шлюбу... патріарха кіріла»



● ПОЗИЦІЯ

«ЦЕ – ЦІНА НАШОЇ ГІДНОСТІ»: один спортсмен виграв всю Олімпіаду для України



ФОТО: Getty Images/Robert Michael.

27-річний скелетоніст Владислав Гераскевич із «Шоломом пам'яті» на Олімпіаді-2026.

Закінчення.
Початок – на с. 1

Василь РОГУЦЬКИЙ

Владислав Гераскевич коротко прокоментував своє рішення: «Це – ціна нашої гідності». У коментарі журналістам він підкреслив, що йому шкода покинути змагання, але він не жалкує про свій крок. «Є речі важливіші за медалі. Відстоював те, у що я вірю», – наголосив Гераскевич.

Вчинок українця став новиною номер один в багатьох головних виданнях на всіх континентах. Владислав змусив говорити про російську агресію всіх. Він продемонстрував якості та принципи, які й роблять людей людьми. І ще раз показав, що Україна – земля Людей.

На жаль, на цьому тлі прикро виглядає мовчанка Сергія Бубки, який є членом МОК і ніяк не став на захист ні Владислава, ні України...

Після дискваліфікації президент України Володимир Зеленський нагородив Владислава Гераскевича орденом Свободи, а український бізнес вирішив скласти грішми і виплатити спортсмену 125 тисяч доларів – стільки, скільки українська держава виділяє для «золотих» медалістів.

Владислав заявив, що його команда готуватиме позов до Спортивного арбітражного суду і відстоюватиме свої права.

КОМЕНТАРІ

Домінік ГАШЕК, прославлений чеський хокеїст:

«Я повністю підтримую українського скелетоніста Владисла-



ва Гераскевича. Рішення МОК заборонити йому брати участь у змаганнях із зображеннями його загиблих товаришів і дозволити брати участь 13 громадянам росії, які рекламують російську війну та російські злочини, є ганебним. Олімпійські ігри рекламують російську війну».

Євстратій ЗОРЯ, митрополит ПЦУ:

«Чемпіонів із золотими медалями – вже тисячі. А от справжніх олімпійських героїв, яких пам'ятатимуть і через покоління – одиниці. Владислав – один із них!».

Андрій СИБІГА, міністр закордонних справ:

«МОК не заборонив спортсмена – він заборонив честь і пам'ять. Майбутні покоління пам'ятатимуть це як момент сорому. Він хотів лише вшанувати загиблих, і в цьому немає нічого політичного».

Олена СМАГА, українська скелетоністка, на змаганнях на Олімпіаді виступила із таким написом на долоні:

«Пам'ять – це не порушення».

Олена ГЕРАСИМ'ЮК, письменниця:

«Не поступатись цінностями. Не давати задню. Битися за пам'ять про своїх, навіть коли найбільший монополіст з грошима і піаром – проти тебе. Битися з гідністю. Пам'ятати страшну ціну своєї свободи і відповідати цій ціні, як би не було важко... Пам'яттю можна



стріляти. Я безмежно вдячна Владиславові за сміливість відмовитись від мертвого блиску золота і перемоги – і почати битву за єдину живу та реальну нагороду. За нашу з вами пам'ять. За наш з вами шанс бути на цій землі самими собою».

Оксана ЗАБУЖКО, письменниця:

«Ти вже виграв, хлопче. Незалежно від того, який покажеш спортивний результат, – ти вже переміг».



Український бізнес вирішив скласти грішми і виплатити Владиславу Гераскевичу 125 тисяч доларів – стільки, скільки українська держава виділяє для «золотих» медалістів.

ІМЕНА ЗАГИБЛИХ СПОРТСМЕНІВ, ПОРТРЕТИ ЯКИХ Є НА «ШОЛОМІ ПАМ'ЯТІ»:

– Дмитро Шарпар – фігурист, срібний призер чемпіонату України, учасник Юнацьких Олімпійських ігор-2016. Загинув у боях під Бахмутом у січні 2023 року.

– Павло Іщенко – чотириразовий чемпіон України з боксу, призер чемпіонату Європи серед юнаків. Загинув під час виконання бойового завдання у 2025 році.

– Максим Галінічев – боксер, призер Юнацьких Олімпійських ігор, чемпіон Європи серед юнаків. Загинув у березні 2023 року на Луганщині.

– Євген Малишев – 19-річний біатлоніст, учасник Юнацьких Олімпійських ігор-2020. За-

гинув у боях за Харків у березні 2022 року.

– Андрій Куценко – багаторазовий чемпіон України з велоспорту, доброволець ЗСУ. Загинув у липні 2024 року.

– Олексій Логінов – хокеїст, воротар «Білого Барса». Загинув у Луганській області у 2023 році.

– Карина Бахур – чемпіонка України та Європи з кікбоксингу. Загинув під час російського обстрілу Харківщини у 2025 році.

– Микита Козубенко – майстер спорту України зі стрибків у воду, тренер. Загинув у 2025 році під час служби в Нацгвардії.

– Роман Поліщук – легкоатлет (стрибки у висоту), військовослужбовець ЗСУ. Загинув у березні 2023 року.

– Андрій Яременко – борець греко-римського стилю, багаторазовий призер чемпіонатів України. Загинув у грудні 2025 року.

– Тарас Шпук – тренер ветеранської збірної «Ігри нескорених». Загинув на фронті у вересні 2025 року.

– Федір Єпіфанов – фехтувальник, майстер спорту України, учасник чемпіонату світу серед кадетів. Загинув на фронті у 2023 році.

– Катерина Троян – легкоатлетка, військова 82-ї ОДШБр. Загинув у червні 2025 року.

– Володимир Андрощук – легкоатлет, учасник чемпіонатів Європи серед юнаків і молоді. Загинув у боях під Бахмутом у 2023 році.

– Олексій Хабаров – майстер спорту міжнародного класу зі стрільби, тренер; загинув у 2025 році на Донеччині.

– Дарія Курдель – 20-річна танцівниця, призерка між-

народних турнірів. Загинув внаслідок обстрілу Кривого Рогу у 2022 році.

– Іван Кононенко – важкоатлет, актор, офіцер ЗСУ. Загинув у 2025 році.

– Аліна Перегудова – 14-річна важкоатлетка, кандидатка до збірної України. Загинув під час обстрілу Маріуполя.

– Карина Дяченко – 11-річна гімнастка. Загинув разом із родиною в Маріуполі у 2022 році.

– Вікторія Івашко – 9-річна дзюдоїстка. Загинув під час обстрілу Києва у 2023 році.

– Марія Лебідь – 15-річна танцівниця. Загинув під час ракетного удару по Дніпру у 2023 році.

– Назар Зуй – юний боксер і футболіст. Загинув разом із батьками в Маріуполі у 2022 році.

● ПРЯМА МОВА

Кая КАЛЛАС, висока представниця ЄС із закордонних справ і політики безпеки, про росію:

Будьмо чесними щодо рф. росія не є супердержавою... Сьогодні вона розбита, її економіка в руїнах, вона відірвана від європейських енергетичних ринків, а її власні громадяни тікають. Насправді найбільша загроза, яку зараз представляє росія, полягає в тому, що вона отримує більше за столом переговорів, ніж досягла на полі бою.



ти Україну через війну, мали статус тимчасового захисту в ЄС. Порівняно з кінцем листопада, кількість українців під тимчасовим захистом у країнах ЄС збільшилася на 24 675 осіб (+0,6%), свідчать останні дані Євростату.

• Збірна Фінляндії зі стрибків із трампліна залишилася без головного тренера на Олімпіаді-2026. Ігор Медвед

(раніше виступав за Словенію) був достроково відправлений додому через надмірне вживання алкоголю.

• Південний окружний військовий суд у російському Ростові-на-Дону ухвалив вирок трьом полоненим із бригади «Азов» у справі про «тероризм», засудивши кожного до 20 років позбавлення волі.

● ЗЛОЧИН ПРОТИ ЛЮДЯНОСТІ

росія вбила однорічних братів, дворічну сестру і їхнього батька-військового

Закінчення.
Початок – на с. 1

Василь КІТ

Також постраждала 73-річна сусідка родини – у неї гостра реакція на стрес. За попередніми даними, російські військові вдарили по будинку безпілотником «Герань-2».

3-під завалів рятувальники дістали тіла чотирьох загиблих: чоловіка та трьох його дітей.

Батько родини, який загинув внаслідок російського удару дроном, був демобілізованим військовим з ампутацією, розповів «Суспільному» очільник Золочівської громади Віктор Коваленко. «Це сім'я з нашої громади, з села Сквородинівки. Батько родини



За долю секунди будинок, де спала багатодітна сім'я, перетворився на купу каміння, перемішаного з кров'ю...

воював. Він з інвалідністю повернувся з війни, без половини ноги, у нього протез. Його дружина раніше жила в Олександрівці, але вийшла за нього заміж», – сказав Коваленко.

На початку лютого родини переїхала до будинку, який вони придбали в Богодухові.

Брат загиблого чоловіка – також військовий: «Демобілізувався після поранення, рідний брат. Сім'я патріотів».

Двома днями раніше в Богодухові внаслідок російського удару вночі загинули жінка з 10-річною дитиною. Це також сталося внаслідок атаки

безпілотників по приватному сектору.

Богодухів розташований за 60 кілометрів на північний захід від Харкова. Через місто проходять залізнична лінія і автодорога Харків– Суми. До війни в ньому мешкало 15 тисяч людей.

● ВІСТІ З ФРОНТУ

«Рекорд для ЗСУ»: у третій штурмовій за місяць було лише 13 СЗЧ

Бригадний генерал, командир Третього армійського корпусу Андрій Білецький розповів, як запобігає випадкам самовільного залишення частини (СЗЧ) у підрозділах та як повертає військових, які все ж самовільно залишили службу

Микола ДЕНИСЮК

В інтерв'ю ICTV він наголосив, подолати СЗЧ неможливо «однією чарівною кнопкою» – потрібна системна, щоденна й комплексна робота

з людьми, управлінням і забезпеченням. «Немає простого рішення – це безкінечна робота, яку не можна доробити до кінця», – наголосив командир 3-го АК.

Білецький також повідомив,

що із 50 людей, які пішли в СЗЧ з 3-ї ОШБр, три чверті повернулись. «У цьому місяці абсолютний рекорд у Третій штурмовій бригаді, яка має у своєму складі більше 10 тисяч особового складу – 13 СЗЧ за місяць. Якщо бути точним, пішло у районі 50 людей, повернулося стільки-то, і баланс вийшов 13, але у нас майже всі повертаються. Тобто три чверті гарантовано повертаються у підрозділи», – заявив він.

Як приклад впливу системних змін в управлінні, комкор розповів про 60-ту ОМБр: коли бригада увійшла у склад корпусу, рівень СЗЧ був високим – люди залишали підрозділ. Однак після кадрових та управлінських рішень, запровадження нових алгоритмів і принципів роботи показник СЗЧ знизився, попри те, що бригада продовжує обороняти надважку ділянку фронту.

Командир 3-го АК зауважив, що якщо повернути із СЗЧ 200 тисяч військових, то мобілізацію можна не проводити близько семи місяців і навіть почати наступати.

● ОЦЕ ТАК-ТАК!

В українця конфіскували за борги... пені

Порізану на частини деревину виставили на аукціон!

Дарина ГЕРЦЕВА

На Миколаївщині виконавча служба конфіскувала у боржника розпиляний пені і виставила його на продаж зі стартовою ціною 90 гривень у рамках виконавчого провадження. Попри кумедний вигляд ситуації, дії виконавців є законними, адже навіть дрібне майно підлягає арешту для виконання рішення суду.

Про ситуацію стало відомо з платформи для подібних аукціонів Open Market.

Інформація про конфіскований пені миттєво розлетілася в інтернеті і перетворилася на мем. Користувачі жартували, іронізували та обурювалися, не

розуміючи, як державні органи можуть витрачати час і ресурси на арешт фактично дров. Дехто навіть припустив, що йдеться про жарт або фейк. Проте ця історія виявилася абсолютно реальною і має чітке юридичне підґрунтя.

Як з'ясувалося, майно було арештоване в рамках виконавчого провадження, тому виконавці діяли відповідно до закону, фіксуючи та арештовуючи все майно, яке входить до майнової маси боржника, незалежно від його ринкової вартості. Фахівці пояснюють, що чинне законодавство не дозволяє виконавчій службі ігнорувати навіть незначні матеріальні активи.

Якщо у боржника немає автомобіля, нерухомості чи коштів на рахунках, під арешт можуть потрапити будь-які предмети, що мають хоча б мі-



Все офіційно: ці розрізані дерева були виставлені на аукціон за стартовою ціною у 90 гривень.

німальну цінність. Навіть кілька десятків гривень, отриманих від продажу такого майна, юридично вважаються частковим виконанням рішення суду.

Подібні ситуації вже траплялися раніше. Так, як пише ОВОЗ. UA, у 2021 році в Кривому Розі виконавча служба вилучила у боржника партію жіночої спідньої білизни, яка, ймовірно, була товаром для продажу. Тоді ці речі також виставили на аукціон, а сама подія набула широкого розголосу і спричинила

дискусії щодо меж допустимих дій державних виконавців.

Попри здивування суспільства, юристи наголошують, що виконавці не можуть вибірково підходити до майна боржника. Згідно з процедурою, кожен матеріальний актив підлягає оцінці, опису та фіксації (за винятком особистих речей та предметів першої необхідності). В іншому разі дії виконавчої служби могли б бути оскаржені як бездіяльність або упереджене виконання судового рішення.

● Я ТАК ДУМАЮ!

Той, хто не чекає, ніколи не зрозуміє того, хто живе в очікуванні

Кожен ранок – як початок відліку: новини – доброї, чи, не дай Боже, трагічної; зміни – до доброго чи до поганого; до кінця – чи продовження чекання. Але незмінно – з молитви...

Олена КОРДОБА,
журналістка,
wz.lviv.ua



І так розпочинається кожен мій день... Мій батько зник безвісти 5 грудня 2023 року.

Мені 28, я продовжую жити, бо я чекаю.

Я продовжую дружити, продовжую мати родину, розділяти із близькими щасливі і не дуже моменти, продовжую – банально – їсти, працювати, заробляти гроші, бо треба за щось жити, платити комунальні послуги, оренду, за паркування у місті, дивитися фільми, читати книжки, кохати, будувати сім'ю, любити маму, бо інакше не вивеземо. І чекати тата.

«Чекати тата» – і тримає те все, що написане вище. Хто добре «прокачався у психології», скаже: ти вчасно не сепарувалася, не відокремила себе від мамі і тата...

Збийтеся... Я сепарувалася ще тоді, коли мої ровесники на дискотеку в батьків відпрошувалися!

Звісно, що це в'їдливий жарт. Сепаруватися від батьків – не означає припинити їх любити.

Тато – мій найкращий друг. А мама – найкраща подруга.

І це не пафос – це реальне життя, яким я жила до 5 грудня 2023 року.

У цей день я втратила зв'язок не просто з татом, а з другом, який приймав і розумів мене у будь-якій ситуації. Який міг випити зі мною чарку і дати пораду, який забезпечував і захищав, який був прикладом...

І він ним є – просто далеко...

Я завжди знала, що мій чоловік має бути таким, як мій тато: любити мене, як тато любить мою маму, віддавати себе сім'ї так, як мій тато, вірити в свою дружину так, як мій тато в мою маму. І мама завжди відповідала йому взаємністю.

Мої батьки – ідеал стосунків жінки і чоловіка, які створили чудову сім'ю, і не втратили себе!

І от цього я найбільше чекаю: щоб все стало, як колись...

Я стукаю в усі можливі відчинені і зачинені двері уже майже три роки – я шукаю і чекаю тата.

Я не знаю, де він зараз – але знаю, що він живий. Бо він такий – у лісі, як вдома, в полі – як в своїй стихії, біля води – як на курорті. Він всюди виживе – лиш би вистачило сил!

Я дуже чекаю того моменту, коли мій день розпочнеться не з чекання.

Кожна (кожен), хто чекає, як я – дочекається!

● НЕЙМОВІРНО!

Поставив 20 000 доларів на... друге пришествя Ісуса Христа

Анонімний трейдер зробив незвичайний прогноз

Ліна ВОГОНЬ

На платформі прогнозів Polymarket невідомий користувач зробив ставку у 20 000 доларів на друге пришествя Ісуса Христа у 2026 році.

У разі, якщо прогноз щодо другого пришествя Ісуса Христа цього року справдиться, потенційний виграш може сягнути 475 000 доларів. Але це свідчить про мінімальні оцінки ймовірності такого сценарію з боку ринку ставок, йдеться на сайті Polymarket.

Polymarket – це децентралізована платформа, де користувачі роблять фінансові прогнози щодо політики, економіки, технологій та суспільних подій. Подібні ставки зазвичай мають радше символічний або провокативний характер і не відображають реальних очікувань більшості учасників.

● ОЦЕ ТАК «ВИХОВАННЯ»!



На фото – наслідки катувань неповнолітніх.

Діти дві доби стояли на колінах на гречці з сіллю

Бо... взяли солодощі без дозволу сестри-опікунки

Ліна ВОГОНЬ

Замість опікати та турбуватися – знущала-ся, мов у концтаборі. Мова про 30-річну панянку з Полтавської області, звірства якої стосовно двох неповнолітніх сестер нині розслідують ювенальні прокурори.

Що саме витворяла садистка з дівчатками, розповіли в Офісі генерального прокурора:

«Сестра-опікунка змушувала дітей 2 доби стояти на колінах без їжі, обмежувала у сні та фізіологічних потребах. У вересні 2025 року дівчата без дозволу з’їли солодощі. За це опікунка насипала у куток гречку та сіль і змусила дітей стояти на колінах. Вони також отримали удари металевою лопаткою для взуття, внаслідок чого на тілі та голові з’явилися синці та садна».

За інформацією джерела, коли сестри-садистки не було вдома, дівчатка втекли з оселі-катівні. Правоохоронці розшукали їх у Полтаві, після чого потерпілих допитали.

За результатами експертиз, опікунці повідомлено про підозру у катуванні за ч. 1 ст. 127 КК України (катування), яка передбачає кримінальну відповідальність за умисне заподіяння сильного фізичного болю або фізичного чи морального страждання шляхом нанесення побоїв, мук або інших насильницьких дій. Покарання – позбавлення волі на строк від трьох до шести років.

● ОТ СВОЛОТА!

Знімала на відео, як... гвалтувала власну дитину

Прокуратура вимагає довічного ув’язнення жителям Закарпаття

Ліна ВОГОНЬ

Суд призначив жінці покарання у вигляді 15 років позбавлення волі, але прокуратура наполягає на його посиленні та вимагає в апеляційному порядку призначення жінці найвищої міри покарання – довічного позбавлення волі.

Як йдеться у результатах справи, співмешканців затримали у березні 2023 року після того, як 12-річна дитина на-

важилася повідомити про насильство правоохоронцям. Відтоді обоє обвинувачених безальтернативно утримуються під вартою.

У суді прокуратурою у повному обсязі доведено, що мати разом зі співмешканцем систематично вчиняли сексуальне насильство щодо малолітньої дитини. Окрім цього, жінка умисно фіксувала злочини на відео.

Керівник Закарпатської обласної прокуратури Мирослав

● О ЧАСИ, О ЗВИЧАЙ!

«За 500 доларів маєш його зробити сліпим чи зламати хребет»

Закінчення.
Початок – на с. 1

Ліна ВОГОНЬ

Київський районний суд Полтави виніс вирок 64-літній Марині Новіковій, яка влітку 2024 року замовила напад на свого сусіда.

Конфлікт між ними тривав багато років, але загострився через... птахів миру. Син жінки облаштував у дворі місця для годівлі голубів і регулярно за ними доглядав. За словами обвинуваченої, сусід під час вигулу мисливського собаки заважав цьому – пес лякав птахів, а сам чоловік нібито перекидав поїлки. Суперечки не раз доходили до викликів поліції, а син пенсіонерки навіть пошкодив автомобіль опонента, за що раніше був оштрафований.

Коли ці знімки показали сину обвинуваченої, він запанікував і попросив видалити фото.

Як пише «Полтавщина», у липні 2024 року Марина Новікова звернулася до давнього знайомого з проханням знайти людей для розправи. Вона наполягала, що сусіда потрібно зробити сліпим, вистрілювши в очі з пістолета, або зламати йому



Замовниця показала виконавцю зображення жертви і описала його щоденні маршрути та час прогулянок із собакою.

хребет. Жінка оцінила каліцтво сусіда у 500 доларів, які пообіцяла віддати після підтвердження, що той точно осліп. Для реалізації плану вона показала підставному виконавцю фото і відео з обличчям жертви та описала його щоденні маршрути та час прогулянок із собакою.

Правоохоронці інсценували злочин, створивши фото потерпілого зі заплученими очима, що імітували травму. Коли ці знімки показали сину обвинува-

ченої, він запанікував і попросив видалити фото.

Гроші для кілера жінка залишила у квартирі в коробці з-під цукерок. Після того її й затримали...

Під час судового засідання Марина Новікова намагалася переконати суд, що розмови про виколені очі були просто грою, а її жестикуляція не мала серйозного значення. Однак орган правосуддя врахував усі обставини справи, включаючи

тривалий характер планування злочину та цинічний підхід до виконання.

Тож Київський районний суд Полтави визнав жінку винною в організації закінченого замаху на тяжкі тілесні ушкодження і призначив їй покарання у вигляді 6 років і 8 місяців позбавлення волі.

До набрання вироком законної сили вона перебуватиме під цілодобовим домашнім арештом.

● ШОК!

Мати покинула 14-річного сина зі зламаною ногою на два тижні

Її позбавили батьківських прав

Василь КІП

Заданими поліції, в Оболонському районі столиці 32-річна жінка залишила без належного догляду свого 14-літнього сина з важкою травмою ноги у квартирі з 78-річною бабусею. У хлопця виникла анорексія (відмова від їжі. – Ред.) та

сталися розлади внутрішніх органів.

Правоохоронці зазначили, що літня жінка через стан здоров’я не могла піклуватися про онука, що не мав змоги ходити через травму ноги.

«Мати достеменно знала про безпорадний стан сина, що він не може самостійно пересуватися, забезпечувати свої базові потреби та, у разі повітряної тривоги, за-

лишити квартиру. Однак попри це займалася своїми справами, не з’являючись вдома», – розповіли у відділі комунікації поліції.

Хлопець знаходився у квартирі без належного догляду та харчування протягом двох тижнів. Промови життя підлітка повідомила жінка, яка дізналася про це випадково. Правоохоронці спільно з соціальними працівниками вилучили хлопця з помеш-

кання та помістили до медичного закладу. Лікарі діагностували в нього анорексію та серйозні розлади внутрішніх органів.

Горе-матір позбавили батьківських прав, а невдовзі його всиновила інша сім’я.

Киянці повідомлено про підозру за ч. 1 ст. 135 Кримінального кодексу України – завідоме залишення без допомоги особи, яка перебуває в небезпечному для життя стані. Якщо її провини буде доведено в суді, їй загрожує позбавлення волі на термін до двох років.

● ОЧЕВИДНЕ – НЕЙМОВІРНЕ!

Обама заявив, що інопланетяни існують

Щоправда, їх він не бачив

Раїса ІВАНЮК

Колишній президент США 64-річний Барак Обама (на фото) заявив в інтерв’ю, що прибульці існують, а також

розповів про «Зону 51», яку конспірологи тісно пов’язують із позаземним життям. На запитання про гуманоїдів, 44-й президент США відповів: «Вони – справжні, але я жодного з них не бачив. І їх не тримають у «Зоні 51». Там немає ніяких підземних сховищ,

якщо тільки це не приховують навіть від президента Сполучених Штатів».

Обама стверджує, що перше, чим він поцікавився, коли став главою держави, це питання про існування інопланетян. Він також додав, що саме про прибульців його найчастіше

запитують американці.

Зазначимо, що «Зону 51» у США часто пов’язують із випробуваннями позаземних технологій і з появою НЛО, і не дивно, адже це суворо засекречена військова база США, розташована в пустелі штату Невада на березі соленого озера Грум-Лейк.



«Вони – справжні, але я жодного з них не бачив»

● ДО СЛІЗ

Син донора зустрівся з трьома чоловіками, яким пересадили органи його батька

«Частина мого батька продовжує жити»

Лія ЛІС

У Центрі трансплантології «Першого медичного об'єднання Львова» за 5 років діяльності така зустріч родичів посмертного донора з реципієнтами відбулася вдруге.

4 квітня минулого року через несумісність з життям травми у Житомирській обласній клінічній лікарні помер чоловік. Лікарі констатували смерть мозку. Тієї ночі його син Микола Недашківський, попри невимовний біль втрати, ухвалив одне із найважчих рішень у своєму житті – дав згоду на посмертне донорство органів батька.

Завдяки цьому рішенням троє важкохворих чоловіків отримали другий шанс на життя. Тієї ж ночі команда львівських лікарів-трансплантологів виконала 3 рятівні операції: двом чоловікам пересадили по нирці, ще одному – печінку. «Для мене й моєї сім'ї це дуже важлива мить. Ми розуміли, що батька вже не врятувати. І було б неправильно не погодитися на донорство, якщо це могло врятувати чийсь життя. Мені хотілося знати, що це рішення було при-



«Сьогодні я переконався, що наше рішення передати органи батька на донорство було прийнято не даремно», – каже Микола Недашківський (праворуч на фото).

йнято не даремно, що воно справді допомогло комусь жити далі. І зараз я в цьому переконався», – каже Микола Недашківський під час зустрічі з реципієнтами.

І без трансплантації довго би не прожив.

«Перед операцією я не жив – просто існував. Довго не міг повірити. Навіть не знав, що в нас роблять такі дива. Мені



дивився йому в очі, і це дуже цінно для мене», – ділиться пацієнт Центру трансплантології Юрій Кошла.

Під час зустрічі всім чоловікам було важко стримати свої емоції. Реципієнти щиро дякували синові донора Миколі, а той своєю чергою був радий бачити перед собою людей, яких допоміг врятувати його батько.

Світла пам'ять всім донорам та щира вдячність їхнім рідним, які у мить втрати та болю знаходять в собі сили подумати про порятунок незнайомих їм людей.

● ЗДОРОВ'Я БЕЗ ПІЛЮЛЬ

12 причин пити гарячу воду щодня

Багато хто починає ранок із чашки кави або чаю, проте звичайна гаряча вода може виявитися ще кориснішою для організму

Аліна СПІВАК, blik.ua

Експерти видання VeryWellHealth («Доброго вам здоров'я») проаналізували вплив цієї простої звички на здоров'я та виділили 12 вагомих причин пити гарячу воду щодня. І виявилося, що температура напою впливає на численні внутрішні процеси – від травлення до психологічного стану.



ФОТО: Blik.ua

Замість ранкової кави спробуйте гарячу воду.

Температура напою впливає на численні внутрішні процеси – від травлення до психологічного стану.

ОТОЖ, ЧОМУ ВАРТО ПИТИ ГАРЯЧУ ВОДУ ЗРАНКУ:

МАКСИМАЛЬНЕ ЗВОЛОЖЕННЯ

Достатня кількість води – ключ до здорової шкіри, нирок та стабільної роботи мозку. Взимку гаряча вода має психологічний «зігріваючий» ефект, завдяки якому ми п'ємо частіше, уникаючи зневоднення.

ЗАХИСТ ВІД ХОЛОДУ

Тепла рідина регулює внутрішню температуру тіла,

зменшуючи потребу організму тремтіти для вироблення тепла. Особливо це корисно під час тренувань на вулиці для профілактики легкої гіпотермії.

ПОКРАЩЕННЯ КРОВООБІГУ

Як у сауні або теплій ванні, гаряча вода розширює судини, тимчасово зігріває зсередини та підтримує здоровий кровотік.

ЗМЕНШЕННЯ БОЛЮ

Тепло розслаблює м'язи

та покращує доставку кисню до тканин. Гаряча вода допомагає швидше виводити молочну кислоту, полегшуючи крепатуру та м'язові спазми.

ДОПОМОГА У СХУДНЕННІ

Вживання 180 – 240 мл гарячої води активізує метаболізм через підвищення температури тіла, сприяючи ефективнішому зниженню ваги.

ІДЕАЛЬНЕ ТРАВЛЕННЯ

Тепла вода розслаблює м'язи шлунково-кишкового тракту, забезпечуючи плавне проходження їжі та підтримуючи баланс мікрофлори кишечника.

БОРІТЬБА ІЗ ЗАПОРАМИ

Вода температурою близь-

ко 37°C стимулює моторику кишечника, що є простим і дієвим засобом для регулярного випорожнення.

ПОЛЕГШЕННЯ ДИХАННЯ

Пар від гарячого напою допомагає розріджувати слиз у пазухах, усуваючи закладеність носа та зміцнюючи імунітет під час застуд.

ПІДТРИМКА НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

Гідратація важлива для ЦНС. Навіть незначний дефіцит рідини впливає на когнітивні функції та концентрацію.

ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ

Гарячі напої допомагають боротися з безсонням та депресивними станами, створюючи відчуття спокою та задоволення.

ДЕТОКСИКАЦІЯ

Підвищення внутрішньої температури стимулює потовиділення, що є природним механізмом виведення токсинів з організму.

ДОПОМОГА ПРИ АХАЛАЗІЇ

Для людей із порушенням ковтання тепла вода є порятунком, оскільки вона не викликає м'язових спазмів стравоходу, на відміну від холодної.

Експерти застерігають від занадто гарячої води (окропу), щоб уникнути опіків язика, пошкодження смакових рецепторів та травмування стравоходу. Оптимальною є комфортна тепла температура.

● ЩО ВІЩУЮТЬ ЗОРІ?

Гороскоп на 23 – 30 лютого



ОВЕН (21.03 – 20.04)

Головне цього тижня – не розпорошуватися на дрібниці. Організму буде корисний активний відпочинок або прогулянки. У стосунках варто проявити більше терпіння. Самотнім Овнам може усміхнутися доля під час робочої зустрічі. **Сприятливий день** – вівторок, **несприятливий** – п'ятниця.



ТЕЛЕЦЬ (21.04 – 21.05)

Прагнення до стабільності стане вашим козиром. Не поспішайте з рішеннями – обдумані кроки принесуть кращий результат. Зверніть увагу на харчування та режим дня. У любовній сфері тиждень сприятливий для щирих розмов і планів на майбутнє. **Сприятливий день** – четвер, **несприятливий** – понеділок.



БЛИЗНЮКИ (22.05 – 21.06)

Події розвиватимуться швидко, тому доведеться тримати руку на пульсі. Не забувайте робити паузи – навіть короткий перепочинок відновить сили. У спілкуванні можливі цікаві знайомства. Важливо лише не обіцяти більше, ніж можете виконати. **Сприятливий день** – субота, **несприятливий** – середа.



РАК (22.06 – 22.07)

Тиждень сприятливий для внутрішнього перезавантаження. Менше хвилюйтеся через чужі очікування і більше слухайте себе. Родинне тепло стане джерелом енергії. У коханні настане період взаєморозуміння. **Сприятливий день** – п'ятниця, **несприятливий** – вівторок.



ЛЕВ (23.07 – 21.08)

Ваш ентузіазм надихатиме інших, але пам'ятайте про баланс між роботою та відпочинком. Гарний час для нових ініціатив. У стосунках краще уникати категоричності – м'якшість відкриє більше дверей. Романтичний настрій додасть яскравих барв тижню. **Сприятливий день** – неділя, **несприятливий** – четвер.



ДІВА (22.08 – 23.09)

Порядок у справах допоможе відчути впевненість. Це – гарний період для завершення давніх завдань. Не перевантажуйте себе – організм потребуватиме більше відпочинку. У любовній сфері дрібні знаки уваги матимуть велике значення. **Сприятливий день** – середа, **несприятливий** – субота.



ТЕРЕЗИ (24.09 – 23.10)

Шукайте гармонію у всьому – саме вона стане запорукою хорошого самопочуття. Творчі заняття або улюблене хобі допоможуть зняти напругу. У стосунках можливі приємні несподіванки. Самотнім Терезам варто частіше довіряти інтуїції. **Сприятливий день** – понеділок, **несприятливий** – п'ятниця.



СКОРПІОН (24.10 – 22.11)

Не поспішайте з висновками – цього тижня краще спершу спостерігати, а вже потім діяти. Спокій і розсудливість допоможуть уникнути зайвих переживань. У коханні відвертість зміцнить довіру. **Сприятливий день** – четвер, **несприятливий** – неділя.



СТРІЛЕЦЬ (23.11 – 21.12)

З'явиться бажання рухатися вперед і відкривати нові горизонти. Використайте цей імпульс, але не забувайте про відновлення сил. У особистому житті щира розмова допоможе краще зрозуміти близьку людину. **Сприятливий день** – вівторок, **несприятливий** – субота.



КОЗОРІГ (22.12 – 20.01)

Тиждень вимагатиме практичності та холодної голови. Не беріть на себе зайвого – поступовість принесе більше користі. У стосунках варто говорити про почуття відкритоше. Добрий період для планування фінансів. **Сприятливий день** – п'ятниця, **несприятливий** – середа.



ВОДОЛІЙ (21.01 – 18.02)

Нові ідеї можуть з'являтися одна за одною – записуйте їх, щоб не загубити. Зміна звичного ритму піде на користь. У любовній сфері можливі несподівані, але приємні повороти. **Сприятливий день** – субота, **несприятливий** – вівторок.



РИБИ (19.02 – 20.03)

Прислухайтеся до власних відчуттів – інтуїція цього тижня буде особливо точною. Уникайте метушні й плануйте справи заздалегідь. Романтична атмосфера сприятиме теплим зустрічам і щирим словам. **Сприятливий день** – неділя, **несприятливий** – четвер.



СПОРТ

Зірковий американець на Олімпіаді-2026 одягнув вишиванку!

Триразовий чемпіон США з фігурного катання 41-річний Джонні Вейр підтримав Україну на Зимових іграх під пісню Артема Пивоварова «Ой на горі»

Петро ПАС

І СЕРЕД ЯНКІ Є КОЗАКИ!

Дворазовий учасник Олімпійських ігор від США Джонні Вейр, який зараз перебуває на Зимових іграх-2026 в Італії в якості коментатора та експерта NBC Olympics, одягнув на змагання з фігурного катання вишиванку.

Зірка американського одиночного фігурного катання Джонні Вейр, який уже завершив професійну кар'єру і працює коментатором та телеекспертом, здивував щирою підтримкою України під час проведення Олімпійських ігор-2026.

41-річний експерт публікував у своєму Instagram допис, де він демонструє власну вишиванку і пише про те, що пишається бути у цьому вбранні. Джонні виклав це відео під пісню українського співака Артема Пивоварова «Ой на горі».

«Тож ось я тут, у вишиванці, займаюся своїми справами. Я пишаюся тим, що носив вишиванку в Мілані», – висловився із підтримкою нашої держави Вейр.

Американець брав участь на Олімпіадах в Турині-2006 та Ванкувері-2010,



Слава Україні! Героям слава! Смерть москалям!

зайнявши п'яте та шосте місце відповідно. У 2008 році Джонні Вейр виграв бронзову медаль чемпіонату світу.

Варто відзначити, що протягом своєї кар'єри американець тренувався із українськими фахівцями Галиною Змієвською, Віктором Петренком і Ніною Петренко.

До речі, фігурист не вперше висловлюється на підтримку України. Так, у 2019 році Джонні Вейр провів тренування під хіт гурту KAZKA «Плакала», розмістивши відповідне відео у себе в соцмережах. У лютому 2024-го одягнув українську форму та закликав світ допомагати нашій державі у боротьбі з

російськими окупантами.

Як відомо, єдиний на Олімпійських іграх-2026 український фігурист Кирило Марсак фінішував 19-им, хоча після першого дня йшов на 11-му місці. Свою невдачу у вирішальний день він пояснив постійним тиском на нього у зв'язку з новинами навколо скелетоніста Владислава Гераскевича, який відмовився знімати «Шолом пам'яті» з фотографіями вбитих росіянами українських спортсменів і був дискваліфікований.

«ЯК СИЛЬНО Я ЇЇ КОХАЮ»

І ще не можемо не згадати про один яскравий



ФОТО: Instagram-канал Джонні Вейра.

Дякуємо за позицію, Джонні!

випадок на Олімпіаді-2026. 28-річний норвежець Стурла Гольм Легрейд, після того, як виграв бронзу в індивідуальній гонці, під час спілкування з журналістами не стримався і розповів про особисту трагедію. Він зізнався, що зрадив свою дівчину три місяці тому.

«Це – важливо, моя перша (особиста) олімпійська медаль, і я хочу подякувати всім, хто допомагав мені на

цьому шляху, – сказав Стурла і продовжив: – Але, можливо, дехто сьогодні не стежить за цим. Півроку тому я зустрів кохання всього життя, найкрасивішу і найдобрішу дівчину в світі, а три місяці тому зробив найбільшу в житті помилку – зрадив її.

Це був найгірший тиждень у моєму житті. Ймовірно, багато хто зараз подивиться на мене по-іншому, але я думаю тільки про неї.

Півроку тому я зустрів кохання всього життя, найкрасивішу і найдобрішу дівчину в світі, а три місяці тому зробив найбільшу в житті помилку – зрадив її.



У щирість цих слів повірили мільйони. А чи побачила їх кохана Стурли Легрейда?



ФОТО: Ютуб-канал YouTube.com.

НА ПЕРЕХРЕСТЯХ ДОЛІ

Дванадцята зима кохання

Закінчення.
Початок – на с. 12

Василина ПИСАНКА

Він прийшов. І наступного дня – теж.

Три дні вони бачилися на морозному Майдані – пили гарячий чай із металевих кухлів, ділили один на двох бутерброд, сміялися з дрібниць і говорили так, ніби були знайомі давно.

А потім настала ніч, у якій стало не до жартів. Та чорна ніч, коли здавалося, що саме повітря здригається від напруги. Коли світло бочок із вогнем відкидало довгі тіні, а люди стояли пліч-о-пліч – мов жива стіна.

Ворог підступав ближче. Страх теж підступав – але ніхто не відступав.

Вони стояли поруч. Не трималися за руки – у тих обставинах це було б зайвим. Але кожен знав: інший – тут. – Тобі страшно? – тихо спитав Павло.

– Страшно, – чесно відповіла Соломія. – Але якось світло всередині. Він кивнув.

– Якщо стане зовсім важко – дивися на мене.

– А ти?

– А я – на тебе.

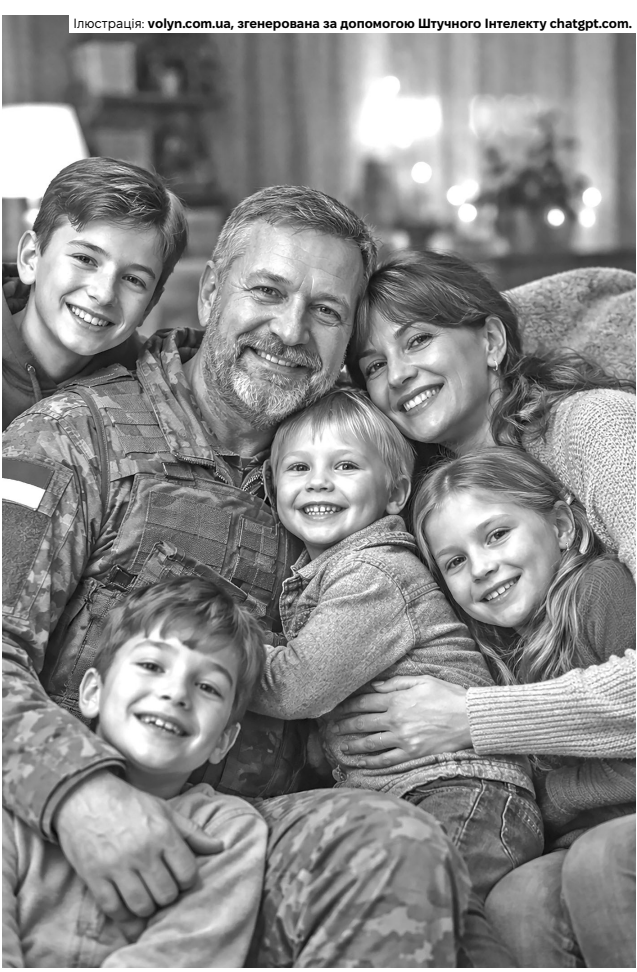
У ту ніч вони ще не знали, що незабаром Майдан здригнеться від пострілів. Не знали, скільки сліз побачить ця земля. Не знали навіть, чи вдасться обом вийти звідси живими.

Любов, народжена серед вогню, не боїться морозів.

Але вже знали щось важливіше – що зустріли одне одного не випадково.

...Весна прийшла пізніше, ніж хотілося. Але вона все-таки прийшла.

Після Майдану вони



Питання «Ти ж багатодітний батько? Міг би бути вдома» в їхній родині ніколи не звучало. Бо вони обоє добре пам'ятали той лютий.

довго не розлучалися. Спершу телефонні розмови до

світланку. Потім – нескінченні потяги між Вінницею і Коло-

мисю. Згодом – спільний дім.

І дитячий сміх, який поступово заповнив кожен його куточок.

Один голос. Другий. Третій.

А потім – і четвертий.

...14 лютого 2026 року на пероні було людно й трохи вітряно.

Павло сховався із потяга – у формі й з наплічником, у якому завжди було менше речей, ніж хотілося б привезти додому.

Він приїхав лише на тиждень у коротку відпустку з передової на Донеччині.

І раптом на увесь перон почув гучне:

– Тату!

Четверо дітей мчали до нього так швидко, ніби намагалися надолужити всі дні розлуки цими обіймами.

Він опустився навколішки – і вони буквально повисли на ньому.

Соломія підійшла повільніше.

В її очах було все – і радість, і втома, і сила, яку не поясниш словами.

– Ну що, – усміхнулася вона, – перевіриш? Я більше нікому серце не віддала.

Він засміявся – тим самим сміхом, що й дванадцять років тому.

Спорт в останні дні відійшов на другий план. І шкода, що я не можу поділитися з нею цим. Я намагаюся показувати хороший приклад для наслідування, але зробив дурницю.

З медаллю моє послання, можливо, прозвучить трохи сильніше. Нехай навіть про нього тепер знає весь світ. Останнім часом голова була забита думками.

Мені нема чого втрачати. Я мав шанс на справжнє кохання – і все так зіпсував. Не обов'язково прощати мене. Але якщо є хоч якийсь шанс сказати їй, як сильно я її кохаю, нехай навіть це медійно вб'є мене в прямому ефірі, я готовий, аби тільки отримати цей крихітний шанс», – сказав Легрейд.

Браво, за щирі емоції, Стурло! До речі, Стурла Гольм Легрейд здобув три медалі у трьох особистих гонках із трьох на Іграх: срібну в гонці переслідування і дві бронзові – в індивідуальній гонці та спринті. Попереду ще буде мас-старт і чоловіча командна естафета.

А от надії українців бодай на одну медаль на Олімпіаді-2026 тепер залишилися, швидше всього, на наших літаючих лижників у фрістайлі...

● НЕСПОДІВАНИЙ ПОВОРІТ

«Доброта не зникла. Вона пройшла крізь роки, через мене...»

Коли мені було тринадцять, я носив у собі тихий, сором'язливий біль. Ми жили так бідно, що я часто йшов до школи зовсім без їжі

Марко МАКОГІН,
«Життя, яке воно є»

На перерві, коли однокласники діставали свої яблука, печиво, канапки, я сидів осторонь і робив вигляд, що не голодний. Ховав обличчя у підручник, аби ніхто не почув, як бурчить мій порожній шлунок. А всередині все просто палало – сильніше, ніж я міг комусь пояснити.

Одного дня одна дівчинка це побачила. Тихо, непомітно, щоб ніхто не звернув уваги, простягнула мені половину свого перекусу. Мені було ніяково, але я взяв.

Наступного дня вона повторила те саме. І ще раз. І знову. Іноді це була булочка, іноді – яблуко, іноді – шматочок пирога, який спекла її мама. Для мене це було справжнє диво. Вперше за довгий час я відчув, що хтось мене бачить.

А потім вона поїхала. Її сім'я переїхала, і вона більше ніколи не повернулася. Проте її доброта залишилася зі мною.



«У її маленькому вчинку я побачив ту саму дівчинку з мого дитинства – ту, що годувала мене».

Стала частиною того, ким я є. Минали роки. Я дорослішав. Часто згадував її, але жит-

тя йшло своїм шляхом. А ось вчора сталося щось таке, що зупинило час.

Моя донька повернулася зі школи й запитала:
– Тату, можеш зробити мені завтра два перекуси?
– Два? – здивувався я. – Ти ж ледве з'їдаєш один.
Вона глянула на мене з тією дитячою серйозністю, яку важко описати:
– То для хлопчика з нашого класу. Він сьогодні нічого не їв. Я поділилася з ним.

Я не забуду її ніколи. Бо вона показала мені, що один простий жест доброти може змінити ціле життя.

Я застиг. Мов камінь. Хвиля мурашок пройшла по тілу. У її маленькому вчинку я побачив ту саму дівчинку з мого дитинства – ту, що годувала мене, коли ніхто навіть не помічав мого голоду. Її доброта не зникла. Вона пройшла крізь роки, через мене – і тепер живе в моїй доньці.

Я вийшов на вулицю, підняв погляд до неба – і в одну мить відчув усе одразу: голод, сором, вдячність і щастя.

Можливо, та дівчинка вже й не пам'ятає мене. Можливо, ніколи й не дізнається, який слід залишила. Але я не забуду її ніколи. Бо вона показала мені, що один простий жест доброти може змінити ціле життя.

І сьогодні я розумію одне: доки моя донька ділиться своїм хлібом з іншим дитям – доброта не зникне.

● КОРИСНІ ПОРАДИ

Яку приправу – до якої страви?

Кожна господиня шукає для своїх страв ті спеції, котрі зроблять смак їжі особливим та не таким, як усяди

Юлія ПОЛЯКОВА

Ми, ukr.media, знайшли для всіх господинь набори спецій, які ідеально підійдуть для ваших рибних, м'ясних та багатьох інших страв!

У кулінарії, як відомо, немає жорстких законів, адже це – справа смаку, проте існують певні класичні поєднання, які точно не зіпсують вашу вечерю.

Для м'яса сміливо використовуйте червоний, чорний чи духмяний перець, а також – гвоздику, майоран, чебрець, кмін, куркуму, цибулю або орегано.

Птиця, безумовно,

смакуватиме краще, якщо додати до неї майоран, розмарин, шавлій, базилік та чебрець.

Рибі традиційно пасують лавровий лист, білий та духмяний перець, імбир, цибуля, коріандр, перець чилі, гірчиця, кріп і той самий чебрець.

перець, а також ялівець. Для наваристого рагу ідеальними компаньйонами стануть імбир, куркума, коріандр, гірчиця, кардамон, кмін, чорний, червоний та духмяний перець, мускатний горіх і гвоздика.

А ось рекомендації

І хоч у кулінарії немає жорстких законів, яку приправу додати, проте існують певні класичні поєднання, які точно не зіпсують вашу вечерю.

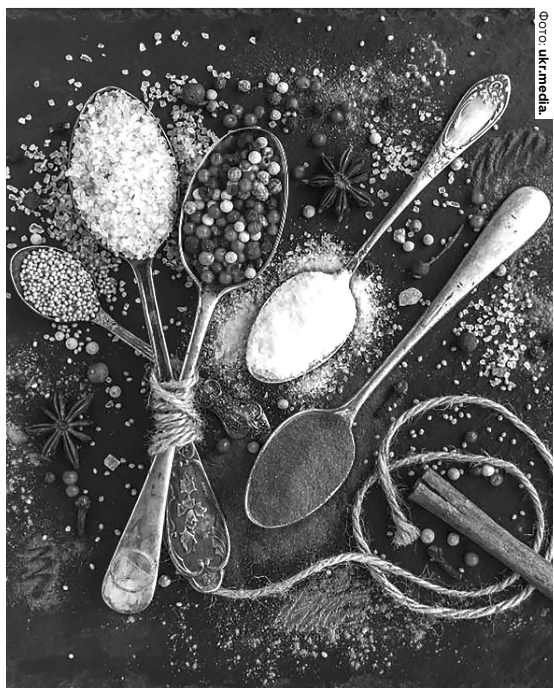
Якщо ви плануєте готувати на грилі, то не забудьте про червоний та духмяний перець, кардамон, чебрець, майоран, мускатний горіх і мускатний цвіт, кмін, імбир та гострий чилі.

Дичина потребує особливого підходу, тому тут стануть у пригоді чебрець, материнка, духмяний та червоний

щодо овочів у нашому списку мають виразний східний акцент, що може приємно здивувати любителів екзотики.

Для капусти пропонуємо використовувати коріандр, фенхель, кмін та насіння чорної гірчиці.

Картоплю, замість звичного нам кропу, радимо приправляти ко-



Приправ різних є тепер «до кольору, до вибору». Але вибір треба знати!

ріандром, куркумою та асафетидою, що додасть страві індійського кольориту.

До бобових також можна додати кумин, асафетиду, імбир, перець, коріандр та м'яту.

У маринади, особливо при приготуванні

дичини та риби, зазвичай кладуть лавровий лист, ягоди ялівцю та гілочки кропу з бутонами, квітками чи насінням.

Фрукти, соки та компоти розкриють свій аромат завдяки кориці, гвоздиці, імбиру, бодяну та кардамону.

● КУХОННІ СЕКРЕТИ

Щоб швидко очистити багато зубчиків часнику, покладіть їх у контейнер із кришкою та інтенсивно потрусіть.

Щоб вода під час варіння (наприклад, макаронів), не переливалася, покладіть дерев'яну ложку на каструлю. Піна підніматиметься до ложки, але не витікатиме.

Якщо ви забули дістати масло з холодильника, накрийте його гарячою склянкою (попередньо ополоснутою окропом) на 2 – 3 хвилини.

Посуд миється набагато швидше, якщо спочатку його намилити, а тільки потім прополоскати.



● УСМІХНІТЬСЯ!

Чоловік із дружиною вночі у ліжку:

– Коханий, візьми мене.
– Спи, я ще нікуди не їду.



– Тату, я – дівчина, а не посудомийка!
– Та що ти кажеш? Я теж тато, а не банкомат.



Вчителька біології дово-

дить учням шкоду алкоголю. Бере черв'яка, кидає в стакан зі спиртом – той здох.

Кидає черв'яка в склянку з водою – той живе.

– Діти, який висновок з цього можна зробити?
Вовочка:

– Якщо пити спирт, то глистів не буде!



● ЗАПИСУЙТЕ РЕЦЕПТ!



Це тістечко не залишить нікого байдужим.

Десерт «картопля» за 15 хвилин

Це – простий рецепт із доступних інгредієнтів, але ж яка смакота!

Ганна НОСОВА,
tsn.ua



Надзвичайно швидкий варіант знайомого з дитинства ласого частування, який не потребує випікання, стане вашою кухонною фішкою.

ІНГРЕДІЄНТИ:

- основа (крихта з печива, сухарів або бісквіта) – 150 г;
- молоко – 50 г;
- вершкове масло – 50 г;
- цукрова пудра – 30 г (якщо основа не соловка, беріть 60 г);
- какао-порошок – від 1 до 3 ст. л.;
- подрібнені горіхи – 30 г;
- коньяк або ром – 1 ст. л. для аромату.

ПРИГОТУВАННЯ:

Спочатку потрібно подрібнити основу та горіхи. Основу краще перетворити на дрібну крихту, а горіхи залишити шматочками середнього розміру для приємної текстури.

У глибокій ємності змішайте сухі компоненти з м'яким вершковим маслом.

Після цього поступово додавайте молоко кімнатної температури та алкоголь. Важливо вливати молоко частинами: якщо маса розвалюється – додайте ще трохи рідини, а якщо вона стала занадто м'якою і не тримає форму – досипте крихти.

Коли суміш стане пластичною, сформуйте невеликі кульки. Готовий десерт можна обваляти в горіхах, какао або пудрі.

Обов'язково залиште тістечка в холодильнику на годину – це дозволить маслу застигнути, а сухій крихті добре просочитися вологою.

● МАЛЕНЬКІ ХИТРОСІ



Цей тест допоможе не дати себе ошукати.

Простий спосіб перевірити сир на наявність домішок

Продавців він може шокувати

Владислав ВЛАСЕНКО

Навіть без лабораторій і спеціальних знань можна за кілька секунд зрозуміти, що ви купили – натуральний сир чи продукт із неприємним сюрпризом у складі.

Розібратися в якості сиру можна без експертизи і спеціальних знань, а все, що знадобиться, це – звичайний йод.

Адже виробники часто додають крохмаль, сою чи зайву воду, щоб знизити собівартість (найпоширенішою домішкою залишається саме крохмаль).

Для перевірки покладіть невеликий шматочок сиру на тарілку та капніть 1 – 2 краплі йоду. Якщо колір не змінюється або поступово світлішає – продукт натуральний, адже білок не вступає в реакцію з йодом.

Якщо ж сир починає синіти, фіолетовіти або темніти, то це ознака крохмалю в складі. Такий продукт не є отруйним, але користі від нього мінімум, а до справжнього сиру він має мало спільного.

Метод підходить і для твердих, і для кисломолочних сирів. Особливо часто крохмаль трапляється у сирі в брикетах, де добавки легко замаскувати. Простий тест допоможе не дати себе ошукати.

Не соромтеся проводити такі експерименти продуктам, які потрапляють на ваш стіл. Краще один раз витратити хвилину на перевірку, ніж постійно переплачувати за непотрібні наповнювачі.

● НА ПЕРЕХРЕСТЯХ ДОЛІ

Дванадцята зима кохання

Київ того лютого був схожий на велетенське багаття посеред зими. Повітря пахло димом, свободою і тривогою. Сніг, перемішаний із сажою, вже не був білим, але люди навколо дивилися один на одного так, ніби світ тільки починався

Василина ПИСАНКА

14 лютого 2014 року вона стояла біля так званого «афганського містечка» – невисока, закутана в теплу хустку, з рум'янцем на щоках від морозу. У руках тримала пачку паперових валентинок, вирізаних із кольорового картону.

– Беріть серце! – казала вона кожному, хто проходив повз. – Сьогодні ж – свято.

Дехто усміхався, хтось ніяковів, а хтось поспішав далі – бо на Майдані тоді всі кудись поспішали.

Він з'явився раптово – високий, у балаклаві, з дерев'яним щитом у руці. Очі в нього були світлі й уважні, з тією особливою зосередженістю, яку дає відчуття відповідальності.

Вона простягнула йому валентинку.

Він узяв – і одразу запитав:

– То ви віддаєте мені своє серце?

Вона ледь примружилася.



«Тоді бережіть серце. Воно тепер – ваше».

Ілюстрація: volyn.com.ua, згенерований за допомогою Штучного Інтелекту chatgpt.com.

– І навіщо вам воно – таке серце з перцем?

– Не може бути в такої дівчини таке серце, – відповів він серйозно.

– Ще й яке може, – засміялася вона. – Я ж – із Коломиї.

– «О, дівчина з Коломиї» як співають «Брати Гадюкіни», – усміхнувся він. – А я – з Вінниці. Павло.

– Так, це про мене вони співають: «Ти моє серце розбила на маленькі такі кавалки», – підморгнула юнка. – А я – Соло. Соломія.

Вони потисли руки – у товстих рукавицях, незграбно, але чомусь дуже тепло.

“**А можна... я завтра зайду й перевірю, чи не роздаєте ви серця ще комусь?**”

– Ідете на чергування? – кивнула вона на щит.

– На нічне.

– Тоді бережіть серце. Воно тепер – ваше.

Він уже зробив кілька кроків, але повернувся.

– А можна... я завтра зайду й перевірю, чи не роздаєте ви серця ще комусь?

– Приходьте, – відповіла вона. – Але ревнувати не раджу.

Закінчення історії – на с. 10

● РУКА КРЕМЛЯ

«Я не зрозумів, що маю справу з операцією спецслужб, тому дав себе спокусити...»

В Угорщині спалахнув політичний секс-скандал за участю 44-річного Петера Мадяра – лідера опозиційної партії «Тиса», яка нині випереджає у рейтингах керівну партію 62-літнього Віктора Орбана «Фідес»

Соня ПОЦІЛУЙЧИК



«Я потрапив у класичну російську компроamtну пастку», – каже Петер Мадяр.

ронні особи, а на столі були алкоголь та підозрілі речовини, схожі на наркотики. Він наголосив, що не вживав жодних заборонених субстанцій.

Згодом між Мадяром та Фогель відбулася інтимна близькість за обопільною згодою, яка, як з'ясувалося пізніше, була таємно зафіксована на відео.

Мадяр розцінює інцидент як спробу компроамтації та шантажу. Він пов'язав появу запису з людьми, близькими до прем'єр-міністра Віктора Орбана, та

його партії «Фідес». За словами опозиціонера, метою є психологічний тиск і дискредитація напередодні виборів.

«З огляду на дії Евелін Фогель і дедалі більший шантаж, мені стало зрозуміло, що я потрапив у класичну російську компроamtну пастку. Але оскільки

я не зробив нічого протизаконного, моя совість чиста. Я не знаю, як маніпулюватимуть зробленими в квартирі незаконними відео- та аудіозаписами, але

я пропоную, щоб, по можливості, опублікували повний запис, зроблений у кімнаті, без купюр», – заявив

“**Між Мадяром та Фогель відбулася інтимна близькість за обопільною згодою, яка, як з'ясувалося пізніше, була таємно зафіксована на відео.**”

Петер Мадяр, наполягаючи, що не порушував закон і не вбачає підстав для звинувачень на свою адресу.

Евелін Фогель у коментарі угорським ЗМІ заявила, що не пам'ятає всіх деталей тієї ночі. Вона заперечила, що була ініціаторкою встановлення прихованої камери, і додала, що сама отримувала погрози через цей матеріал.

Наразі у мережі поширюється лише стоп-кадр запису з прихованої камери із кімнати, де відбувалися події, із підписом: «Якось 3 серпня 2024 року». Саме відео публічно не оприлюднене.

Скандал вибухнув за кілька тижнів до парламентських виборів, запланованих на 12 квітня, що додає ситуації особливої політичної напруги.

Партія Віктора Орбана вперше за десятиліття ризикує втратити владу. За останніми опитуваннями, опозиційна політсила «Тиса» розраховує навіть на одиособіну більшість. Натомість підтримка орбанівського «Фідеса» впала до 37% – порівняно з 54% на минулих виборах.

● УВАГА, КОНКУРС!

А ви грали у газетне «Що? Де? Коли?»

Якщо відгадаєте, що ми сьогодні заховали, – отримаєте приз!



Грицько ГАРБУЗ

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

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

А зразком для вас стане спецзавдання №2 у 2026-му році і відповідь на нього. Переконаєтеся, що нічого складного ми не ховаємо.

«ЗИМОВИЙ СПЕЦГРАНАТОБУЗ»-2-2026

Друзі, а сьогодні ми заховали казковий предмет. Принаймні, таким він був для нас у дитинстві. Сучасну малечу навряд чи таким зацікавиш в епоху смартфонів і дивайсів... Втім, хто і зараз «розчарує» його, матиме змогу «зачарувати інших».

«Пан», «Україна», «...я люблю свою хату поліську», «пісня», «без верби й калини...», «казка», «корови», «сестра писанки», «вівці», «коханий», «клен», «Оксана Забужко», «Гоу_Ей», «ловець пацюків», – це слова і фрази з асоціативного ряду, які допоможуть вам відгадати, що ми сьогодні заховали.

Що знаходиться у гранатобузі?

Прочитали? Тепер оголошуємо правильну відповідь – це **«Сопілка»**. Тому перегляньте ще раз асоціативний ряд, як він пов'язаний із нашою загадкою. Невже це було таке надскладне запитання? Ні.

Переконалий, що читачі зі стажем нашої газети в дитинстві під час випасання корів і овець не раз власноруч виготовляли різноманітні дудки-сопілки. Також із малих років ми чули легенду-казку про ловця пацюків – Гамельнського щуролова, який врятував місто, завдяки дивній грі на сопілці, любителі творчості Оксани Забужко одразу згадають її прекрасну «Казку про калинову сопілку» (2000), а прихильники сучасної етномузики при назві «Гоу_Ей» також одразу мають асоціацію із сопілкою...

А першим надіслав правильну відповідь на спецзавдання №2 – **Анатолій Скалт із міста Жмеринка Вінницької області**, який й отримає приз від Грицька Гарбуза.

Віват переможцю! А нам час оголошувати нове завдання.

«ЗИМОВИЙ СПЕЦГРАНАТОБУЗ»-7-2026

«Парнас», «син Зевса та Лето», «Мадам...», «ім'я», «головна фішка курорту на Львівщині», «шерстяні», «друзі ДЧС», «любителі молока і риби», «ніби начиталися Глазового», «свистуни», «залишили землю», «доктори наук», «родоначальники стилю»...

Якщо ви поєднаєте ці слова з асоціативного ряду, то здогадаєтеся, фото із чим зображенням ми сьогодні заховали.

Хто зображений на світлині у гранатобузі?

Слово-відповідь треба надіслати до 26 лютого 2026 року (включно) тільки у вигляді повідомлення на телеграм-номер Грицька Гарбуза: **066 133 86 88**, обов'язково вказати після слова-відповіді у дужках ще й своє ім'я, прізвище і регіон, який представляєте (наприклад: «Міндічгейт» (Валерій Залужний, Житомирщина).

Пріємних вам пошуків без повітряних тривог!

