



15 липня 2026 року

Все буде Україна!

Ціна
договірна

● ХОРОБРЕ СЕРЦЕ

Поляк Єжи Юрчинський іде у вогонь і під завали, рятуючи українців



Фото: novapolshcha.pl

«Ми – «ждуни». Як тільки щось прилітає – ми одними з перших вирушаємо на місце», – жартує Єжи Юрчинський.

Волонтер допомагає Україні від 2022 року: спершу він брав участь у гасінні пожеж і розбиранні завалів на місцях прильотів у Харкові, а згодом зосередився на роботі з постраждалими

Єжи Юрчинський також координує діяльність фонду Poland Helps Ukraine, який має два гуманітарні хаби – у Харкові та Херсоні. Звідти допомагає – а це понад 50 мільйонів злотих – оперативно доставляють у зону бойових дій і на деокуповані території

Наталія ТКАЧИК,
novapolshcha.pl

Пана Єжи нагородили двома медалями за оборону міста-героя Харкова та почесною гра-

мотою ДСНС за мужність. А в жовтні 2025 року мер Ігор Терехов присвоїв йому звання «Почесний амбасадор Харківської міської територіальної громади».

– Ким ви хотіли стати в дитинстві?

– Моряком. І мрія певним чином здійснилася. Я їздив у далекі подорожі – з Польщі на схід України. У Харків, Херсон, на деокуповані території. Такі мандрівки переносять ніби в іншу реальність, як океанський рейс... Я працюю з Департаментом надзвичайних ситуацій міської ради Харкова. По суті, це штаб кризового управління, який координує роботу всіх служб – після прильотів ми виїжджаємо на місце. Для мене це честь. Харківські рятувальники –

неує роботу всіх служб – після прильотів ми виїжджаємо на місце. Для мене це честь. Харківські рятувальники –

«Слава тим, хто залишився захищати свій дім. Вічний сором тим, хто втік», – каже польський волонтер.

еліта... Бувають ночі (а тепер уже і дні), коли дрони летять цілими зграями у бік

Харкова. Наш департамент має доступ до всіх даних, і ми під землею (бо там розташований наш центр) постійно чекаємо наступної атаки на місто. Тому я жартую, що ми – «ждуни». Як тільки щось прилітає – ми одними з перших вирушаємо на місце. Оцінюємо масштаби збитків, часто шукаємо «шахеда» чи ракети, які десь неподалік впали і не вибухнули...

– А перед тим, як почали працювати у департаменті, допомагали харківським пожежникам. Як усе почалося?

– У червні 2022-го до польського фонду, в якому я працюю, прийшов запит від харківської пожежної частини. Я саме був із гуманітарною допомогою в Покровську. Ми передаємо допомогу, куплену за зібрані поляками кошти, й веземо її під біло-червоними прапорами – для нас надзвичайно важливо, щоб вона потрапляла саме туди, де її справді потребують. Тому я вирішив поїхати з Покровська не назад до Львова, а у Харків – перевірити ситуацію на місці.

Коли я приїхав до пожежної частини, виявилось, що в них, крім усього, величезний дефіцит рятувальників, які працюють на висотах. Адже вся Салтівка – це багатопверхівки. Я спершу з цікавості напросився з пожежниками на виїзд, подивився, як вони працюють, і зрозумів, що мені ця специфіка роботи, спорядження знайомі. Бо ж я – спелеолог, досліджував печери. А пожежники використовували техніку дуже схожу до тих, що й ми, коли спускалися під землю. Я зрозумів, що можу бути їм корисний і запропонував допомогу. Вони мене «перевірили» один день у роботі, а потім попросили дозволу в командування. Відтоді я почав з ними їздити на місця прильотів. Тоді нас, так званих висотних рятувальників, було лише троє на весь Харків: вони двоє – професійні пожежники, і я – спелеолог.

Продовження розповіді – на с. 10

● СВІТОВЕ ІМ'Я

Легендарний «Рембо» пишається своїм козацьким корінням



Улюбленцю мільйонів Сільвестру Сталлоне – 80 років!

Невідомі факти з життя зірки Голлівуду – на с. 3

● КОХАННЮ ВСІ ВІКИ ПІДВЛАДНІ!

«Чувак, ти занадто малий»: він молодший за дружину на 28 років



Фото: glavcom.ua

Кохання всі віки підвладні: доведено 53-річній Оксаною і 24-літнім Сергієм.

53-річна Оксана забезпечує родину, а Сергій виховує їхніх доньок-близнючок Алісу та Софію, яких їм народила сурогатна матір

познайомилися на майстер-класі з ораторського мистецтва. Хлопцю тоді було 18 років, а Оксані – 47. «Першого разу, коли він підійшов, постарався мене

«Я вже дорослий!» – сказав 18-річний хлопець 47-літній жінці.

Надія КАРБУНАР

Бізнес-коуч із Вінниці Оксана Лоянич, якій 53 роки, та її 24-літній чоловік Сергій Ільчук відверто розповіли про своє сімейне життя, викликавши неабиякий інтерес у українців. В інтерв'ю блогерці Ангеліні Пичик пара зізналася, чи стикається з осудом.

Сергій молодший за дружину на 28 років. Вони

поцілувати, я сказала: «Чувак, ти занадто малий». А він такий став і сказав: «Я вже дорослий, мені вже практично 19 років», – пригадує жінка.

Цікаві подробиці – на с. 6

● НЕВИГАДАНА ІСТОРІЯ

Любов до останнього подиху



Фотокіллаж: volyn.com.ua / chatgpt.com

– Андрію, ти ще маєш шанс проскочити, – сказав Сергій.

Вони залишилися удвох. Десь праворуч іще відстрілювався кулемет, але раптом захлинувся і замовк. Над посадкою висів густий дим. Рация лише шипіла – зв'язок із побратимами зник кілька хвилин тому

з-за розбитої хати. Андрій змінив магазин і глянув на Сергія. Той сидів, притулившись спиною до холодної стіни. Обличчя було бліде, але очі – спокійні. Занадто спокійні.

– Треба відходити, – прошепотів Андрій.

Сергій заперечно похитав головою.

– Тобі треба.

– Не починай. Разом прийшли – разом і вийдемо.

– Ні. А ти ще маєш шанс проскочити...

Зореслав СТОЖАР

– Хай, здавайтеся! Ви оточені! – долинуло

Закінчення історії – на с. 11

● ПУЛЬС ТИЖНЯ

Лавров заявив, що росія не погодиться на припинення вогню по лінії фронту

Московити вимагають віддати їм неокуповані території чотирьох областей

Ліна ВОГОНЬ

Глава мзс рф Сергій Лавров каже, що росія буде воювати, щоб досягти тих цілей, які оголосив їхній правитель путін у червні 2024 року. Тоді, нагадаємо, на зустрічі з керівництвом мзс рф цар стверджував, що москва готова сісти за стіл переговорів, якщо Україна повністю виведе війська з Донецької, Луганської, Херсонської та Запорізької областей. Ще одним ультиматумом російського диктатора була відмова України від планів вступу до НАТО.

Нагадаємо, що на заклик Володимира Зеленського зупинити криваву бійню на існуючій лінії фронту путін відповів відмовою. Він також не захотів припинити обопільні ракетно-дронові обстріли. Аргументи москви – «залізні» – росіяни, мовляв, своїми ракетами завдають нам більшої шкоди, ніж ми їм.

Також цим зізнанням путін та лавров перекреслили наївні сподівання тих, хто думав, що кацапам потрібен лише Донбас. Це звичайна хитрість, адже після добровільної віддачі Донецької та Луганської областей орда могла б відкинути деморалізовані українські війська на багато кілометрів і захопити навіть більше території, ніж та, на яку зараз претендує.

Після повернення з України, раптово помер сенатор Ліндсі Грем

Він активно підтримував нас у війні з росією

Американський сенатор-республіканець Ліндсі Грем обіцяв нові пекельні санкції для росіян.

Микола ДЕНИСЮК

Увечері 11 липня зупинилось серце сенатора від Республіканської партії США Ліндсі Грема, який напередодні повернувся з Києва. В офіційному повідомленні сказано, що смерть настала внаслідок «короткочасної та раптової хвороби» (пізніше уточнили – «розрив аорти»).

За день до смерті, 10 липня, 71-річний Грем був із візитом в Україні. На брифінгу у Києві він заявив, що, на його думку, підвищення бойової ефективності України та збільшення підтримки світом зможе покласти край війні у найближчі місяці. Також він оголосив, що адміністрація президента США погодилася підтримати законопроект про нові, «надпотужні» санкції проти рф, співавтором якого був Грем.

У морі біля Одеси знайшли тіло дитини

7 липня в районі міста Південне виявили тіло 10-річної Софії, яку віднесло на глибину три тижні тому

Райса ІВАНЮК

Як відомо, 19 червня дівчинка разом із прабабусею відпочивала на морі поблизу села Сичавка. Вони купалися у стихійному місці, де відпочинки на воді заборонені.

Під час купання сильна течія почала відносити дитину на надувному колі у відкрите море. Прабабуся намагалася врятувати дівчинку самостійно, однак зробити цього не змогла. На місце прибули рятувальники та розпочали пошукові роботи. Через 5 днів активну фазу пошуків дівчинки припинили...

● РЕЗОНАНС

Суд заборонив журналістам розповідати про 143 квартири... брата директора ДБР!

Печерський суд Києва не дозволив виданню «Слідство.інфо» публікувати розслідування про майно Олександра Сухачова – харківського бізнесмена та брата директора Державного бюро розслідувань Олексія Сухачова

Василь КІТ

У зв'язку з цим журналіст «Слідство.інфо» Максим Савчук заявив: «Ми працювали над матеріалом про Олександра Сухачова разом із «Центром протидії корупції» кілька місяців. Знайшли багато цікавого – зокрема, 143 квартири та офісні приміщення, які належали чи належать Сухачову-старшому, а також виявили ниточки, що тягнуться до Державного бюро розслідувань, яке очолює його брат Олексій Сухачов».

У свою чергу редакторка «Слідство.інфо» Анна Бабінець зазначила: «З цього рішення ми розуміємо, що заявники готують позов до суду щодо нашого розслідування, яке ще навіть не вийшло. І, гадаю, для того, щоб воно точно не вийшло, забороняють нам публікувати будь-що про бізнес-діяльність



Уся Україна гуде про рішення судді Печерського суду Сергія Вовка заборонити друкувати розслідування щодо Олександра Сухачова – старшого брата директора ДБР (обоє на фото).

брата очільника ДБР. Певно, вони дуже добре усвідомлюють, скільки цікавого і важливого для суспільства ми знайшли».

У Державному бюро розслідувань так прокоментували «Суспільному» ситуацію щодо заборони «Слідству.інфо» публікувати розслідування про майно брата директора ДБР: «ДБР не є стороною судового процесу, і йдеться не про працівника Бюро, тому ми не можемо коментувати цю ситуацію».

КОМЕНТАР

Віталій СИЧ, журналіст, головний редактор видання NV: «У мене давно нема питань до ДБР і Печерського суду. Але мене дивує, що я не бачу оцінки і засудження від політичного керівництва. У Києві під'їзди складаються кожен тиждень від

● «ЛИПОВА ДРУЖБА»

Президент Польщі закликав сейм заборонити червоно-чорний прапор

Крововивця путін від цієї новини гучно плеще в долоні

Микола ДЕНИСЮК

Кароль Навроцький 11 липня, у День пам'яті жертв Волинської трагедії, закликав законодавчо заборонити у Польщі червоно-чорний прапор ОУН-УПА. Про це він заявив у промові під час меморіальних заходів у селі Радуж, що неподалік кордону з Україною.

«Ми не хочемо бачити його у Польщі – і я зроблю усе, щоб забезпечити, що його (червоно-чорного стяга. – Ред.) не буде у Польщі. Я вірю, що польський парламент ухвалить відповідний закон – тому що це те саме, що прапор Blut und Boden

явив у промові під час меморіальних заходів у селі Радуж, що неподалік кордону з Україною.

«Ми не хочемо бачити його у Польщі – і я зроблю усе, щоб забезпечити, що його (червоно-чорного стяга. – Ред.) не буде у Польщі. Я вірю, що польський парламент ухвалить відповідний закон – тому що це те саме, що прапор Blut und Boden

● ОТ СВОЛОТА!

Почули крики: люди завадили викраденню 7-річної дівчинки

Поліція оперативно розшукала підозрюваного

Ліна ВОГОНЬ

На Вінничині затримано 40-річного чоловіка за фактом викрадення малолітньої дитини. За даними слідства, чоловік йшов вулицею і побачив 7-річну дитину. Зненацька він схопив дівчинку та потягнув до покинутого

Таке вже було. Атаки на медіа, підпорядкування судів і правоохоронних органів, цькування політичних опонентів, громадянського суспільства і усіх, хто наважується не погоджуватися, зневага до законів і правил.

Але такого не було під час війни.

Такі «явища» потребують безумовного засудження і дистанціювання від політичного керівництва держави. Інакше – це декларація нових правил гри, де своїм буде пробачено все, а решті – російські ракети, цькування і терпіння».

ДО РЕЧІ

У червні 1971 року адміністрація президента США Річарда Ніксона через суд заборонила газетам The New York Times та The Washington Post публікувати секретні матеріали Міністерства оборони США про війну у В'єтнамі. Це стало першим випадком в історії Америки, коли уряд вжив цензуру щодо преси, посиляючись на загрозу національній безпеці.

Попри судову заборону, газети відмовилися зупиняти друк і продовжили оприлюднювати викривальні документи. Справа дійшла до Верховного суду США, який вже 30 червня 1971 року ухвалив історичне рішення на користь преси. Суд постановив, що спроби уряду зупинити публікацію є неконституційними.

Навроцький наголосив, що звинувачує «не увесь український народ, а бандерівську ідеологію, тих, хто вбивали, і хто знову апелює до червоно-чорного стягу у 21-му сторіччі».

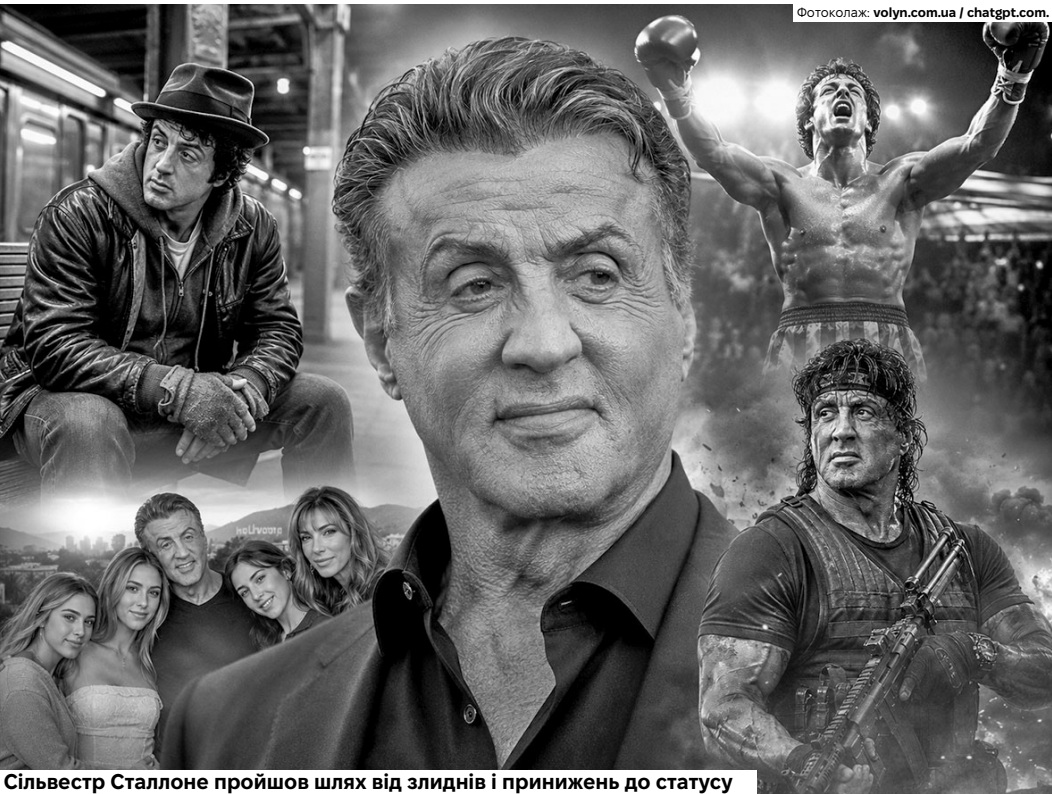
реабілітації. Раніше чоловік неодноразово притягувався до кримінальної відповідальності за різні злочини, у т. ч. за вбивство. Йому повідомлено про підозру у викраденні малолітньої особи (ч. 2 ст. 146 КК України). Злочин карається обмеженням волі на строк до 5 років або позбавленням волі на той самий строк.

Тривають слідчі дії, зокрема встановлюється мотив злочину.

Патріарха російської православної церкви Кіріла (Гундяєва) виключили з проекту 21-го пакета санкцій Європейського Союзу на вимогу Болгарії та Італії. Тому до остаточного списку обмежень він не увійшов. Водночас його активи залишаються замороженими за рішеннями, які були ухвалені раніше, а українські санкції продовжують діяти.

● СВІТОВЕ ІМ'Я

Легендарному «Рембо» Сільвестру Сталлоне – 80!



Сільвестр Сталлоне пройшов шлях від злиднів і принижень до статусу легенди Голлівуду – і в житті, як і на екрані, ніколи не здавався.

Подолавши параліч обличчя та бідність, Сталлоне пройшов неймовірний шлях від життя на вокзалі до статусу культової зірки фільму «Роккі»

Денис КОРОТИНСЬКИЙ

6 липня 1946 року в Нью-Йорку народився майбутній кумир мільйонів, життя якого могло склестися зовсім інакше через лікарську помилку під час пологів. Медики випадково пошкодили щипцями лицевий нерв немовляти. Це призвело до часткового паралічу нижньої лівої частини обличчя – найбільше постраждали губа, підборіддя та частина язика.

Через цю травму хлопчик отримав характерну «хриплу» вимову та специфічну міміку, що в дитинстві стало причиною постійних знущань з боку однолітків. Проте саме ці, здавалося б, фатальні недоліки згодом перетворилися на унікальну візитну картку талановитого актора, пише blik.ua.

На початку кар'єри Стал-

лоне зіткнувся з тотальним несприйняттям. Кастинг-директори відмовляли йому через нестандартну зовнішність і погану дикцію. Дійшло до того, що заради виживання молодому актору довелося жити на вокзалі та погоджуватися на зйомки у кіно для дорослих. Але він вирішив взяти долю у власні руки.

Натхненний поєдинком між Мухаммедом Алі та Чаком Вепнером, він написав сценарій до

та премію «Оскар» у номінації «Найкращий фільм».

Після колосального успіху спортивної драми Сільвестр не зупинився на досягнутому. Він створив та очолив цілу низку культових бойовиків, назавжди закріпивши за собою звання головного бійця Голлівуду: «Роккі», «Рембо», «Нестримні»...

Поза знімальним майданчиком життя актора також було сповнене драматичних подій. Сільвестр був одружений тричі

Його найбільша перемога – не в кінорингу. Вона в тому, що Сталлоне зумів перетворити власні слабкості на силу, а життєві поразки – на сходинки до вершини.

фільму «Роккі» всього за три дні. Великі студії одразу побачили величезний потенціал історії та хотіли викупити права, пропонуючи на головну роль уже відомих зірок. Сталлоне виявив принциповість: він категорично відмовився продавати сценарій без умови власної участі в ролі боксера. Це надзвичайно ризиковане рішення принесло стрічці шалений світовий успіх

та став батьком п'ятих дітей. Його перший шлюб із Сашею Зак приніс двох синів, але родину спіткали тяжкі випробування: молодшому сину Серджіо діагностували аутизм, а старший, Сейдж, трагічно пішов із життя у 2012 році через серцевий напад.

Після короткого та скандального шлюбу з моделлю Брігіттою Нільсен, Сталлоне

знайшов справжнє сімейне щастя з моделлю Дженніфер Флавін. Разом вони виховали трьох доньок – Софію, Сістін та Скарлет. Дівчата успадкували яскраву зовнішність і сьогодні активно будують власні кар'єри у модельному бізнесі та кіно. Нещодавно родина навіть запустила спільне реаліті-шоу «Родина Сталлоне», показавши прихильникам залаштушки свого повсякденного життя.

Сьогодні Сільвестр Сталлоне залишається не лише одним із найвідоміших акторів сучасності. Його історія є яскравим прикладом того, що будь-які життєві перешкоди, фізичні недоліки чи особисті трагедії можна подолати, якщо непохитно вірити у власні сили.

ДО РЕЧІ

Актор Дольф Лундгрен зворушливо привітав Сталлоне з днем народження, опублікувавши кадри з «Роккі 4», а також спільне фото, де актори усміхаються та жартома демонструють кулаки. «З днем народження мого давнього друга й інколи спаринг-партнера Слая. Я ціную нашу дружбу і те, що ти багато років був для мене прикладом. Ти й досі ним залишаєшся», – написав Дольф.

Сталлоне швидко відреагував на привітання та подякував Лундгрено, наголосивши, що саме їхня спільна робота стала частиною історії кінематографа. «Дякую, чемпіоне. Я ніколи не зміг би зробити це без тебе. Думаю, ми з тобою увійшли в історію, і я дуже пишаюся всіма твоїми досягненнями. Продовжуй наносити удари».

Нагадаємо, голлівудські актори часто грали разом на екрані. У 2010 році вони відвідали Київ у межах презентації фільму «Нестримні».

ТЕЧЕ В ЙОГО ЖИЛАХ І УКРАЇНСЬКА КРОВ

1 березня 2022 року Сільвестр Сталлоне опублікував у своєму Instagram фото цуценяти, якого українські військові врятували на позиціях і назвали «Рембо». Актор підписав знімок словами: *«Благослови Господь усіх неймовірно сміливих чоловіків, жінок і дітей... Цей кошмар і жахлива трагедія мають припинитися!»*.

Пращури Сталлоне по материнській лінії (родина Лейбович) наприкінці XIX століття емігрували до США з Одеси. Сам актор неодноразово підкреслював, що пишається своїм українським корінням.

● ОТАКОЇ!

Король Чарльз через 70 років помилував останню страчену в Британії жінку

Рут Елліс повісили у 1955 році після вироку за вбивство свого коханця Девіда Блейклі

Раїса ІВАНЮК

Нинішнє королівське помилування не означає повного виправдання Елліс, а лише визнає, що покарання у вигляді смертної кари було несправедливим. Рут Елліс працюва-

ла у нічному клубі, а у квітні 1955 року вона застрелила Блейклі біля пабу у Лондоні через складні стосунки, – сварки, зради та насильство. Під час суду Елліс визнала, що хотіла вбити чоловіка, а присяжним знадобилося лише близько 20 хвилин, щоб визнати її винною. На той момент вирок за умисне вбивство автоматично передбачав смертну кару, що не залишило Рут шансів на життя.

Однак через роки її родина почала домагатися перегляду цієї історії. Онуки Елліс стверджували, що вона була жертвою тривалого домашнього насильства, до того ж її психологічний стан був нестабільним через конфлікти.

Рут Елліс стратили у віці 26 років в 1955 році, вона була останньою жінкою у Великій Британії, щодо якої застосували смертну кару.

● Я ТАК ДУМАЮ!



Агресивний натовп у місті Лева заблокував, потропив та перекинув службовий автомобіль групи оповіщення.

Це сталося у Львові

Це могло статися у будь-якому місті України. Бо мовчання політиків стимулює безкарність. Бо політики думають про рейтинги, про вибори – замість думати про перемогу. І цим зраджують свою армію. І дійсно, всі ж голосують. А людей, які не виконали умови закону і ховаються набагато більше, ніж тих, хто оновив документи, хто служить в армії чи заброньований

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



Ми бачимо, що вони мовчать. Ганебне відео зі Львова бачила вже вся країна, але скільки людей сказали вголос? Мало. Бо ж рейтинги. Бо страх потрапити в армію змушує людей ненавидіти ТЦК і політики не хочуть, щоб ця ненависть шкодила їхнім політичним перспективам.

Політичним перспективам на виборах, яких не буде, якщо війна продовжиться. Яких не буде, якщо війна буде програма. Яких не буде, якщо зупиниться мобілізація.

Це сталося у Львові. Місті, яке пишається тим, що зупиняється під час хвилини мовчання кожного ранку. Скільки людей, що брали участь у цьому ганебному видовищі, у нападі на представників Збройних Сил України, сьогодні зранку зупиняться?

Картинка сорому і ганьби. Ми бачили це не вперше. Ми бачили це навіть до повномасштабного вторгнення. В Нових Санжарах. І кожного разу саме страх вивільняє середньовічне в людях. І дає цю огидну картинку.

Але, принаймні, страх в Нових Санжарах не приховували. В ньому зізнавалися. Страх, що спровокував ганьбу у Львові, лицемірніший. Бо люди шукають виправдання йому. Боятися, то нормально. Нормально не хотіти в армію через страх. Але не нормально чинити ганебні дії і шукати виправдання в корупції, несправедливості, в «нехай діти депутатів».

Але люди чинять так, бо це стало загальноприйнятим. Бо з проявами агресії проти представників збройних сил не борються. Бо суспільство толерує таку поведінку. І це стосується не тільки Львова.

Але ще є безкарність. Це нова реальність в суспільстві стимулюється безкарністю і мовчанням. І ми можемо казати, що люди завжди люди – і вони такі від природи. Їх мають обмежувати закони.

Але політичної волі на застосування закону немає. Бо це ж не популярно. Бо ж рейтинги. Бо ж колись будуть вибори.

Колись. Будуть. Можливо. Якщо збройні сили витримують.

P.S.

Увечері 8 липня 2026 року у Львові (в мікрорайоні Сихів) стався масовий напад на військовослужбовців ТЦК та СП, під час якого агресивний натовп чисельністю до 200 осіб заблокував, потропив та перекинув службовий автомобіль групи оповіщення. Двоє військовослужбовців отримали тілесні ушкодження і звернулися до травмпункту. За допомогою відеоматеріалів уже затримали семеро осіб-хуліганів.

США вимагають від Ірану публічно заявити про відкриття Ормузької протоки, а також пообіцяли не атакувати цивільні та комерційні судна. У разі відмови Вашингтон погрожує Тегерану суворими наслідками. Тим часом Верховний лідер Ірану Мохтаба Хаменеї пообіцяв помститися за смерть свого батька та інших іранців, які загинули унаслідок американських та ізраїльських ударів, назвавши помсту «вимогою нації».

В Україні запустили ринок супроводу іноземних добровольців. «Відтепер увесь шлях іноземного добровольця – від рішення приїхати в Україну до укладення контракту на військову службу – проходитиме за єдиними прозорими правилами», – пояснив міністр оборони Федоров.

Цими днями найбільший нафтопереробний завод росії – Омський – зупинив роботу після атаки українського дрона. Він розташований за 2500 кілометрів від державного кордону України, проте нашим воїнам вдалося до нього дотягнутися «далекими» БпЛА.

Партизани знищили вежі з комплексами радіоелектронної боротьби у Брянській області рф та відкрили новий коридор для безпілотників углиб центральних регіонів росії. Про це інформує рух «АТЕШ».

російська військова розвідка після масового вислання своїх агентів із країн Заходу значно активізувала діяльність у Японії. Токіо став одним із ключових центрів, через який кремль отримує високотехнологічні компоненти для виробництва зброї, пише The New York Times.

● ПУЛЬС ТИЖНЯ

У «Мадяра» викрили хабарника

Командувач Сил безпілотних систем (СБС) ЗСУ Роберт «Мадяр» Бровді повідомив, що у його структурі зловили на хабарі посадовця, який за дві тисячі доларів пропонував працевлаштування в їхнє угруповання

Микола ДЕНИСЮК

«Мадяр» так прокоментував цей факт: «Спільнота людей вмотивованих, згуртованих і рішучих, не позбавлена гастролерів, симулянтів та схематозників. Є і наркозалежні, нероби та пияки причепом, – виявляємо, вчимо, злагоджуємо, лікуємо працетерапією.

На жаль, не без спроб проникнення зрадників, навідників та хробачих засланців. Як виявилось, не без шукачів легкої наживи та хабарників».

«Мадяр» додав, що управління власної внутрішньої безпеки СБС без роботи на час війни точно не залишиться: «Поліграфи димлять, цифра перевірок трьохзначна щомісяця». Він також закликав повідомляти йому на персональну службову електронну адресу про будь-які схожі випадки, насильство, домагання тощо.

17-річна українка за один день потрапила у три ДТП

За інформацією видання «Свої», у Дніпропетровській області рано-вранці на трасі Дніпро – Кривий Ріг біля Софіївки зіштовхнулися Volkswagen та Dacia

Раїса ІВАНЮК

Водій останнього отримав травму грудни та перелом двох ребер, його госпіталізували. Оформлювала аварію 17-річна пасажирка авто Dacia. Коли вона вийшла на узбіччя, її збив пікап. Вона отримала черепно-мозкову травму, струс та множинні садна.

А дорогою до лікарні дівчина знову потрапила в ДТП – третю за день. Карету швидкої допомоги, де перебувала постраждала, не пропустила автівка. Постраждала перемістили в іншу карету та доправили до медзакладу.

Обставини трьох ДТП з'ясовують правоохоронці.

У Польщі знайшли мертвою всю родину

Попередньо чоловік посварився з тещою і вбив її, свою дружину та 8-денне немовля

Ліна ВОГОНЬ

Цими днями в одній із квартир у місті Скавіна, що поблизу Кракова, було виявлено чотири тіла – це були 27-річна жінка, її 56-річна мати, 35-річний чоловік і дитина віком усього 8 днів.

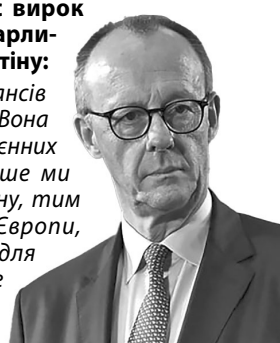
Як повідомляє Радіо ESKA, чоловік нібито напав на своїх найближчих людей після сварки з тещою, а потім скоїв самогубство. Прокуратура наразі не розголошує подробиць розслідування. Там зазначили, що причина трагедії стане відомою після розслідування та експертиз.

Поліція каже, що раніше не отримувала жодних повідомлень про домашнє насильство в цій родині, а також не було жодних інших тривожних ознак, які могли б свідчити про загрозу.

● ПРЯМА МОВА

Фрідріх МЕРЦ, федеральний канцлер Німеччини, виніс вирок кремлівському карлику володиміру путіну:

росія не має шансів виграти цю війну. Вона не досягне своїх воєнних цілей. І чим швидше ми завершимо цю війну, тим краще буде для Європи, тим краще буде для росії – і тим краще буде для миру у світі.



● УСЕ ДЛЯ ФРОНТУ, ВСЕ ДЛЯ ПЕРЕМОГИ!



Загальна кількість квадроциклів, які Петро Порошенко власним коштом передав у ЗСУ, вже перевищила 400 одиниць.

Попри санкції, Порошенко передав чергову партію техніки Силам оборони

«Працюємо далі заради воїнів і війська. Нас ніхто не зламає»

Ольга СОКОЛОВА

Незважаючи на відмову Верховного Суду скасувати незаконні санкції, Петро Порошенко передав чергову партію техніки військовим на фронт.

«Сьогодні Верховний Суд України знищив сам себе... Частина суддів не змогла витримати шаленого, паскудного тиску, який здійснила на них СБУ за вказівкою керівни-



«Якби не ці ганебні санкції, ми змогли б допомогти набагато більшій кількості військових», – наголошує п'ятий президент України.

Показово, що двоє з п'яти суддів не погодилися з рішенням. Третю суддю зламали через спробу порушити кримінальну справу проти її батька.

● ШОК!

Справа полку «Скеля»: військовий побив капелана та підполковника

ДБР затримало військовослужбовця, якого підозрюють у побитті двох побратимів, в тому числі священника

Ліна ВОГОНЬ

Підозрюваному інкримінують порушення статутних правил взаємин між військовими, що призвело до тілесних ушкоджень середньої тяжкості, а також насильство щодо начальника, вчинене в умовах воєнного стану. Санкції статей передбачають покарання у вигляді позбавлення волі на термін до 10 років.

Перший випадок стався у травні 2025 року поблизу одного з сіл Ізюмського райо-

ну Харківщини, де було місце тимчасової дислокації «Скелі». Туди прибули військові іншого підрозділу. Згодом між ними виник конфлікт через розміщення особового складу й техніки.

У конфлікт втрутився військовий капелан, який намагався заспокоїти сторони та за-

здавши йому тілесних ушкоджень середньої тяжкості. Потерпілого госпіталізували зі струсом головного мозку та переломом щелепи», – повідомили в ДБР.

Другий епізод стався у червні 2025 року в місті Барвінкове, що також у Харківській області. Тоді підозрюваний на-

Від кінця 2025 року до весни 2026-го серед новобранців полку «Скеля» сталося щонайменше 26 небойових смертей.

пропонував владнати ситуацію на рівні командування.

«За даними слідства, підозрюваний кілька разів ударив капелана кулаком в обличчя,

пав на підполковника, який був старшим за нього за військовим званням.

Нагадаємо, що у травні 2026 року довкола 425-го окре-

● «ДІЯННЯ ВИЗВОЛИТЕЛІВ»

Киянин в останню мить врятував 5-місячне немовля

У Деснянському районі столиці чоловік із дитиною на руках в останній момент відбіг від будинку перед влучанням ворожого дрона

Раїса ІВАНЮК

За його словами, він почув характерний гул БПЛА, впав на землю та закрив собою

немовля від уламків. Унаслідок сильного вибуху чоловік дістав порізи рук і живота, а його дружина – гематому. Найбільших руйнувань

зазнали верхні поверхи будинку. Там вщент вигоріло приміщення дитячої друкарні. У розташованих нижче квартирах вибило вікна, а уламки пошкодили припарковані у дворі автомобілі.

До звуків «шахедів», кажуть місцеві жителі, звикли, адже дрони дуже

часто пролітали над їхнім будинком. Більшість людей на момент атаки по будинку перебувала у своїх квартирах.

Антон, який живе на 10-му поверсі, під час тривоги саме повернувся додому. Він припаркував автівку поруч із під'їздом. У момент, коли діставав п'ятимісячного малюка з автівки, почув звук «шахеда», що наближається. Буквально за 30 секунд дрон влучив у їхній будинок.

«Глянув нагору – якраз пролітає над нами. Врізається в будинок. Дружина застрибула в машину якимось дивом. А я побіг через дорогу з дитиною на руках. Там перечепився, впав, накрив собою дитину», – ділиться Антон.

Родині пощастило, адже вони перебували прямо під поверхами, в які влучило і пошипалося скло та уламки...

росіяни – не люди, а біосміття...

цтва служби або держави. Суд виніс ганебне рішення у справі проти Зеленського щодо неконституційних та незаконних санкцій. Півтора року тягнули цей процес. Показово, що двоє з п'яти суддів не погодилися з рішенням. Третю суддю зламали через спробу порушити кримінальну справу проти її батька. У цих умовах суддя мала б заявити самовідвід. Так само, як і друга суддя, яка зривала засідання, коли несподівано оголошувала про відпустку, – **повідомив Петро Порошенко у соцмережах.**

Якщо щоразу, коли проти того, хто не сподобався президенту, застосовуватимуть санкції, переслідуватимуть опозицію та громадських активістів, нас ніколи не приймуть до Європейського Союзу».

У день, коли Верховний Суд оголосив своє рішення, Петро Порошенко передав допомогу для 23 підрозділів Сил оборони – десятки квадроциклів, мобільні пилорами для фронту, причіп для перевезення роботизованих комплексів.

Загальна кількість квадроциклів, які Порошенко власним коштом передав у ЗСУ, вже перевищила 400 одиниць.

«А кількість мобільних пилорам перевищила 50 одиниць. А ще – сотні екскаваторів, прально-душових комплексів та десятки тисяч дронів. Якби не ці ганебні санкції, ми змогли б допомогти набагато більшій кількості військових», – наголосив лідер партії.

«Ми маємо мотивацію, працюємо далі заради воїнів і війська. Нас ніхто не зламає. З нами український народ і Збройні сили», – підкреслив Порошенко.

мого штурмового полку «Скеля» спалахнув гучний скандал. Журналісти «Суспільного» оприлюднили розслідування про загадкові смерті щонайменше п'ятьох військовослужбовців з Прикарпаття, які померли в березні цього року, – за кілька тижнів, а подекуди й днів після початку служби в цій частині.

В офіційних документах причиною смерті вказані хронічні захворювання серця і легень. Втім, рідні загиблих заявили, що на тілах військових були численні сліди побоїв і травм, а також висловили підозри щодо можливих катувань.

Згодом стало відомо, що від кінця 2025 року до весни 2026-го серед новобранців полку сталося щонайменше 26 небойових смертей. В Офісі військового омбудсмана зазначили, що кількість небойових смертей у «Скелі» вища, ніж у багатьох інших військових частинах, хоча про кардинальну різницю не йдеться.

● НЕВІДОМІ ПОДРОБИЦІ

лукашенко у Пекіні побував
на випускному свого сина Миколи

Під час офіційного візиту до Китаю самопроголошений президент білорусі олександр лукашенко побував на врученні дипломів у Пекінському університеті, випускником якого став його молодший син

Василь КІТ

Білоруська опозиція звинуватила правителя у використанні державних коштів для особистих потреб, пише білоруська «Радіо «Свобода». Візит олександра лукашенка до Китаю, який офіційно супроводжувався зустрічами з керівництвом країни, міг мати передусім особисту мету – участь у випускній церемонії його молодшого сина Миколи. Таку думку висловив заступник голови Об'єднаного перехідного кабінету білорусі Павло Латушко. За його словами, присутність лукашенка на врученні дипломів у Пекінському університеті стала черговим прикладом використання державних ресурсів у приватних інтересах.

«Складається враження, що головною метою поїздки був саме випускний сина, а зустріч із китайським керівництвом лише мала надати цьому державного вигляду», – зазначив білоруський опозиціонер.

30 червня у Пекіні дипломи отримали учасники спільної освітньої програми білоруського державного університету



Фотоколаж: volyn.com.ua / chatgpt.com.

Поки Микола Лукашенко отримувал у Пекіні диплом біотехнолога, його батько перетворив синовий випускний на подію державного масштабу: з офіційним візитом, промовою та зустрічами з керівництвом університету.

та Пекінського університету за спеціальністю «Біотехнологія». Серед випускників був молодший син білоруського правителя Микола Лукашенко, який, як стало відомо ще у 2023 році, навчається в одному з найпрестижніших університетів Китаю. Перед церемонією олександр лукашенко зустрівся з керівництвом університету та виступив із промовою перед випускниками.

«У демократичній державі політик мав би компенсувати такі витрати бюджету та по-

У диктатурі навіть синовий випускний
можна оголосити державною місією –
аби лише рахунок оплатив народ.

нести політичну відповідальність. У деяких країнах подібні дії можуть стати підставою навіть для імпічменту чи відставки», – заявив опозиціонер Латушко.

Як приклад іншого підходу він навів нещодавню ситуацію у Литві. Там Головна комісія з питань службової етики вста-

новила, що прем'єр-міністерка Інга Ругінене порушила закон про узгодження публічних і приватних інтересів через поїздки до Італії та Ватикану разом із чоловіком і дітьми. Посадовцю зобов'язали компенсувати державі витрати на ці поїздки, а 23 червня вона залишила свою посаду.

● ІМПЕРІЯ ЗЛА

Алкоголь скоротив життя
росіян на 20 років

Чоловіки на кацапщині, які перебувають на волі, помирають приблизно втричі частіше за ув'язнених, хоча рівень смертності в російських тюрмах традиційно вважається одним із найвищих у Європі

Марта САЛО

Головною причиною такого парадоксу назвали масове вживання алкоголю. Про це повідомляє Служба зовнішньої розвідки України.

На алкоголь припадає 70% усієї надлишкової смертності чоловіків на московії. У матеріалі до засідання круглого столу комітету ради федерації рф із соціальної політики прямо зазначено: через спиртне три-

скорочується на 20 років. Цікаво, що цю оцінку оприлюднила структура, яка сама і формує політику доступності спиртного в країні.

Обмеження продажу, підвищення цін і соціальна реклама очікуваного ефекту не дали. Натомість війна проти України ситуацію лише погіршила. За підсумками минулого року, на російському фронті за п'ять років зросла кількість нових діагнозів «алкогольна залежність»: зафіксовано понад 83 тисячі випадків проти 63,4 тисячі роком раніше. Йдеться саме про нових пацієнтів, а не рецидивів.

Цікаво, якби Україна розбомбила їхні спиртзаводи, був би там бунт, чи усі перейшли б на самогон? Чи може краще – хай працює їхня алкогольна промисловість і допомагає Силам оборони вбивати росіян? Питання.

● НА ЛІНІЇ ВОГНЮ

Батько та брат гумориста
Ласточкина – по той бік фронту

Актор Ігор Ласточкин, який уже понад рік служить у лавах ЗСУ, в інтерв'ю вперше детально розповів про своїх найближчих родичів – батька та брата, які залишилися в росії. Його зізнання – про складний вибір між кривими зв'язками й патріотичною позицією

Валерія ГАЖАЛА

В оїн каже, що після початку повномасштабного вторгнення він повністю припинив спілкування з рідними. За його словами, вони жодного разу не поцікавилися життям гумориста в Україні під час війни.

Найгострішим моментом інтерв'ю ТСН стало



Фотоколаж: tsn.ua.

Впізнали? Нині артист Ігор Ласточкин служить командиром взводу аеророзвідки на Донеччині.

зізнання Ласточкина про те, як він таки намагався з'ясувати позицію батька й брата щодо російського диктатора.

«У мене там найближчі родичі – батько, брат. Вони не воюють, я сподіваюся. Можливо, навіть не допомагають окупаційній армії. Тому я не відношу їх

до тих самих п..дарів, які перетнули кордон з Україною... Я прямо перепитував: «путін х..йло?». Але прямої відповіді немає», – сказав артист.

Нагадаємо, у лютому 2025 року Ігор Ласточкин оголосив про свою мобілізацію. Тоді він опублікував фото зі зброєю та військо-

вим квитком. Згодом стало відомо, що Ласточкин вступив до лав легендарної 93-ї окремої механізованої бригади «Холодний Яр». За час служби артист неодноразово наголошував, що пишається можливістю захищати Україну.

Нині артист служить командиром взводу аеророзвідки на Донеччині. Разом із побратимами він виявляє ворожі цілі ще до того, як вони наблизяться до українських позицій, а після цього передає координати для їхнього знищення. Для цього в нагоді артистові стає крилатий розвідник, яким він вправно керує.

«Передусім нейтралізація тих засобів, які стріляють по перших позиціях. Наприклад, бачимо авто й ставимо за ним спостереження, відмічаємо координати, кажемо: «Сюди заїхало і щось розвантажує». Все, туди вилітають декілька засобів і допомагають «розвантажити» повністю вщент», – розповів воїн.

● Я ТАК ДУМАЮ!

«Китайська стратегія»
Польщі

Пекін, звичайно ж, підтримує війну росії проти України та інших західних держав. Бо війна знесилює передусім росію і перетворює її на легку здобич для Китаю. Внаслідок війни слабка росія або якісь її уламки мають стати сателітами та донорами Китаю

Михайло БАСАРАБ, політолог, політичний експерт, військовослужбовець ЗСУ



Більш ніж упевнений, що польські стратеги, які безумовно приміряють нову роль для Польщі у сучасній Європі, планували, що знесилена війною Україна стане прохачем польського протекторату і перетвориться на сателіт Польщі.

Але динаміка процесів показує, що ймовірність такого сценарію не така висока, як хотілося б полякам.

За підсумками війни ще не відомо, хто й до кого буде проситися у сателіти.

Це все важливо осмислювати. Бо й досі хтось серед нас вважає, що причиною стало надання підрозділу ССО найменування «імені Героїв УПА».

Варто розрізнати причину і привід. Це був привід. Не було б цього, знайшли б інший.

Причини заховані значно глибше – це «китайський» погляд Польщі на Україну.

44,8% поляків вважають, що військова допомога, надана Україні Польщею під час повномасштабного російського вторгнення, була занадто великою. 38,2% вважають, що масштаби підтримки були адекватними.

Україна матиме гроші на оборону: очільники всіх країн-членів НАТО, включно з президентом США Дональдом Трампом, підписали декларацію про надання Україні військової допомоги та озброєння на 70 млрд доларів у 2026 та 2027 роках.

В Україні кількість відкритих вакансій майже вдвічі перевищує число офіційно зареєстрованих безробітних. Станом на кінець червня роботодавці пропонували близько 235 тисяч вакансій, тоді як статус безробітного мали 93 тисячі громадян.

Останніми роками захворюваність на рак зростає у всьому світі. За даними ВООЗ, кожна п'ята людина на планеті, яка зараз живе, протягом життя, ймовірно, захворіє на рак.

Від 3,5 до 5 мільйонів українців залишаються на тимчасово окупованих територіях або на росії.

Упродовж останніх 50 років рівень тестостерону у чоловіків знизився вдвічі. Фахівці вважають це репродуктивною проблемою, адже цей гормон регулює вироблення сперматозоїдів, статевий потяг, сприяє нарощуванню м'язової маси та щільності кісток, а також впливає на настрій, рівень енергії та обмін речовин.

● КОХАННЮ ВСІ ВІКІ ПІДВЛАДНІ!

«Чувак, ти занадто малий»: він молодший за дружину на 28 років

53-річна Оксана забезпечує родину, а Сергій виховує їхніх доньок-близнючок – Алісу та Софію, яких їм народила сурогатна матір

Надія КАРБУНАР

На той момент жінка перебувала у 30-річному шлюбі та мала дорослого сина, який старший за її нового обранця на шість років. Син, до речі, прекрасно прийняв нові стосунки мами. «Ніколи не думав, що зможу тата називати «малий», – казав він. Батьки хлопця, які виявилися однолітками Оксани, теж нормально сприйняли звістку про весілля. Подружжя виховує доньок-близнючок – Алісу та Софію, яких їм народила сурогатна матір. Оксана була вагітна двійнею, але не змогла їх виносити. У родині дружина забезпечує бюджет (на мі-



Оксана і Сергій кажуть, що різниця у віці не заважає їм бути щасливими батьками двох донечок.

● ТРИВОЖНІ ТЕНДЕНЦІЇ



Суховії, вигоріла трава, потресканий ґрунт і мілкіші річки можуть стати не епізодом, а частиною нового кліматичного режиму.

На Україну чекають спека, суховії й холодні зими?

Наша країна може опинитися на лінії кліматичного розлому. При цьому найнебезпечніший сценарій для України – не «вічна» зима і не 40-градусне пекло, як цього року, а клімат, який стане значно менш передбачуваним і нагадуватиме скажені гойдалки

Лія ЛІС

ольфстрім часто уявляють як теплу річку в океані, яка просто гріє Європу. Насправді все складніше. Це потужна тепла океанічна течія в Атлантиці, яка переносить воду з тропіків на північ і допомагає робити клімат Європи м'якшим. Сіни тепліші, а погода на континенті не така жорстка, як могла б бути на цих широтах. Якщо через та-

нення льодовиків Гренландії цей океанічний механізм дасть збій (а це вже

ніше сприймалися як виняток, частіше приходитимуть не тільки на Південь, а й у центральні та західні області.

Найгірше – не сама спека, а те, що вона може йти разом із дефіцитом нормальних дощів. Коротка гроза не рятує поле, якщо перед тим земля

стиється), кліматична рівновага остаточно похитнеться. Для України це може означати цілий набір проблем. Літо може ставати довшим, сухішим і агресивнішим. Зими теж можуть змінитися. Вони не

обов'язково стануть стабільно сніжними й «красивими». Навпаки, один із найнебезпечніших варіантів – різкі морози без достатнього снігу. Для людей це удар по комфорту й інфраструктурі, для полів – ризик для озимих культур, які без снігового покриву гірше переживають холод.

У такому сценарії вода стане важливою за саму температуру. Якщо опадів буде менше або вони випадатимуть нерівномірно, Україна отримає проблему не на один сезон, а на роки. Річки мілітимуть, ґрунти швидше втрачатимуть вологу, а зрештеша перетворяться на питання виживання для цілих регіонів.

Південь відчує це першим, але зупинитись все не обов'язково там. Степова зона може просушатися північніше, а центральні області дедалі частіше стикатимуться з посухами, пилом і виснаженням ґрунтів.

Навіть чорнозем не працює як магія, якщо в ньому немає вологи. Тому Дніпро, Десна та інші річки в такій реальності стануть не просто частиною ландшафту. Вони перетворяться на стратегічний ресурс. Від води залежатимуть міста, поля, енергетика, промисловість і те, наскільки країна взагалі зможе витримати новий кліматичний тиск.

Дніпро для України буде тим, чим для Єгипту є Ніл. Зими теж можуть змінитися. Вони не

● МУДРІ ІСТИНИ

«Люди створені для любові, а речі – для користування»

6 липня свій день народження відзначив духовний лідер Тибету та лауреат Нобелівської премії миру – Далай-лама XIV, який народився у 1935 році. Протягом десятиліть він залишається одним із найвпливовіших моральних авторитетів сучасності

Влада ПОНОМАРЬОВА

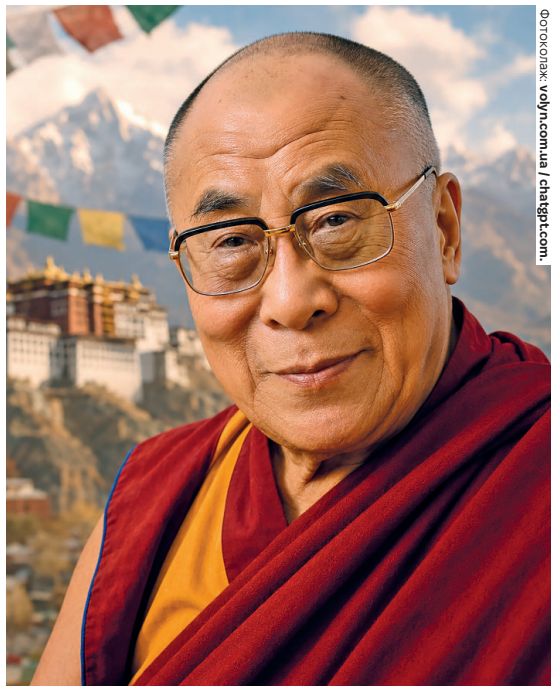
Його промови та книжки надихають мільйони людей на всіх континентах, незалежно від їхньої релігії чи національності. Далай-лама переконаний, що головна мета людського життя – прагнення до щастя, а шлях до нього лежить через внутрішній спокій та доброту до інших.

3. «Люди були створені для того, щоб їх любили, а речі були створені для того, щоб ними користувалися. Світ у хаосі, тому що все навпаки».

4. «Пам'ятай, що найкращі стосунки – ті, в яких ваша любов один до одного перевищує потребу один в одному».

5. «Перш ніж засуджувати когось, візьми його взуття і пройди його шлях, спробуй його сльози, відчую його біль. Наткнися на кожен камінь, об який він спіткнувся, і тільки після цього говори, що ти знаєш, як правильно жити».

6. «Пробачати – це не означає забути те,



«Пам'ятайте, тиша – іноді найкраща відповідь на питання», – учить нас Далай-лама XIV.

обставини не зможуть принести вам відчуття радості і щастя».

7. «Кожен день, прокинувшись вранці, ви можете практикувати щирі позитивну мотивацію, думаючи: «Я витрачу цей день на позитивні справи. Я не повинен прожити його даремно».

8. «Будь готовий змінити свої цілі, але ніколи не змінюй свої цінності».

9. «Якщо проблему можна вирішити, то нема чого про неї переживати, а якщо не можна, то хвилювання не допоможе».

10. «Дотримуйтесь трьох правил: поважайте себе, поважайте інших і несьте відповідальність за всі свої дії».

під шквал суспільного осуду через стосунки з 18-літньою Дариною. Репіч звернув увагу на те, що під цим роликком користувачі масово залишають захоплені коментарі, тоді як його власну пару суспільство намагається «скасувати».

У родині дружина забезпечує бюджет, а молодий чоловік повністю присвятив себе догляду за дітьми.

ДО РЕЧІ

Різниця у віці між співачкою Аллою Пузачовою та гумористом Максимом Галкіним становить рівно 27 років. Вона народилася 15 квітня 1949-го, він – 18 червня 1976-го. У червні 2026 року Примадонна має 77 років, а шоумен наближається до свого 50-ліття.

Офіційний рекорд найбільшої різниці у віці серед подружжя належить парі з Малайзії: у 2006 році 105-річний чоловік одружився з 22-літньою жінкою, їхня різниця склала 83 роки.

● РЕЗОНАНС

5 українських біатлоністів лайкнули допис зрадниці Юлії Журавок

І ми ще дивуємося, що Міжнародний олімпійський комітет повертає до змагань російських спортсменів... Адже підтримують кацапів, виявляється, і наші «ватники» і «ватниці»

Петро ПАС

П'ятеро українських біатлоністів вподобали допис колишньої партнерки по національній збірній Юлії Журавок, у якому вона пояснила свій переїзд до росії під час повномасштабної війни, де тепер працює тренеркою з біатлону в клубі «Катай Технично», власником якого є російський військовий Євгеній Лисак.

Серед них – Валерія Дмитренко, Ганна Кривонос, Любов Кип'яченкова, Надія Белкіна та юніор Олександр Біланенко. Усі вони в минулому сезони представляли Україну на міжнародному рівні, зазначає інтернет-видання «Чемпіон».

Також допис Юлії Журавок лайкнули екстремізовані росіянки Ольга Абрамова та Марія Панфілова, які в минулому виступали за збірну України.

Не обійшов пост без вподобайки і Сергій Зоц – син колишнього головного тренера жіночої збірної України з біатлону Миколи Зоця. Сергій Миколайович, до речі, нині працює тренером чоловічої резервної команди.

А колишній біатлоніст збірної України Віталій Кільчицький підтримував Юлію Журавок ще й коментарем: «Якщо Юлю не хотіли брати в українську команду – тоді не засуджую», – написав Кільчицький у коментарях під обговоренням даної новини в українській спільноті.

Вже після публікації цієї новини до когорти тих, кому сподобався допис Журавок, увійшла ще й Валентина Семеренко – олімпійська чемпіонка Сочі-2014 та чемпіонка світу 2015 року в масшарті. У грудні минулого року вона



Пані Юліє Журавок, відтепер кров невинно вбитих росіянами українців буде і на ваших руках.

очолила жіночу юніорську збірну України. Кого, як не москалят, може виховати такий тренер? Мало, виявляється, біди наробили росіяни на рідній для сестер Семеренко Краснополіщині, що на Сумщині?..

Мало, виявляється, біди наробили росіяни на рідній для сестер Семеренко Краснополіщині, що на Сумщині?..

Напередодні 31-річна Юлія Журавок уперше публічно прокоментувала свій нещодавній переїзд до росії, заявивши, що зробила цей вибір свідомо та не шкодує про нього. Тепер вона розпочала тренерську діяльність у московській області і працює в клубі, засновником якого є російський військовий Євгеній Лисак.

Швидше за все, переїзду Журавок до кацапстану посприяла дружина російського біатлоніста Тимофія Лапшина – колишня біатлоністка збірної України Ольга Абрамова. Натуралізована росіянка та Журавок були подругами, коли захищали честь сине-жовтого стяга.

Відповідний пост Юлія Журавок опублікувала на осо-

але проходили повз.

Я зробила свій вибір усвідомлено, і не шкодую. Сьогодні я там, де мені цінують. Де потрібен мій досвід і знання. Право засуджувати мене мають лише ті, хто був поруч, коли мені було важко.

І наостанок. Місце мого народження – Анжеро-Судженськ, Кемеровська область, росія. Де народилася – там і згодилася», – заявила колишня спортсменка.

Варто зауважити, що згідно з багатьма відкритими джерелами, а також за офіційною інформацією Федерації біатлону України Юлія Журавок народилася у селищі Хотинь Сумської області. Багато років вона входила до збірної України. Журавок двічі брала «золото» юніорського чемпіонату світу – в естафеті (2012) та індивідуальній гонці (2015). У дорослому біатлоні вже колишня українка має «золото» у змішаній естафеті, та «срібло» в індивідуалці на чемпіонаті Європи, а також «золото» літнього ЧС у змішаній естафеті.

Пані Юліє Журавок, а вам у кошмарних снах не приходитимуть сотні тисяч убитих і покалічених росіянами українців? До кінця ваших днів їхня кров буде на ваших руках...

Р.С. Федерація біатлону України виступила з заявою щодо біатлоністки Юлії Журавок, де, зокрема, йдеться: «Наголошуємо, що Юлія Журавок із 2022 року припинила виступи у збірній України і з цього моменту Федерація біатлону України не має до неї жодного стосунку... Щодо реагування на її допис у соцмережах окремими спортсменами і тренерами, то Федерація біатлону України провела особисті розмови з цими спортсменами і тренерами. Деякі з них пояснили, що вподобали допис ненавмисно, випадково гортаючи стрічку новин».

ВІД РЕДАКЦІЇ:

Пане Іване Крулько, голово Федерації біатлону України і народний депутат України, чи можуть виступати за збірну України з біатлону і бути її тренерами особи, які відкрито підтримали зрадницю, тепер виправдовуючись, що «вподобали допис ненавмисно»? Причому, виступати, тренуватися і тренувати в нас чи за кордоном за гроші українських платників податків? Де, зрештою, їхнє офіційне засудження Юлії Журавок?

2026 ЛИПЕНЬ

Алевтина, Валентина, Юлія, Павло, Уляна, Афіноген, Елизар, Мотрона, Оляна.

16 Четвер День бухгалтера та аудитора в Україні. День ухвалення Декларації про державний суверенітет України.

17 П'ятниця День етнографа в Україні. День татування.

18 Субота День Національної поліції України. День судового експерта України.

19 Неділя День тренера. День працівників металургійної та гірничодобувної промисловості.

20 Понеділок День святого пророка Іллі.

21 Вівторок День працівника природно-заповідної справи.

22 Середа 22.07.1921 року в газеті «Селянська правда» з'явився перший фейлетон Остапа Вишні.

23 Четвер День працівника лісового господарства.

24 Пятниця День працівника сільськогосподарської науки.

25 Субота День працівника ветеринарної медицини.

26 Неділя День працівника будівельної промисловості.

27 Понеділок День працівника машинобудівної промисловості.

28 Вівторок День працівника текстильної промисловості.

29 Среда День працівника харчової промисловості.

30 Четвер День працівника легіонарської промисловості.

31 Пятниця День працівника фармацевтичної промисловості.

32 Субота День працівника металургійної промисловості.

33 Неділя День працівника гірничодобувної промисловості.

34 Понеділок День працівника машинобудівної промисловості.

35 Вівторок День працівника текстильної промисловості.

36 Среда День працівника харчової промисловості.

37 Четвер День працівника легіонарської промисловості.

38 Пятниця День працівника фармацевтичної промисловості.

39 Субота День працівника металургійної промисловості.

40 Неділя День працівника гірничодобувної промисловості.

41 Понеділок День працівника машинобудівної промисловості.

42 Вівторок День працівника текстильної промисловості.

43 Среда День працівника харчової промисловості.

44 Четвер День працівника легіонарської промисловості.

45 Пятниця День працівника фармацевтичної промисловості.

46 Субота День працівника металургійної промисловості.

47 Неділя День працівника гірничодобувної промисловості.

48 Понеділок День працівника машинобудівної промисловості.

49 Вівторок День працівника текстильної промисловості.

50 Среда День працівника харчової промисловості.

51 Четвер День працівника легіонарської промисловості.

52 Пятниця День працівника фармацевтичної промисловості.

53 Субота День працівника металургійної промисловості.

54 Неділя День працівника гірничодобувної промисловості.

55 Понеділок День працівника машинобудівної промисловості.

56 Вівторок День працівника текстильної промисловості.

57 Среда День працівника харчової промисловості.

58 Четвер День працівника легіонарської промисловості.

59 Пятниця День працівника фармацевтичної промисловості.

60 Субота День працівника металургійної промисловості.

61 Неділя День працівника гірничодобувної промисловості.

62 Понеділок День працівника машинобудівної промисловості.

63 Вівторок День працівника текстильної промисловості.

64 Среда День працівника харчової промисловості.

65 Четвер День працівника легіонарської промисловості.

66 Пятниця День працівника фармацевтичної промисловості.

67 Субота День працівника металургійної промисловості.

68 Неділя День працівника гірничодобувної промисловості.

69 Понеділок День працівника машинобудівної промисловості.

70 Вівторок День працівника текстильної промисловості.

71 Среда День працівника харчової промисловості.

72 Четвер День працівника легіонарської промисловості.

73 Пятниця День працівника фармацевтичної промисловості.

74 Субота День працівника металургійної промисловості.

75 Неділя День працівника гірничодобувної промисловості.

76 Понеділок День працівника машинобудівної промисловості.

77 Вівторок День працівника текстильної промисловості.

78 Среда День працівника харчової промисловості.

79 Четвер День працівника легіонарської промисловості.

80 Пятниця День працівника фармацевтичної промисловості.

81 Субота День працівника металургійної промисловості.

82 Неділя День працівника гірничодобувної промисловості.

83 Понеділок День працівника машинобудівної промисловості.

84 Вівторок День працівника текстильної промисловості.

85 Среда День працівника харчової промисловості.

86 Четвер День працівника легіонарської промисловості.

87 Пятниця День працівника фармацевтичної промисловості.

88 Субота День працівника металургійної промисловості.

89 Неділя День працівника гірничодобувної промисловості.

90 Понеділок День працівника машинобудівної промисловості.

91 Вівторок День працівника текстильної промисловості.

92 Среда День працівника харчової промисловості.

93 Четвер День працівника легіонарської промисловості.

94 Пятниця День працівника фармацевтичної промисловості.

95 Субота День працівника металургійної промисловості.

96 Неділя День працівника гірничодобувної промисловості.

97 Понеділок День працівника машинобудівної промисловості.

98 Вівторок День працівника текстильної промисловості.

99 Среда День працівника харчової промисловості.

100 Четвер День працівника легіонарської промисловості.

101 Пятниця День працівника фармацевтичної промисловості.

102 Субота День працівника металургійної промисловості.

103 Неділя День працівника гірничодобувної промисловості.

104 Понеділок День працівника машинобудівної промисловості.

105 Вівторок День працівника текстильної промисловості.

106 Среда День працівника харчової промисловості.

107 Четвер День працівника легіонарської промисловості.

108 Пятниця День працівника фармацевтичної промисловості.

109 Субота День працівника металургійної промисловості.

110 Неділя День працівника гірничодобувної промисловості.

111 Понеділок День працівника машинобудівної промисловості.

112 Вівторок День працівника текстильної промисловості.

113 Среда День працівника харчової промисловості.

114 Четвер День працівника легіонарської промисловості.

115 Пятниця День працівника фармацевтичної промисловості.

116 Субота День працівника металургійної промисловості.

117 Неділя День працівника гірничодобувної промисловості.

118 Понеділок День працівника машинобудівної промисловості.

119 Вівторок День працівника текстильної промисловості.

120 Среда День працівника харчової промисловості.

121 Четвер День працівника легіонарської промисловості.

122 Пятниця День працівника фармацевтичної промисловості.

123 Субота День працівника металургійної промисловості.

124 Неділя День працівника гірничодобувної промисловості.

125 Понеділок День працівника машинобудівної промисловості.

126 Вівторок День працівника текстильної промисловості.

127 Среда День працівника харчової промисловості.

128 Четвер День працівника легіонарської промисловості.

129 Пятниця День працівника фармацевтичної промисловості.

130 Субота День працівника металургійної промисловості.

● ЗДОРОВ'Я БЕЗ ПІЛЮЛЬ

Як зупинити старіння після 65 років

Відома британська лікарка та експертка з довголіття Сабін Доннай розповіла про чотири прості повсякденні звички

Денис КОРОТИНСЬКИЙ

ГОЛОВНІ ПРАВИЛА ЗБЕРЕЖЕННЯ М'ЯЗІВ ТА БОРотьБИ ЗІ СТРЕСОМ

У віці близько 65 років багато людей починають думати про пенсію та знижують активність. Проте саме цей час є ідеальним для того, щоб взяти здоров'я під повний контроль.

Експертка з довголіття Сабін Доннай (відома британська лікарка та генеральна директорка лондонської клініки Viavi. – Ред.) пояснює, що **людський організм старіє не поступово, а стрибками – у 50, 65 та 80 років**. Оскільки генетика визначає лише невелику частину хвороб, головну роль відіграє щоденний спосіб життя, про що пише blik.ua з посиланням на британське видання Telegraph.

Найважливішим правилом активного довголіття є збереження м'язової маси, для чого звичайної ходьби вже недостатньо. Організму критично необхідні силові навантаження. Для цього не обов'язково купувати абонемент до залу: можна просто носити важкі сумки з покупками, підійматися сходами та самотійно переносити багаж.

Також важливо тренувати баланс, наприклад, стояти на одній нозі принаймні тридцять секунд під час ранкового чищення зубів, щоб уникнути падінь у майбутньому.

Не менш важливим є повноцінний нічний відпочинок від семи до восьми годин щодня. Він необхідний мозку для очищення від токсинів. Якщо людина хропе або прокидається втомленою, варто перевіритися на наявність апное. Для зниження ж рівня стресу експертка рекомендує щоденні медитації та глибоке повільне дихання.

ЗМЕНШЕННЯ КІЛЬКОСТІ ТОКСИНІВ ТА ДІЄТИЧНІ ЗМІНИ

Щодня ми стикаємося з великою кількістю хімікатів, які накопичуються в тілі. Лікарка радить максимального відмовитися від пластику та агресивної побутової хімії, замінюючи, наприклад, хімічні відбілювачі звичайним столовим оцтом.

Також варто уважно обирати косметику та зубну пасту без шкідливих домішок. **Цікавим способом зменшити кількість токсинів та важких металів в організмі лікарка називає регулярне донорство крові.**

У розрізі харчування головна помилка людей старшого віку полягає у сильному зменшенні споживання білка. З віком метаболізм сповільнюється, але потреба в білку для підтримки м'язів лише зростає.

«Замість легких салатів варто частіше обирати варені яйця, горіхи, хумус або куряче м'ясо», – зазначає Сабін Доннай.

Окрім збільшення кількості білка, експертка рекомендує споживати до сотні різних продуктів щотижня. Досягти такої вражаючої різноманітності в раціоні дуже легко, якщо регулярно додавати до страв найрізноманітніші свіжі трави та ароматні спеції.

● ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Зовсім не «біла смерть»

Сіль – це невід'ємна частина практично будь-якої страви. Вона вкрай необхідна для життєдіяльності людини. Проте слід вживати сіль збалансовано – знаючи про корисні та шкідливі властивості солі

Марта САЛО

Всесвітня організація охорони здоров'я та МОЗ рекомендують дорослій людині споживати не більше 5 грамів солі на добу (це приблизно 1 чайна ложка).

А ось ті, хто страждає від серцевої недостатності та споживають замало солі – менш як 2,5 грама на добу – мають на 80% більше шансів померти передчасно порівняно з тими, чия норма перевищує цей поріг.

Немовлята не повинні їсти багато солі, оскільки їхні нирки не повністю розвинені для її перероблення. Діти до 1 року повинні споживати менш як 1 грам солі на день.

● НЕСПОДІВАНИЙ ПОВОРОТ

Найздоровіша людина на землі невиліковно хвора

48-річний американський IT-мільйонер Брайан Джонсон, який одержимий ідеєю повернути собі тіло 18-річного і витрачає майже 2 мільйони доларів на рік на боротьбу зі старінням, зізнався, що невиліковно хворий

Оксана ХАНАС

«МІЙ ШЛУНОК ПОЖИРАЄ САМ СЕБЕ»

У підприємця діагностували аутоімунний гастрит (АІГ) – рідкісне захворювання, при якому імунна система організму атакує слизову оболонку шлунка. «Погана новина №1: у мене аутоімунне захворювання. Мій шлунок пожирає сам себе. Погана новина №2: це також трапляється у 2–5% людей. Ймовірно, їх більше, тому що це захворювання приховане», – цитує зізнання Джонсона у соціальних мережах focus.ua.

За словами бізнесмена, хвороба часто розвивається непомітно і може призвести до дефіциту заліза, анемії та навіть підвищеного ризику раку шлунка, якщо її вчасно не виявити. Мільйонер припускає, що хвороба, ймовірно, прогресувала непомітно протягом багатьох років.

Традиційна медицина вважає аутоімунний гастрит невиліковним захворюванням, яке можна лише контролювати, а не вилікувати.

Замість того, щоб змиритися з діагнозом, Джонсон каже, що збирає команду дослідників для пошуку ліків. Свій допис він завершив попередженням: «Відсутність симптомів не означає, що людина здорова», – написав він, закликаючи людей не



Біохакер Брайан Джонсон (спереду), 47 років, та його син Талмейдж, 19 років, знімаються у новому документальному фільмі Netflix «Не вмирай: Людина, яка хоче жити вічно».

Традиційна медицина вважає аутоімунний гастрит невиліковним захворюванням, яке можна лише контролювати, а не вилікувати.

ігнорувати планові медичні огляди лише тому, що вони почуваються добре. Джонсон наголосив, що рання діагностика може мати вирішальне значення навіть у разі невиліковних захворювань.

ЧИМ ВІДОМИЙ БРАЙАН ДЖОНСОН?

Американець створив екстремальну програму омоложення, метою якої є повернення функцій його органів до показників 18-річного юнака. Його глобальна мета – кинути виклик смерті (рух «Don't Die»). Команда із 30 лікарів щодня контролює понад 1,5 мільярда його біомаркерів, вимірюючи все: від рівня кисню в крові до частоти ерекцій. Джонсон дотримується

чіткого розпорядку, який включає: жорстку веганську дієту (близько 1950–2250 калорій на день), що складається з подрібнених овочів, горіхів, ягід та спеціальних добавок; шість годин фізичних вправ на тиждень (силові та кардіотренування); прийом понад 100 різноманітних вітамінів і ліків на день. Раніше він також переливав плазму крові від свого 17-річного сина.

Проте головні правила омоложення від Браяна Джонсона в основному повторюють загальновідомі поради лікарів. Ось вони:

СОН

Сон – це найпотужніші ліки у світі. Проводьте в ліжку рівно 8 годин. Засинайте в од-

наковий час щонаочі (обов'язково до опівночі) та спіть у прохолодній кімнаті. Не їжте безпосередньо перед сном; вечеря має бути максимально легкою. Відкладіть усі екрани та вимкніть яскраве світло за годину до сну. Створіть вечірню рутину: ванна, читання паперової книги, музика або легка прогулянка.

ХАРЧУВАННЯ ТА ВОДНИЙ БАЛАНС

Уникайте доданого цукру (він є майже всюди) та відмовтеся від смаженої їжі. Основа раціону – цільні продукти: овочі, фрукти, горіхи, ягоди та бобові. Алкоголь шкодить здоров'ю в будь-яких дозах. Завершуйте пити каву строго до полудня. Пийте достатньо води та використовуйте іригатор, зубну нитку і скребок для язика двічі на день.

РУХ ТА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

Одразу після їжі зробіть легку прогулянку або виконайте присідання (без відриву від підлоги). Регулярно підвищуйте частоту серцевих скорочень (кардіо) та підіймайте важкі речі (силові тренування). Уникайте тривалого сидіння, завжди тримайте спину прямо та робіть щоденну розтяжку.

ПСИХІКА, ЗВИЧКИ ТА ДОВКІЛЛЯ

Отримуйте порцію сонячного світла одразу після пробудження, але захищайте шкіру від ультрафіолету вдень. Уникайте пластику скрізь, де це тільки можливо. Регулярно провітрюйте кімнати та роззувайтеся одразу біля вхідних дверей. Обмежте читання соцмереж та не пишіть повідомлення за кермом. Бережіть слух (світ навколо нас надто гучний).

Бачтеся принаймні з одним другом раз на тиждень.

Навчіться дихати під час стресу і заспокоювати своє тіло. Тіло любить рутину, тож дотримуйтеся графіка.

● БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ!

Прокинувся з кажаном на обличчі: 11-річний хлопчик помер від сказу

Батьки не підозрювали про недугу кілька тижнів

Анна КОВАЛЕНКО

Це сталося в Канаді. Дитина разом із родиною відпочивала на озері. Одного разу хлопчик прокинувся із кажаном, який сидів у нього на носі та роті. Школяр зігнав летючу миш, а згодом тварину впіймав його батько, але випустив навір. Дорослі не бачили на обличчі сина жодних подряпин чи укусів і не вважали, що кажан пово-



У кажана зуби дуже дрібні, тому укусу може бути непомітним. Безчасного лікування хвороба є на 100% смертельною, оскільки вірус уражає центральну нервову систему.

Щоб заразитись, вірусу достатньо потрапити на слизову оболонку людини, наприклад, у ніс чи в око.

дився дивно. Через це хлопчик не потрапив до лікарів вчасно.

На 20-й день після зустрічі з твариною у дитини з'явилося поколювання, оніміння та набряк на правій стороні обличчя. Спершу медики за-

твердили сказ.

Випадок фахівці описали як «надзвичайно рідкісний» адже з 1924 року в Канаді фіксували лише 28 випадків сказу серед людей. Останній датується 1967 роком.

Вірус сказу зазвичай має відносно довгий інкубаційний період перед появою перших симптомів. Але на той час пацієнту вже не зможуть допомогти – ліків від недуги не

існує. Здебільшого такі хворі помирають. Щоб заразитись, вірусу достатньо потрапити на слизову оболонку людини, наприклад, у ніс чи в око.

ДО РЕЧІ

Єдиним ефективним засобом профілактики сказу є раннє виявлення контакту з інфікованою твариною. У таких випадках потрібно якомога швидше провести постконтактну профілактику. Щоб попередити ймовірну хворобу в Україні використовують два препарати: антирабічний імуноглобулін – рідину, що містить вже готові антитіла від сказу; антирабічну вакцину – містить частинки вірусу, дуже схожого на вірус сказу.

При цьому не йдеться про 40 уколів у живіт. У випадку щеплень вакцину вводять п'ять разів – у день звернення до лікаря (0-й день), а потім на 3-й, 7-й, 14-й і 28-дні. «Антирабічна вакцина запобігає виникненню захворювання у 96 – 99% випадків», – пояснюють на Національному порталі з імунізації.

Торік у Львові від сказу померла 40-річна мешканка Волині, яку вкусило бездомне кошеня. Спершу жінку лікували від енцефаліту (запалення головного мозку), але пізніше в неї помітили прояви сказу.

ОСОБЛИВИЙ ВИПАДОК



Наталія Дзісяк безмежно вдячна лікарям та Богові за порятунок. І звісно – донечці Катерині.

«Мені сказали, що моя кров пуста...»

У Львові лікарі врятували 45-річну жінку, яка страждала на рідкісне та небезпечне захворювання крові – апластичну анемію. Доноркою стовбурових клітин для жінки стала її 19-літня донька

Ірина БАТЮК

Попри лише 50-відсоткову сумісність, лікарі вирішили провести трансплантацію, адже це був чи не єдиний шанс на порятунок пацієнтки, повідомили у «Першому медичному об'єднанні Львова».

Недугу, яка трапляється у 2–3 людей на мільйон, у жительки Тернополя Наталії Дзісяк діагностували після перенесеного вірусного захворювання. Жінка почала відчувати сильну слабкість, а її шкіра стала неприродно блідою.

Результати аналізів виявилися невідповідними: лікарі діагностували апластичну анемію – рідкісне захворювання, за якого кістковий мозок перестає виробляти еритроцити, лейкоцити та тромбоцити.

«Мені сказали, що моя кров пуста. Першою думкою було: чому саме я? Я багато плакала, але все ж повірила, що Бог і лікарі допоможуть мені», – пригадує Наталія.

Після встановлення діагнозу пацієнтку скерували до Львова. Медики визначили, що єдиним шансом на порятунок є трансплантація кісткового мозку. Однак пошук донора виявився складним.

«Донор мав би мати сумісність 10/10 або 9/10. У міжнародних реєстрах знайшовся сумісний донор, але його довелося б чекати місяцями. Ми не могли цього дозволити, адже стан пацієнтки стрімко погіршувався», – пояснила завідувач-

ка відділення трансплантації кісткового мозку Лікарні Святого Пантелеймона, що входить до «Першого медичного об'єднання Львова» Соломія Глуховська.

На той момент у Наталії вже було грибкове ураження печінки, а через майже повну відсутність імунітету навіть звичайна вірусна інфекція могла стати смертельною загрозою.

Апластична анемія – рідкісне захворювання, за якого кістковий мозок перестає виробляти еритроцити, лейкоцити та тромбоцити.

Доноркою погодилася стати донька жінки Катерина. Попри те, що їхня тканинна сумісність становила лише 50%, лікарі вирішили провести гаплоідентичну трансплантацію кісткового мозку. В медзакладі кажуть: таке рішення команди ухвалювала лише втретє, і щоразу це був вибір між втратою пацієнта та єдиним шансом на його порятунок.

Перед трансплантацією Наталія пройшла курс хіміотерапії для пригнічення імунної системи та підготовки кісткового мозку до прийняття донорських клітин. Паралельно медики провели стимуляцію та забір стовбурових клітин у Катерини.

Саму трансплантацію виконали методом інфузії, подібним до звичайного переливання крові. Після процедури жінка майже три тижні перебувала в спеціальній ізольованій палаті, де лікарі контролювали процес приживлення донорських клітин та запобігали розвитку небезпечних інфекцій і реакції «трансплантат проти господаря».

Нині, за місяць після пересадки, Наталію вже виписують додому. Вона безмежно вдячна лікарям та Богові за порятунок. І звісно – донечці. А та своєю чергою тішиться, що допомогла мамі впоратися з небезпечною недугою:

«Я дуже щаслива, що нарешті бачу посмішку мамі – її так давно не було».

НЕЙМОВІРНО!



Найцікавіше, що рекордсмен зі здачі крові Ден Раян з дитинства боявся голок.

69-річний дідусь став донором-рекордсменом

Ден Раян зі США встановив рекорд, здавши понад 113 літрів цільної крові. Це приблизно дорівнює об'єму 344 банок «Кока-Коли»

Віктор ГЛУХЕНЬКИЙ

Завдяки своїй багаторічній донорській діяльності, чоловік потрапив до «Книги рекордів Гіннеса». Рекорд було зафіксовано 24 червня 2025 року в місті Мальта, штат Нью-Йорк, пише **blik.ua**.

Вперше Ден став

донором ще у 1980 році. На цей крок його надихнув покійний брат, який регулярно здавав кров. Ден із дитинства боявся голок і старший брат, агітуючи його теж зроби-ти це, розповів не лише про користь донорства, а й закликав перестати бути

боягузом. Тож Ден прийняв виклик. Після цього він почав регулярно здавати кров і не припиняв цього протягом десятиліть. За останні 46 років йому лише один раз довелося зробити трирічну перерву – через курс лікування препаратами від малярії.

Американський Червоний Хрест, який є найбільшим банком крові у світі, відзначає своїх постійних донорів спеціальними значками.

Станом на травень 2026 року Ден уже отримав 32 такі нагороди. Раніше він зберігав їх у шухляді, але потім зробив спеціальну рамку, в якій є місце для 40 нагород. Це означає, що Ден і далі збирається здавати кров.

«Дізнавшись, що я встановив цей рекорд, з гордістю можу сказати, що моя 20-річна онука тепер хоче стати донором, – розповів Ден Раян. – Хто знає? Можливо, колись саме вона встановить рекорд серед жінок-донорів».

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

4 фрукти, які не варто їсти після 45 років

Адже у цьому віці організм зазнає певних змін, і печінка може стати більш вразливою до навантажень

Марта САЛО

Деякі фрукти, хоч і дуже корисні в певних кількостях, можуть негативно впливати на здоров'я печінки при надмірному споживанні.

Видання Gazeta.ua розповіло, яких сезонних літніх фруктів уникати після 45 років.

КАВУНИ

Вони мають порівняно високий глікемічний індекс (ГІ), а це означає, що глюкоза швидко потрапляє в печінку, посилюючи навантаження на неї.

ДИНИ

У них ГІ відносно низький, проте надмірне вживання динь може негативно позна-



читися на стані печінки. Справа в тому, що травна система може реагувати на диню по-різному, а будь-яке порушення роботи ШКТ впливає на печінку.

ВИНОГРАД

У ньому дуже багато фруктози, надлишок якої загрожує розвитком метаболічного синдрому та порушенням роботи печінки. Крім того, виноград, як і диня, може стати причиною проблем із травленням.

АБРИКОСИ

Вони містять багато фруктози. З віком організм гірше переробляє фруктозу, що може призвести до накопичення жиру в печінці і спричинити розвиток неалкогольного жирового гепатозу. Це може ускладнити роботу печінки і погіршити загальний стан здоров'я.

ЩО ВІЩУЮТЬ ЗОРІ?

Гороскоп на 20 – 26 липня



ОВЕН (21.03 – 20.04)

Цього тижня не намагайтеся все зробити самотужки – підтримка колег або рідних виявиться дуже доречною. Бережіть сили та уникайте перевтоми у спекотні дні. У коханні відверта розмова допоможе владнати давнє непорозуміння. Самотнім Овнам варто уважніше придивитися до людини зі свого оточення. **Сприятливий день** – четвер, **несприятливий** – понеділок.



ТЕЛЕЦЬ (21.04 – 21.05)

Зорі радять не поспішати й послідовно доводити розпочате до кінця. Фінансові справи вимагатимуть уважності: цього тижня краще утриматися від необдуманих покупок. Організму підуть на користь повноцінний сон і легша їжа. У стосунках пануватиме тепло, якщо ви не приховуватимете своїх почуттів. **Сприятливий день** – п'ятниця, **несприятливий** – середа.



БЛИЗНЮКИ (22.05 – 21.06)

Серед великої кількості справ оберіть найважливіші, інакше можете розпорошити сили. Корисними будуть прогулянки та короткі перерви протягом дня. У любовній сфері можливе знайомство, яке розпочнеться з легкої розмови, але матиме цікаве продовження. **Сприятливий день** – вівторок, **несприятливий** – субота.



РАК (22.06 – 22.07)

Подбайте про себе. Не відкладайте справ, які давно потребують вашої уваги, але й не вимагайте від себе неможливого. Домашній затишок і спілкування з близькими допоможуть відновити душевну рівновагу. У коханні не мовчіть про те, що вас хвилює: щирість буде почути. **Сприятливий день** – середа, **несприятливий** – неділя.



ЛЕВ (23.07 – 21.08)

Ви опинитеся в центрі уваги й зможете переконати оточення у правильності своїх ідей. Гарний час для творчих задумів, важливих розмов і нових починань. Однак надмірна активність може позначитися на самопочутті, тому не нехтуйте відпочинком. У стосунках на вас чекає приємний сюрприз або романтична зустріч. **Сприятливий день** – субота, **несприятливий** – вівторок.



ДІВА (22.08 – 23.09)

Цього тижня ваша уважність допоможе помітити те, що інші пропустили. Можна сміливо наводити лад у документах, фінансах і домашніх справах. Не перебільшуйте значення дрібних проблем – більшість із них вирішаться швидше, ніж ви думаєте. У коханні менше аналізуйте слова, а більше довіряйте вчинкам. **Сприятливий день** – понеділок, **несприятливий** – четвер.



ТЕРЕЗИ (24.09 – 23.10)

На початку тижня можуть виникнути сумніви, але вже невдовзі ситуація проясниться. Не дозволяйте чужим порадам збити вас із власного шляху. Гарний час для відпочинку біля води. У стосунках доведеться шукати компроміс, зате результат порадує обох. Самотнім Терезам зорі обіцяють приємне знайомство. **Сприятливий день** – неділя, **несприятливий** – середа.



СКОРПІОН (24.10 – 22.11)

Ваша наполегливість допоможе завершити складну справу або домогтися важливої відповіді. Не діліться планами з ненадійними людьми. Зверніть увагу на режим дня та не ігноруйте сигнали втоми. У любовній сфері можливі ревності, але спокійна розмова швидко розвіє підозри. **Сприятливий день** – четвер, **несприятливий** – субота.



СТРЕЛЕць (23.11 – 21.12)

Цей тиждень подарує бажання вирватися зі звичного кола справ і спробувати щось нове. Вдалим буде поїздку, навчання та зустрічі з людьми, які надихають. Не витрачайте всі сили одразу – попереду ще чимало важливих завдань. У коханні можливе несподіване зізнання або повернення давньої симпатії. **Сприятливий день** – п'ятниця, **несприятливий** – понеділок.



КОЗОРІГ (22.12 – 20.01)

Зосередьтеся на справах, які можуть принести користь у майбутньому. У фінансових питаннях не довіряйте гучним обіцянкам. Здоров'ю підуть на користь спокійні вечори без зайвих навантажень. У стосунках настав час сказати теплі слова, які ви давно відкладали. **Сприятливий день** – вівторок, **несприятливий** – неділя.



ВОДОЛІЙ (21.01 – 18.02)

Несподівана новина може змінити ваші плани, але зрештою результат перевершить очікування. Не бійтеся нестандартних рішень, проте перевіряйте важливу інформацію. У коханні можливий яскравий поворот, якщо приймати запрошення на зустрічі. **Сприятливий день** – субота, **несприятливий** – четвер.



РИБИ (19.02 – 20.03)

Слухайте інтуїцію та не беріться одночасно за багато справ. Приділіть увагу відпочинку, водному балансу та емоційному стану. У любовній сфері настане час ніжності, щирих зізнань і приємних спогадів. **Сприятливий день** – середа, **несприятливий** – п'ятниця.

● ХОРОБРЕ СЕРЦЕ

Поляк Єжи Юрчинський іде у вогонь і під завали, рятуючи українців



«Я тут, скільки буде потрібно. До перемоги. Тільки так», – каже героїчний волонтер із Польщі.

Закінчення.
Початок – на с. 1

Наталія ТКАЧИК, novapolshcha.pl

— **Як саме ваш досвід спе-
леолога став у нагоді
в Харкові?**

– Коли ми зустрічаємося з колегами з Клубу варшавських спе-
леологів, я жартую, що мав би бути пещеролозом, а став завалолазом, тобто «лажу» по завалах напівзруйнованих будинків. Власне на початку 2022 року я мав їхати з клубом у експедицію до Італії, але почалася повномасштабна війна, і я замість Італії поїхав в Україну.

Виїзди в печери – це командні виїзди, де можна розраховувати лише на членів своєї групи. Так само і в роботі на завалах. У печери ми спускаємося ніби в колодязь – згори вниз. І так само на напівзруйнованих висотках: спершу ти заходиш або підіймаєшся за допомогою крана на найвищий вцілілий елемент будівлі – і вже згори починаєш роботу, пересуваючись нижче. Моїм завданням тут є не стільки розбирання самих завалів, скільки підготування території для роботи інших спеціалістів.

– **Що це означає на практиці?**

– Ми оглядаємо місце, по можливості шукаємо тіла чи живих постраждалих, які можуть бути під «горішніми» завалами. Усуваємо за допомогою крана певні будівельні елементи, щоб дати можливість працювати іншим рятувальникам, пожежникам, щоб вони могли зайти всередину. Перевіряємо вцілілі конструкції на міцність. Інколи допомагаємо підготувати будинок до демонтажу.

Розкажу такий випадок. Може, це й дрібниці, але вони добре показують душу Харкова. В один із університетів влучила ракета й зірвала дах. Ми, висотна група, з'явилися там одні з перших, щоб оглянути завалене горище й приборати пошкоджені елементи, аби пожежники звнизу могли спокійно працювати і їм на голову нічого не сипалося. І от уявіть: ми у повному спорядженні, в комбінезонах, касках, піднімаємося на найвищий поверх будинку, в який пів години тому влучила ракета, а там уже стоять прибиральниці з мітлами й совками, і побачивши нас, питають: «То ми вже можемо прибирати? Ви вже закінчили?» Це незламний Харків. Місто живе та працює...

– **У Poznani ви мали комфортний офіс у хмарочосі, а у Харкові перші майже два роки жили в**

конференційному залі пожежної частини.

– То був цікавий досвід. Уявіть: велике приміщення, не пристосоване для життя, і в кутку моє двоповерхове ліжко. Спершу я спав нагорі, а потім «переїхав» вниз – так я міг швидше зібратися, коли треба було терміново виїжджати. Удень я їздив із пожежниками-рятувальниками, які працюють на висотах, а вночі – зі «звичайними» пожежниками на ХТЗ (Харківський тракторний завод. – **Ред.**)... Взагалі це було, як у казці про Алі-Бабу: один ненормальний поляк і сорок українських пожежників.

Коли я виїжджав на якийсь час до Польщі, мої харківські рятувальники казали: «Коли ти їдеш, ми боїмося, що ти нас покинув, бо вже не віриш у все це, бо думаєш, що все прозрано, що Харків здадуть. А коли ти з нами на виїздах – нам ніби спокійніше. Бо поруч є хтось із іншої країни, хто добровільно виходить з нами під удари й ризикує життям, – це додає нам віри, коли в нас опускаються руки, що все має сенс, попри корумповану владу, неефективність, безгосподарність». Тому я завжди кажу: слава героям – тим, що зі зброєю, і тим, що без зброї захищають Україну. Слава тим, хто залишився захищати свій дім. Вічний сором тим, хто втік.

– **Ви час від часу їздите до Польщі і, мабуть, чули від деяких поляків, що «це не наша війна». Що на це відповідаєте?**

– Я б тут почав не з поляків, а з українців – чоловіків, які повтікали за кордон і нічим не допомагають, нічого не роблять задля завершення війни. Це дуже болюча тема. У мене багато знайомих українців у Польщі, і чимало з них кажуть: «Я не можу воювати, бо у мене дружина, у мене дитина, у мене хвора мама». Але тоді питання: а ті хлопці, які воюють, які десятками потрапляють до лікарень, часто після ампутацій... Чи в них немає дітей? Немає матерів? Немає дружин? Є, правда ж? То що, вони – якісь інші, гірші? Звісно, це справа вибору кожного. Це будуть дуже важкі розмови після війни. Вони вже починаються між українцями: «Де ти був? Де ти воював?». Ті, хто зараз за кордоном ховається за спідницями своїх жінок і вважає, що це не їхня війна, мають здати українські паспорти. Безповоротно.

Але та сама проблема була б і в Польщі. Зараз проводять дуже багато тренінгів, конференцій на тему цивільної оборони. Я іноді в них беру участь. Там розповідають, як розробити плани евакуації, са-



Міський голова Ігор Терехов присвоїв Єжи Юрчинському звання «Почесний амбасадор Харківської міської територіальної громади».

мооборони, як діяти в екстрених ситуаціях, надавати першу допомогу. А я насправді не певен, чи є сенс проводити таке навчання, бо половина з присутніх утече. Дехто з тих, хто сьогодні говорить, що буде давати відсіч на війні, при першій небезпеці змінить свою думку, бо на нього почнуть тиснути рідні, наприклад, дружина скаже: «Ти не можеш собі дозволити ризикувати життям, бо у нас двоє дітей, я сама їх не потягну, тому ми мусимо

нитися. Її мета – не захопити шматок України, не загарбати землю. Її мета – відбудова російської імперії. І кордони цієї імперії проходять уздовж кордону росії з Німеччиною. Так-так, я не обмовився – вздовж кордону росії з Німеччиною. Завжди так було.

– **Повертаючись до роботи вашого фонду – він також допомагає евакуювати людей із прифронтових зон. З яких саме місць?**

– **Ті, хто зараз за кордоном ховається за спідницями своїх жінок і вважає, що це не їхня війна, мають здати українські паспорти. Безповоротно.**

їхати до тітки у Францію». І вони поїдуть до тітки у Францію. І це природний сценарій. Усе дуже складно. Це нормально, що не в кожного є ДНК воїна. Проте жахає те, як багато людей у Польщі й загалом в Європі вже забули, що таке батьківщина та патріотизм.

– **Ви аж так не вірите у своїх співвітчизників?**

– Це не я, а опитування – вони показали, що тільки близько 45 % поляків готові боронити свою країну. Де ж решта нації?

– **Чому так?**

– Це наслідок західноєвропейського достатку. У росії, бідній країні, маси людей готові воювати, щоб заробити. А тут суспільство в «теплій ванні». І постане питання, що для нього важливіше: його конкретні квартира і автомобіль у кредит – чи дедалі абстрактніше поняття «батьківщина», за яку потрібно ризикувати життям. Сьогодні ніхто не замислюється над тим, що таке батьківщина. У тік-тоці цьому не вчать.

У Польщі часто кажуть: НАТО нас захистить. Але з досвіду України Польща мала б засвоїти, що допомагають лише тим, хто сам починає потужно боротися. Тим, хто готовий ризикувати, платити життям за свою батьківщину...

А тим полякам, які кажуть про Україну – «це не наша війна», я відповідаю: ні, це така наша війна. Бо історія Польщі показує, що росія – імперська потвора, яка не зупи-

потрібно, – я вам і так довіряю. Достатньо цього списку. Але на всяк випадок – поставте, будь ласка, якусь печатку». І він завірив двома печатками – директора лікарні і своєю, лікаря-психіатра. Список той – українською, в Польщі ніхто не розуміє, що там написано, але я всім кажу: «Ось моя довідка з двома печатками, що я – нормальний».

– **Як ви долаєте страх?**

– Подібно до того, як у печерах: коли спускаєшся у цю чорну прірву, мусиш зосередитися тільки на мотузці й на тому, що робиш у цей конкретний момент. Якщо розсієшся увагою на щось інше – можеш загинути. Так само й тут: коли починається виїзд – потрібно щонайшвидше одягнути спорядження, сконцентруватися думками на завданні, а не на ризику. Не думати: чи є в мене страхівка? Як я житиму без руки, без ноги? Що відчуватимуть рідні? До мами та родини подзвониш уже потім, щоб розповідати казки.

– **Як загалом ваші рідні в Польщі відреагували на рішення допомагати українцям у Харкові?**

– Скажімо так, – вони змирилися. Це було моє рішення. Я стараюся щомісяця до них їздити. Але коли я в Польщі, на телефон все одно приходять сповіщення про обстріли: де, що, яка ситуація. І я в цей момент думаю: ні, я мушу їхати туди, мушу там бути. І це не про те, що нібито саме я можу там на місці якось особливо зарадити, ні. Просто я інакше не можу. Можливо, в цьому й полягає моя ненормальність. Хоча інколи все ж у мені закрадаються сумніви, особливо коли я чую про якісь корупційні скандали чи гучні вечірки в Україні. І тоді собі думаю: чому я, поляк, маю їм допомагати?

– **То чому, ви, поляк, маєте «їм», тобто нам, допомагати?**

– Як це чому? Щоб засоромити всіх цих емігрантів-ухлянтів. А якщо серйозно – тому що я зустрів у Харкові, Херсоні, Куп'янську чи Краматорську людей, які не мають жодних сумнівів: вони борються за ті цінності, у які вірю і я. Тому що я плавав, бачачи людей, яких російська орда позбавила всього, зокрема людської гідності. І насамперед тому, що я маю таку можливість. Це наша спільна війна з чужою цивілізацією.

– **Ви вже відчуваєте себе харків'янином?**

– Наполовину – так. Моє життя поділене між Харковом і Польщею. А тепер я ще й офіційно амбасадор Харкова. 30 жовтня 2025 року мер Харкова Ігор Терехов присвоїв Єжи Юрчинському звання «Почесний амбасадор Харківської міської територіальної громади». Якби не жителі Харкова, які самі почали захищати своє місто, воно давно було б російським. Незламні люди. Харків – мій другий дім.

– **Коли ви це зрозуміли?**

– Коли відчув, що більше радію приїзду до Харкова, ніж поверненню додому в Польщі... Тому я тут, скільки буде потрібно. До перемоги. Тільки так.

– **А що для вас перемога?**

– Я багато думав і не знаю відповіді на це питання. Хай це для себе вирішать українці. Сам факт, що зараз у Харкові, який лежить за кількох кілометрів від лінії фронту, живе майже півтора мільйона людей, – свідчить про їхню незламність. І якщо буде потрібно (але, сподіваюся, до цього не дійде), вони битимуться до кінця, за кожен будинок. Медаль «За оборону міста Харкова» мене багато до чого зобов'язує, отже, іншого плану, ніж бути там до кінця, у мене немає. Харків, – місто поранене, але непереможне.

Повний текст – тут:



● НЕВИГАДАНА ІСТОРІЯ

Любов до останнього подиху

Закінчення.
Початок – на с. 1

Зореслав СТОЖАР

Кільце стискалося. Уже було чути чужі кроки й уривчасті команди. Ще хвилина-друга – і єдиний прохід між будинками перекриють.

Сергій зняв із шиї маленький срібний хрестик і простягнув товаришеві.

– Андрію, ти ще маєш шанс проскочити. Он за сараєм – рів, а далі посадка. Я прикрию.

– А ти?

– А я вже не добіжу.

Андрій стиснув зуби.

– Я тебе не залишу.

Сергій несподівано всміхнувся:

– Ти завжди був упертий.

Саме за це вона тебе й покохала.

– Хто?

– Марічка.

На якусь мить війна наче відступила. Андрій знову побачив їхнє село, літній вечір, клуб, музику з відчинених вікон. Марічку в білій сукні. І Сергія, який стояв осторонь та усміхався, коли вона погодилася танцювати з Андрієм.

Вони росли втрьох. Разом ходили до школи, купалися в річці, крали черешні в діда Пана. Андрій був певен: Сергій любив Марічку, як сестру.

– Я тобі так заздрив, – тихо сказав той. – Коли вона обрала тебе, думав, серце розірветься. Але потім зрозумів: якщо справді любиш людину, то хочеш, щоб вона була щаслива. Навіть не з тобою.

– Сергію...

– Не перебивай. Скажи їй, що я до останнього подиху її любив. Але ніколи не хотів забрати її любов у тебе. Навпаки



– Скажи їй, що я до останнього подиху її любив. Але ніколи не хотів забрати її любов у тебе...

– намагався її зберегти. Тому й витягнув тебе тоді з-під обстрілу. І тепер витягну.

Він вклав хрестик Андрієві в долоню.

– Відступай.

– Хахли, вихадіте! – пролунала вже зовсім близько.

Сергій підняв автомат.

– І ще скажи Марічці, що ти мушиш повернутися. Бо вона чекатиме.

Андрій обійняв його. Міцно, по-братньому – як обіймають людину, яку бояться більше ніколи не побачити.

Потім кинувся за сарай.

Коли добіг до посадки, позаду загриміло. Сергій тримав ворога стільки, скільки міг. Андрій біг, стискаючи в кулаці срібний

хрестик, і вперше в житті плакав, не соромлячись сліз.

...Додому він повернувся через сім місяців.

Марічка зустріла його біля хвіртки. Постаріла від чекання, але така сама рідна. Андрій

“**Справжня любов – це щастя, яке ти зберіг для іншого.**”

довго не міг вимовити жодного слова. Лише поклав їй на долоню Сергіїв хрестик.

– Він просив сказати, що любив тебе до останнього подиху.

Марічка заплющила очі. Сльози повільно покотилися щоками.

– Я знала, – прошепотіла вона.

– Знала?

– Ще зі школи. Але він ніколи нічого не сказав. Навіть перед вашим від'їздом попросив мене берегти тебе.

Вона притиснула хрестик до грудей.

На весіллі Сергій був їхнім дружою. А тепер став їхнім янголом-охоронцем.

І, можливо, справжня любов вимірюється не тим, кого людина змогла завоювати. А тим, чиє щастя вона зберегла – навіть ціною власного життя.

● ОЦЕ ТАК-ТАК!

Виростив часник вагою 1,7 кілограма!

І потрапив до «Книги рекордів Гіннеса». Вдсяте за останні два роки!

Марта САЛО

Англійський садівник Грем Барратт із Глостера встановив новий світовий рекорд, виростивши головку слонячого часника вагою 1,7 кг. Досягнення офіційно внесли до «Книги рекордів Гіннеса».

Містер Барратт виростив слонячий часник (Elephant garlic) – різновид, який відрізняється від звичайного часнику більшими розмірами та нагадує цибулю-порей. Однак навіть для цього сорту

рекордна головка виявилася винятковою: вона важить майже у п'ять разів більше за типовий слонячий часник і має близько 19 сантиметрів у діаметрі.

«Я знав, що в мене є щось особливе», – розповів Барратт.

Це вже десятий рекорд Гіннеса садівника за останні два роки. Раніше він встановлював рекорди, виростивши найважчу люфу, селеру, фізалис овочевий та найдовший стручок гороху.

Грем Барратт почав займатися вирощуванням гігантських овочів і фруктів після виходу на пенсію 12 років тому. За його слова-



Грем Барратт зі своєю гігантською цибулиною часнику «слоновий».

ми, успіх залежить від чотирьох чинників: якісного насіння, родючого ґрунту, сприятливої погоди та, насамперед, – удачі.

Після рекорду садівник планує висушити зубчики рекордної часничини, висадити їх наступного сезону та спробувати перевершити власне досягнення.

“**Грем Барратт почав займатися вирощуванням гігантських овочів і фруктів після виходу на пенсію 12 років тому.**”

● КУХОННІ СЕКРЕТИ

• Використовуйте тільки молоді, закручені в кільце часникові стрілки. Прямі стрілки вже перестигли і будуть «дерев'яними».

• Попереднє бланшування: опустіть стрілки в окріп на 1–2 хвилини, а потім одразу в

крижану воду. Це збереже насичений зелений колір і прибере зайву гостроту.

• На пательні стрілки готуються всього 5–7 хвилин. Якщо перетримати, вони втраять хрускіт і перетворяться на кашу.

• За смаком і текстурою

обсмажені часникові стрілки дуже схожі на спаржеву квасолю. Сміливо додавайте їх у рагу чи яєчню.

• Стрілки ідеально поєднуються з вершковим маслом, сметаною, соєвим соусом, м'ясом та грибами.

• Молоді зелені пагони за смаком нагадують спаржеву квасолю або молодий часник, але мають м'якший смак. Споживання їх пригнічують процеси бродіння та допомагають у боротьбі з кишковими паразитами.



ще жива, тільки язик відняло. Тож сідайте, закушуйте!

☺☺☺

Рецепт: рис вважається званим, якщо він прилипнув до стелі.

☺☺☺

● ЗАПISУЙТЕ РЕЦЕПТ!

ФОТО: WZ.IVIV.UA.



Така паста – чудова намазка і додаток до улюблених страв: запеченої картоплі, м'яса, супу.

Вітамінна паста... із часникових стрілок

Адже вони – джерело корисних речовин. Стрілки часнику містять комплекс вітамінів, калій, залізо, йод та кальцій, тому зміцнюють імунітет, знижують тиск і нормалізують рівень холестерину в крові

Олена РОМАНІВ

Зрештою, це просто дуже смачний продукт, який підходить як для салатів, так і для гарячих страв. Влітку можна заготовити часникові стрілки, а взимку радувати себе і домочадців.

Для заготовки на зиму підходять лише добрі стрілки: без жовтизни, темних плям, слідів від комах та механічних пошкоджень. Листя не має бути прив'язим або сухим, наголошує «Високий замок».

Якщо на стрілках є бутони, їх зрізають. Місце зрізу визначають за кольором – біля суцвіття стебло світле і трохи жорстке, тому бутон обрізають приблизно на 1–1,5 см нижче за його основу. Стрілки промивають у чистій воді, ретельно просушують і, за потреби, нарізають на шматочки.

Найсмачнішими вважають молоді пагони, соковиті та хрумкі – вони ідеально підійдуть для салатів, соусів та страв із мінімальним часом приготування, тому є сенс їх заморозити. Якщо ж вам трапилися стрілки, що злегка переросли, то врахуйте, що їх доведеться довше смажити або тушкувати до м'якості.

Є кілька способів збереження часникових стрілок – у будь-якому випадку, якщо все зробити правильно, вони збережуть вітаміни, смак та аромат.

Часникові стрілки добре заморожувати, вони не розкисають під час розморожування. Спосіб підходить для тих, хто прагне зберегти максимально натуральний смак продукту. Добре промийте стрілки та залишіть у воді на 10 хвилин. Потім ретельно просушіть – перед заморожуванням на рослинах не має бути вологи. Наріжте зручними невеликими шматочками по 2–3 сантиметри.

Порційно розфасуйте нарізані стрілки у пластикові контейнери або пакети. Якщо використовуєте пакети, з них обов'язково випустіть усе повітря, а потім щільно загорніть. Найкраще брати пакети із zip-застібкою.

Заморожені стрілки можна використовувати для будь-яких страв.

Заморожування у формах для льоду підходить тим, хто збирається додавати стрілки до супів або інших гарячих страв і хоче, щоб заготовки займали мінімум місяця. Добре промийте стрілки та залишіть у воді на 10 хвилин. Подрібніть блендером до однорідності.

Пюре, що вийшло, розкладіть у формочки для льоду і примніть ложкою. Покладіть у морозилку до повного заморожування, а потім витрусіть кубики з форм і зсипте у пакет або контейнер. Краще вибрати формочки для льоду із великими осередками.

ВІТАМІННА ПАСТА

Зі стрілок часнику можна приготувати чудову пасту із пікантним смаком. Добре подавати її як намазку на хліб або крекери, додавати до улюблених страв – запеченої картоплі, м'яса, супу.

На 0,5 кг стрілок: 1–1,5 ст. ложки солі, 3–4 ст. ложки олії, спеції – за бажанням (перець чилі або коріандр).

Промиті й висушені стрілки подрібнити на однорідну масу за допомогою блендера або м'ясорубки. Додати сіль, олію, за бажанням – спеції, і ретельно усе розмішати. Готову пасту можна розфасувати у пакети чи контейнери та заморозити. Або ж розкласти у простерилізовані банки, зверху налити трохи олії та щільно закрити кришкою.

● ОЛЕ, ОЛЕ, ОЛЕ, ОЛЕ!

Легендарний Кріштіану Роналду не зміг стримати сльози

Адже Португалія в 1/8 фіналу Чемпіонату світу-2026 поступилася Іспанії – 0:1, що поставило крапку в його кар'єрі на мундіалях

Петро ПАС

Долою поєдинку вирішив прикрий гол іспанця Мікеля Меріно на 90+1 хвилині. Після фінального свистка 41-річна легенда футболу тримався на полі, аплодуючи вболівальникам, але по дорозі до підтрибунного приміщення емоції взяли гору, і камери зафіксували його сльози... Цирі гіркі сльози.

ЩО СКАЗАВ РОНАЛДУ ПІСЛЯ МАТЧУ?

Про виліт та совість:
«Мені прикро ось так вилітати з чемпіонату світу, але я віддав усе, зробив усе, що міг, і їду зі спокійною совістю».

Про гру проти Іспанії: «Нам трохи не вистачило везіння. Ми пропустили гол наприкінці матчу. Це футбол. Нас вибила команда, яка, як я вважаю, дійде до фіналу».

Про завершення виступів на ЧС: «Так, це був мій останній чемпіонат світу. 2026-ий рік стане завершальним у моїй кар'єрі на мундіалях – 100%. Але я не хочу приймати рішення щодо подальшої міжнародної кар'єри на гарячу голову. Зараз я матиму час подумати й побути з родиною».

Про свою велич: «Я виграв три титули для Португалії. До Кріштіану Роналду Португалія не вигравала взагалі нічого. Найбільший титул збірної – Євро-2016, і для мене він має таке ж значення, як і чемпіонат світу».

Кріштіану Роналду став єдиним гравцем в історії, який відзначився голами на шести різних чемпіонатах світу. На нинішньому мундіалі він мав три точні удари у 5 зіграних матчах. Загалом

на мундіалях (з 2006 по 2026 рік) він відзначився 11 голами у 27 поєдинках, оновивши національний рекорд Португалії.

До речі, забивши з пенальті на 68-й хвилині у поєдинку 1/16 фіналу Мундіалю-2026 проти Хорватії, у віці 41 року і 147 днів Кріштіану Роналду став найстарішим автором голу в історії плей-оф чемпіонатів світу.

До Кріштіану Роналду Португалія не вигравала взагалі нічого.

Незважаючи на завершення виступів на мундіалях, він планує продовжувати клубну кар'єру та прагне досягти позначки у 1000 голів у професійному футболі. На сьогодні Кріштіану Роналду забив 976 офіційних голів у професійній кар'єрі за клуби та національну збірну. Він є абсолютним рекордсменом та найкращим бомбардиром в історії світового футболу. До його історичної мети у 1000 голів форварду залишилося забити ще 24 м'ячі.

ВСІ ЗАБИТІ М'ЯЧІ РОНАЛДУ РОЗПОДІЛИЛИСЯ ПО КОМАНДАХ ТАК:

- «Реал Мадрид» – 450 голів.
- Збірна Португалії – 146 голів.
- «Манчестер Юнайтед» – 145 голів.
- «Аль-Наср» – 129 голів.
- «Ювентус» – 101 гол.
- «Спортінг» (Лісабон) – 5 голів.



Кріштіану Роналду плакав після поразки, що більше не зіграє на чемпіонатах світу. А ось Ліонель Мессі не стримав сльіз, коли забив гол, який присвятив своєму батьку Хорхе Мессі, котрий зараз перебуває в лікарні під наглядом медиків.

1/8 ФІНАЛУ РЕЗУЛЬТАТИ	1/4 ФІНАЛУ РЕЗУЛЬТАТИ	1/2 ФІНАЛУ РОЗКЛАД	МАТЧ ЗА 3-Є МІСЦЕ РОЗКЛАД	ФІНАЛ РОЗКЛАД
1 2 3 4 Канада 0 Марокко 3 5 6 7 8 Парагвай 0 Франція 1 9 10 11 12 Бразилія 1 Норвегія 2 13 14 15 16 Мексика 2 Англія 3	17 18 19 20 Франція 2 Марокко 0 21 22 23 24 Іспанія 2 Бельгія 1 25 26 27 28 Норвегія 1 Англія 2 (дод. час) 29 30 31 32 Аргентина 3 Египет 2 33 34 35 36 Швейцарія 0 Колумбія 0 (пен. 4:3)	37 38 39 40 Франція Іспанія 41 42 43 44 Англія Аргентина	45 46 47 48 Невдаха 1/2 фіналу 1 Невдаха 1/2 фіналу 2 49 50 51 52 Переможець 1/2 фіналу 1 Переможець 1/2 фіналу 2	53 54 55 56 19.07, 22:00 57 58 59 60 Переможець Чемпіон світу -2026 – збірна

Переможець Мундіалю-2026 отримає рекордні 50 мільйонів доларів США суто як бонус за 1-ше місце.

Читайте в липневому випуску іншого нашого видання – місячнику «Так ніхто не кохав»:

- ♥ Історія до сліз: Три Василі її серця.
- ♥ Чи є грихом, коли воїн позбавив себе життя, аби не потрапити в руки ворогу?
- ♥ Тьотя Тома вп'яте вийшла заміж. Одночасно з онукою.
- ♥ Жінка, яка латає душу,

- про любов, що пішла у відпустку.
- ♥ Щоденник переселенки: чим німецькі чоловіки відрізняються від українських?
- ♥ Любити одну, бажати іншу: пастка розділеного серця.
- Запитуйте липневу газету

ту «Так ніхто не кохав» у листонош або точках продажу преси!
А ще краще – передплатити це видання від газети «Волинь».

НАШ ІНДЕКС: 60779.
«Так ніхто не кохав» коштує всього 18 гривень на місяць!



● УВАГА, КОНКУРС!

Відгадайте, що сьогодні заховали у гранатобузі журналісти?

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



Грицько ГАРБУЗ

Оскільки ще триває підрахунок балів нашого весняного конкурсу, то сьогодні ми вам нагадаємо правила нинішнього – «Гарбузяче літечко-2026».

Умови конкурсу такі: ви маєте відгадати, що чи кого заховав Грицько Гарбуз у нашому гранатобузі. За кожну правильну відповідь отримуєте по 1 очку.

Хто здобуде найбільше балів протягом 12 турів, той і стане чемпіоном конкурсу «Гарбузяче літечко-2026» та отримає грошовий приз від редакції у розрахунок: здобутий 1 бал = 100 гривень. Якщо двоє або більше учасників наберуть однакову кількість балів, то грошовий приз розділимо порівну між усіма лідерами, але переможцем вікторини оголошимо того, хто найшвидше відповість на додаткове запитання.

Після кожного туру на фейсбук-сторінці Грицька Гарбуза ми будемо вказувати перелік усіх переможців і регулярно публікуватимемо турнірну таблицю.

Можете приєднуватися, оскільки навіть якщо ви вперше почули про конкурс, легко можете взяти в ньому участь, адже попереду ще 7 турів, а відповіді на 5-ий ми ще приймаємо до 19 липня (включно), тож скануйте:



А сьогодні на вас чекає нове завдання – дуже легке, хоча всезнаючий ШІ його... не відгадав. 😊

«ГАРБУЗЯЧЕ ЛІТЕЧКО-2026» – 7

Друзі, сьогодні ми від вас заховали дуже гарне українське словечко. Його днями вжила доволі відома в Україні людина, що автору цих рядків аж заохотило заглянути у словник, де «пишний сад, а не сумне провалля», і прочитати про нього.

Асоціативний ряд, який виведе на файну лексемку: «Остап Вишня», «Франція», «літак», «команда», «займенник», «Барон Мюнхаузен», «щосили», «вигук», «напад», «@», «прийменник», «осуд»...

Що за слово ми заховали у гранатобузі?
Слово-відповідь треба надіслати до 24 липня (включно) тільки у вигляді повідомлення на номер: **066 133 86 88**, обов'язково вказати після слова-відповіді у дужках ще й своє ім'я, прізвище і регіон, який представляєте (наприклад: «Паланиця» (Валерій Залужний, Житомирщина).

Пріємних вам пошуків без повітряних тривог!

● ФОТОФАКТ

В Україні з'явиться нова купюра номіналом 2000 гривень. На ній зображений поет та дисидент Василь Стус (1938–1985). На зворотній стороні – будівля філологічного факультету Донецького національного університету, де Стус навчався.

В обіг банкнота вийде 4 вересня 2026 року.



І хоч на новій купюрі зображений патріот, який у радянських концтаборах віддав своє життя за Незалежність, її поява: свідчення про інфляцію та знецінення грошей.