105-річна бабця Ганя розкриває секрети свого довголіття с. 6

№44 (461)

4 листопада 2026 року

Все буде Україна!

Цікава

ГАЗЕТА на вихідні

4 820230 060027 >

Ціна договірна

● У ВСІХ НА ВУСТАХ

Із пекла Олешків – в обійми коханої: зустріч, на яку чекали три роки

Жінка зберігала обручку та мріяла про момент, коли знову зможе взяти чоловіка за руку

Фотоколаж: volyn.com.ua / ChatGPT.com.



Василь РОГУЦЬКИЙ

Подружжя Паліїв із тимчасово окупованих Олешків на Херсонщині нарешті зустрілося на підконтрольній Україні території після трьох років вимушеної розлуки. Жанна Палій виїхала з окупованого міста раніше, а її чоловік зміг дістатися вільної землі лише тепер після нещодавньої евакуації.

Між ними стояла війна. А зустрілися – під українським прапором!

Про зворушливу зустріч – на с. 2

● ІСТОРІЯ ДО СЛІЗ

Фото: «Суспільне Дніпро».



Бог забрав на небо героїчного сина Оксани Карпцової, але подарував натомість їй чотирьох нових діток.

У пам'ять про загиблого на війні сина подружжя всиновило чотирьох дітей

Оксана та Олексій Карпцови із Сватового на Луганщині втратили на війні одного із двох синів – старшого 21-річного Єгора

Він служив у 25-й окремій повітряно-десантній бригаді ЗСУ та загинув 13 березня 2022 року на Авдіївському напрямку під час супроводу евакуаційної колони. Перед загибеллю син попросив батьків, коли повернеться у відпустку, взяти з дитячого будинку дівчинку

Дмитро МИХАЙЛОВ, Валерія ШОСТАК, Антоніна ЧУЙКО

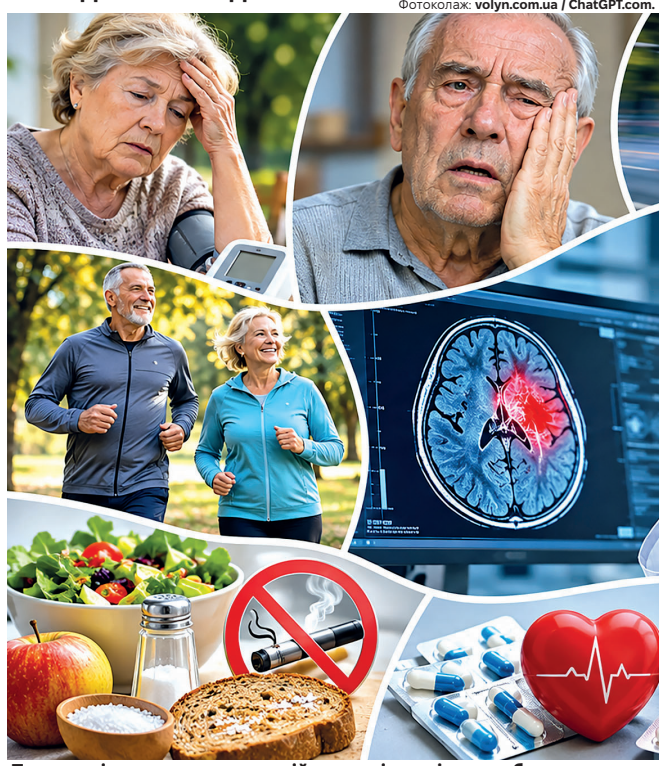
Через два роки після смерті сина подружжя вирішило виконати його прохання. Оксана та Олексій знайшли Кіру, але згодом дізналися, що в дівчинки є брат і дві сестри. Родина прийняла рішення не розлучати дітей і всиновила всіх чотирьох.

«Перед останнім боєм Єгор Карпцов попопросив у батьків взяти з дитячого будинку дівчинку, яка через війну залишилася без рідних.

Історія від журналістів «Суспільного Дніпро» – на с. 7

● МЕДИЧНІ ПОРАДИ

Фотоколаж: volyn.com.ua / ChatGPT.com.



Поки одні шукають у домашній аптечці «чарівну» таблетку, інші вже отримують допомогу в лікарні. Іноді саме ці хвилини вирішують, чи зможе людина повернутися до повноцінного життя.

Поки ви шукаєте таблетку, інсульт краде ваше життя

7 небезпечних міфів, через які люди втрачають дорогоцінний час і шанс на порятунок

29 жовтня в світі відзначали Всесвітній день боротьби з інсультом. Про його симптоми говорять щороку, а міфів менше не стає. Одні змушують людей чекати вдома. Інші підштовхують давати «перевірені» ліки, які можуть зашкодити. А при інсульті цінується кожна хвилина

Дмитро ЛЕБЕДИНЕЦЬ, невролог, керівник Інсультного центру клінічної лікарні «Феофанія» ДУС, спеціально для «УП. Життя»

Тож розберу ті уявлення, які чую найчастіше від пацієнтів і колег.

МІФ 1. «ІНСУЛЬТ СИЛЬНО ПОМОЛОДШАВ»

Це звучить майже в кожній розмові про інсульт. Але я з цим не погоджуюся. Зі свого досвіду можу сказати, що за останні чотири роки середній вік пацієнта з інсультом збільшився на один рік, з 69 до 70 років.

Чому ж тоді здається інакше? Спрацьовує ефект пам'яті. Раніше інсульт у молодої людини часто просто не діагностували, бо бракувало томографів. Тепер виявлення краще. І ми, лікарі, запам'ятовуємо молодих. Одного пацієнта віком 20 років я запам'ятаю більше, ніж сто пацієнтів віком 80.

Втім, це не означає, що молодим нема чого боятися. Про це далі.

Продовження – на с. 9

● НА ПОВОРОТАХ ДОЛІ

Пришила ґудзик – забрала серце



Він зайшов до незнайомої жінки лише на п'ять хвилин, щоб полагодити пальто. А залишився… на все життя

Фотоколаж: volyn.com.ua / ChatGPT.com.



Як закохав у себе бабусю Ганю? А ґудзика відірвав!

Життя як серіал – на с. 8

● ПУЛЬС ТИЖНЯ

Пілоту, який спрямував Су-25 на колону окупантів, посмертно присвоїли Героя

Президент України Володимир Зеленський своїм указом посмертно присвоїв звання Героя України з удостоєнням ордена «Золота Зірка» підполковнику Олександру Жиброву

Микола ДЕНИСЮК

Командир ескадрильї 299-ї бригади загинув у перший день повномасштабного вторгнення росії, спрямувавши підбитий літак на ворожу колону. Він знищив частину ворожої колони, що заходила з Криму, і зупинив просування ворога. Літак підбили, шансу катапультуватися чи дотягнути до аеродрому уже не було, і льотчик спрямував палаючу машину на окупантів.

Головним спадком Жиброва стало ціле покоління українських асів, яких він виховав. Серед його учнів були майбутні Герої України Ростислав Лазаренко, Данило Мурашко, Вадим Благовісний та Єгор Середюк. Останніми словами Героя дружині та доньці були: «Я захищатиму вас і всіх українців».

ООН: російські удари по енергетиці України – це воєнні злочини

Систематичні атаки рашистів на енергетичну інфраструктуру України мають ознаки воєнних злочинів і злочинів проти людяності

Раїса ІВАНЮК

Такого висновку дійшла Незалежна міжнародна комісія ООН з розслідування порушень в Україні у новій доповіді для Генеральної Асамблеї ООН. За висновками слідчих, російські військові цілеспрямовано атакували об'єкти енергетики, усвідомлюючи, що це позбавляє цивільне населення електроенергії, опалення, води та інших життєво необхідних послуг. Такі удари, йдеться в доповіді, здійснювалися відповідно до державної політики, спрямованої на завдання страждань цивільним.

Окремо комісія дослідила наслідки атак узимку 2025–2026 років, коли температура в Україні опускалася до мінус 21 градуса. Мільйони людей залишалися без світла, тепла, води та газу. Особливо тяжкими ці умови були для літніх людей і людей з обмеженою мобільністю, які через знеструмлення ліфтів не завжди могли дістатися укриттів.

Для підготовки висновків комісія опитала 255 людей із дев'яти областей України, які пережили зиму в умовах перебоїв із комунальними послугами. Також дослідники використали інформацію органів влади, медиків і громадських організацій.

Суд зменшив заставу для Юлії Тимошенко із 33 млн до 266 тисяч

Вищий антикорупційний суд вирішив, що народна депутатка має заплатити у 125 разів менше

Василь КІТ

Відтак кошти, які раніше внесли за лідерку «Батьківщини» як заставу, мають повернути тим, хто їх надав. Йдеться про майже 33 мільйони гривень. Нинішній розмір застави на 99,2% менший, ніж попередній.

Нагадаємо, у січні НАБУ та САП повідомили Юлії Тимошенко про підозру в спробі підкупу народних депутатів з інших фракцій за голосування «за» або «проти» конкретних законопроєктів.

● ПРЯМА МОВА

Радослав СІКОРСЬКИЙ, віцепрем'єр-міністр, глава МЗС Польщі, про припинення вогню в Олешках Херсонської області заради евакуації голодуючих людей:



*Якщо це можливо в Олешках (досягнення локального перемир'я. – **Ред.**), то чому не на всій лінії зіткнення? Ми бажаємо успіху таким ініціативам, навіть якщо вони здаються нетиповими.*

● У ВСІХ НА ВУСТАХ

Із пекла Олешків – в обійми коханої: зустріч, на яку чекали три роки

Фотоколаж: volyn.com.ua / ChatGPT.com.



Три роки вони не могли обійняти одне одного. А тепер, здається, не вистачить цілого життя, щоб наобійматися...

Жінка зберігала обручку та мріяла про момент, коли знову зможе взяти чоловіка за руку

Василь РОГУЦЬКИЙ

Подружжя Паліїв із тимчасово окупованих Олешків на Херсонщині нарешті зустрілося на підконтрольній Україні території після трьох років вимушеної розлуки. Жанна Палій виїхала з окупованого міста раніше, а її чоловік зміг дістатися вільної землі лише тепер після нещодавньої евакуації.

Жінка розповіла, що всі ці роки зберігала обручку та мріяла про момент, коли знову зможе взяти коханого за руку й надягнути її. «Це диво, яке відбулося», – сказала Жанна перед зустріччю з чоловіком, який прибув автобусом після виїзду з тимчасово окупованих Олешків.

За її словами, після пережитої окупації навіть звичайні речі набувають особливого значення. Можливість вільно розмовляти українською на вулиці, бачити освітлене ввечері місто та відкрито висловлювати власні думки стає справжньою розкішшю.

Нагадаємо, що країна-агресор росія погодилася на тимчасове перемир'я в окупованих Олешках Херсонської області, щоб розмінувати шляхи і дати змогу виїхати людям, яких росіяни використовували як живий щит. Переговори з кремлем про це вели Папа Римський Лев, а також Меланія Трамп, перша леді США. В результаті місто покинуло кілька сотень людей. 17 автобусів вирушило в Україну, а 4 – в росію. Переважаюча більшість людей обрали Україну навіть попри роки окупації, своїх предків. І незабаром росія заселить окуповані території росіянами, які з радістю оселяться в чужих будинках, із яких були вигнані їхні господарі, – ***зазначає голова Центру громадянських свобод, відзначеного Нобелівською премією миру 2022 року, Олександра Матвійчук і наголошує:***

Окупанти можуть відібрати дім, розлучити рідних, зруйнувати ціле місто. Але не здатні відібрати любов до України й надію на повернення до тих, кого любиш.

– Це політика штучної зміни демографічного складу населення, яку росія проводить протягом усіх років війни, починаючи з окупації Криму. російська пропаганда подає цю евакуацію як прояв високого гуманізму росіян. Але це не що інше, як цинізм. Приклад Олешків точно показує, що таке російська окупація. І він також демонструє, що росія здатна здійснити найжахливіші злочини на окупованих територіях прямо на очах усього світу.



КОМЕНТАР

Денис КАЗАНСЬКИЙ, блогер, політичний оглядач та журналіст інтернет-видання «ОстроВ», про евакуацію з Олешок:

– Російський «воєнкор» Романов повідомляє, що з міста Олешки на підконтрольну Україні територію висловили бажання виїхати в чотири рази більше людей, ніж на територію росії.

До України вирушили 17 автобусів, до рф – лише чотири. Однак, щоб приховати цю ганьбу, росіяни збираються показати більше автобусів, що їдуть до рф. Просто в них будуть зашторені вікна, щоб не було видно, що всередині порожнеча.

Наочно про настрої населення на окупованих територіях. Нема там ніяких рускіх, про яких увесь час каже путін. Більшість людей росію ненавидить і не хоче жити під владою окупантів.

● НАЙКРАЩИЙ МОСКАЛЬ – МЕРТВИЙ!

Як населення Чукотки: Сили оборони ліквідували рекордну кількість окупантів

Протягом жовтня українські захисники звільнили 96,2 км² української землі, що на 10,4 км² більше, ніж російським окупантам вдалося захопити за цей час

Ліна ВОГОНЬ

Крім того, ворогу було завдано рекордних втрат. Про це заявив президент Володимир Зеленський. «За один місяць росія втратила вбитими та важкопораненими 54 400 своїх військових. Це рекорд за всі місяці повномасштабної війни», – вказав пан Зеленський.

Він також порівняв втрати армії рф за жовтень із дев'ятьма військовими парадами на Красній площі, 200 вагонами московського метро та населенням Чукотського автономного округу (*48 тисяч осіб.* – **Ред.**).

Президент України наголосив, що росія може зупинити ці «божевільні втрати», обравши припинення вогню і дипломатію.

Сили оборони в жовтні ліквідували окупантів чисельністю у 200 вагонів московського метро.

● СВІТОВА ПОЛІТИКА

У Варшаві лякають державним переворотом

У Польщі загострився конфлікт між урядом прем'єр-міністра Дональда Туска та президентом Каролем Навроцьким через контроль над Конституційним трибуналом

Навроцький звинуватив уряд у силовому захопленні конституційного органу.

Микола ДЕНИСЮК

Протистояння переросло у фізичне зіткнення в будівлі суду, а біля установи зібралися сотні протестувальників. Криза загострилася 30 жовтня, коли суддя Анна Корвін-Пйотровська оголосила про відсторонення на місяць голови трибуналу Богдана Свєнчковського та його заступника Бартоша Соханського. Вона пояснила це необхідністю відновити нормальну роботу установи та допустити до роботи суддів, обраних нинішньою парламентською більшістю. Чинне керівництво трибуналу назвало рішення незаконним.

Уночі до будівлі прибув президент Кароль Навроцький, який достроково перервав візит до Сенегалу. Під час спроби пройти всередину виникла штовханина за участю глави держави та суддів. Прихильники Навроцького назвали конфлікт «замахом на державний переворот». Сам Навроцький звинуватив уряд у силовому захопленні конституційного органу, тоді як прем'єр Туск заявив, що влада діє задля відновлення верховенства права.

Тим часом Європейська комісія заявила, що польський парламент має повноваження призначати нових суддів Конституційного трибуналу, тобто фактично визнала, що Туск діє законно. Допуску до роботи новообраних суддів не хоче колишня влада радикалів та президент Навроцький, адже вони за допомогою Трибуналу блокували багато ініціатив нинішньої влади, зокрема, проєвропейських.

Сподіваємось, конфлікт вирішиться у законний спосіб і Трибунал перестане бути стоп-краном, який намагається використовувати одна політична сила.

● ОТ СВОЛОТА!

17-річна дівчина допомагала ФСБ отруювати українських військових

Відомо про двох померлих

Ліна ВОГОНЬ

Фотоколаж: volyn.com.ua / ChatGPT.com.



російські спецслужби перетворили звичайні поштові посилки на смертельну пастку для українських військових.

У Житомирській області поліція затримала 17-річну дівчину, яка допомагала російським спецслужбам отруювати українських військових. Наразі відомо про двох померлих.

Як повідомив т. в. о. голови Нацполіції Максим Цуцкірідзе, підозрювана за вказівками російського куратора фасувала наркотики та надсилала їх поштою, зазначаючи вигадані дані відправника. За це їй обіцяли щонайменше 5 тисяч гривень.

Самі ж організатори зв'язувалися з військовими через Telegram і пропонували безкоштовні наркотики. Далі вони просили їх вживати на камеру. За даними поліції, в капсулах містилася смертельна доза метадону.

> **Юнка погодилася позбавити життя військовослужбовця за 5 тисяч гривень.**

Наразі відомо про двох померлих у Житомирській області. Правоохоронцям вдалося встановити інших отримувачів посилок. «Це дало змогу запобігти ще чотирьом убивствам – у Кіровоградській, Запорізькій, Чернівецькій та Івано-Франківській областях», – зазначають у поліції.

У відомстві додають, що двоє загиблих військових самовільно залишили військові частини. Ті, яких вдалося врятувати, продовжували службу.

17-річній дівчині оголосили підозру в пособництві в умисному вбивстві двох людей за попередньою змовою та в пересиланні наркотиків і психотропних речовин із метою збуту. Їй загрожує до 15 років позбавлення волі. Також дівчину перевіряють на причетність до інших злочинів.

● НІ СОВІСТІ, НІ СОРОМУ

Дональд Трамп-молодший полював у Монголії разом із російським бізнесменом

Сімейка американського президента, як і сам лідер США, продовжують проявляти себе як абсолютно аморальні та цинічні потвори

Василь КІТ

Фото: Financial Times



Під час полювання Дональд Трамп-молодший (крайній справа) здобув трофей – алтайського архара, рідкісного дикого барана, популяція якого перебуває під загрозою.

Син президента США Дональд Трамп-молодший провів кілька днів на полюванні в Монголії разом із російським бізнесменом Умаром Кремльовим, який очолює Міжнародну боксерську асоціацію (IBA). При цьому посольство США витратило понад 18,7 тисячі доларів на проживання співробітників Секретної служби, які охороняли сина президента. Про це йдеться у розслідуванні Financial Times.

Наприкінці серпня Трамп-молодший прибув до Улан-Батора, звідки вирушив до мисливського табору на заході Монголії. Там він провів два дні разом із Кремльовим. Їх супроводжували кухарі, водії та місцеві гіди.

Кремльов прибув до Монголії нічним чартерним рейсом після пресконференції в Казахстані 27 серпня. Його супроводжував бізнесмен Артур Мартиросов, пов'язаний із фондом «Восход», який перебуває під американськими санкціями.

Після двох днів у мисливському таборі Кремльов вирушив до Якутська на боксерський поєдинок, а Трамп-молодший залишився в Монголії ще приблизно на тиждень.

За інформацією місцевих гідів, під час полювання син президента здобув трофей – алтайського архара, рідкісного дикого барана, популяція якого перебуває під загрозою. Цих тварин особливо цінують за великі роги. Це третій відомий випадок, коли Трамп-молодший добував такого барана під час мисливських поїздок з 2019 року.

Представники Трампа-молодшого категорично заперечують будь-який політичний чи бізнесовий підтекст зустрічі. Його речник заявив, що між чоловіками є «виключно особиста дружба, а не ділові відносини», яка базується на спільному захопленні боксом, полюванням та риболовлею.

ТИМ ЧАСОМ

Раніше журналісти писали, що Кремльов фінансував весілля Трампа-молодшого на сотні тисяч доларів. Демократи в Сенаті США ініціювали розслідування з цього приводу. Після оприлюднення скандальної інформації Трамп-молодший нібито повернув гроші росіянину.

> **Шкода, що Америкою керують люди, які за долар і маму рідну продадуть.**

Як дешево, виявляється, купити наймогутнішу країну на планеті. Достатньо просто дати кілька сотень тисяч доларів на розваги сину президента США… Шкода, що Америкою керують люди, які за долар і маму рідну продадуть.

До речі, до 2010 року Кремльов мав прізвище Лутфуллоєв. А потім змінив його на більш «перспективне». Яке говорить саме за себе.

● О ЧАСИ, О ЗВИЧАЇ!

Жінку хотіли облити сірчаною кислотою…

У Вишгороді Київської області правоохоронці затримали 21-річного зловмисника за якусь мить до появи жертви

Ліна ВОГОНЬ

Чоловік прийшов до квартири 52-річної жінки із заздалегідь підготовленою сірчаною кислотою, щоб вилити її на обличчя потерпілої. Злочинець вдавав із себе кур'єра служби доставки. Він планував сказати «Вам доставка», щоб жінка відчинила двері, після чого облити її небезпечною речовиною.

Того ж дня в Києві затримали ще двох фігурантів – 37-річного та 54-річного жителів столиці. Правоохоронці встановили, що підготовка до злочину тривала довгий час. Підозрювані стежили за жінкою, вивчали її розпорядок дня та навіть заздалегідь перевіряли дію кислоти.

Під час слідчих дій вилучили контейнер із сірчаною кислотою, автомат, електронну техніку та 156 тисяч доларів готівкою.

Встановлено, що діяльність групи не обмежувалася підготовкою нападу на одну потерпілу, є інформація про причетність її учасників до організації насильницьких злочинів і умисного пошкодження майна, зокрема шляхом підпалів. Також перевіряються відомості щодо підготовки інших особливо тяжких злочинів на замовлення.

Трьом затриманим повідомили про підозру в замаху на умисне заподіяння тяжких тілесних ушкоджень. Суд обрав усім трьом підозрюваним запобіжні заходи у вигляді тримання під вартою без права внесення застави.

● Я ТАК ДУМАЮ!

Європейського Союзу не буде за столом переговорів – він буде в меню

росія намагається перекроїти карту Європи й фактично подвоїти свої зусилля, щоб заново розподілити сфери впливу. Це загроза для кожної держави – члена ЄС. І загроза для кожного європейця: росія хоче, щоб люди жили в умовах нестабільності й небезпеки

Арсеній ЯЦЕНЮК, прем'єр-міністр України у 2014–2016 роках, голова Київського безпекового форуму



Саме тому путін мріє про нову «Ялтинську зустріч» – тепер із Сі Цзіньпіном і Дональдом Трампом. І частина його геополітичних амбіцій – чинити тиск на НАТО, щоб зменшити кількість військовослужбовців, розгорнутих силами Альянсу.

Жодних мирних переговорів узагалі не було. Це фіктивні переговори. Єдина причина, чому путін їх затіяв, – виграти час. Він хоче, щоб американці брали участь у грі, але в його грі й за його правилами. Наступна складова задуму – обійти санкції, уникнути їх, відтермінувати. І це йому вдалося.

росія хоче бачити Європу в меню. Але цього разу щоб у меню опинилися європейські енергетичний і газовий ринки. Він втратив на цьому мільярди доларів. Мій уряд був першим у Європі, хто подав позов проти російського «Газпрому». Ми повністю позбулися залежності від росії та виграли справу у Стокгольмському арбітражі.

А тепер кремль намагається відновити стару російську політику в нових умовах: вторгнутися в ЄС зі своєю зброєю – енергетикою, щоб повернутися на європейський ринок.

До речі, союзників на східному фланзі НАТО просять говорити про російську загрозу стримано. Reuters повідомляє, що представники Пентагону закликали Литву, Латвію та Естонію пом'якшити публічну риторику щодо росії. Серед аргументів – порада не «дражнити» москву.

Балтійські держави бачать російську загрозу зблизька. Вони вкладають у оборону, підтримують Україну та попереджають союзників про саботаж, провокації й підготовку кремля до нової агресії. Замовчування загрози не зменшує загрозу, натомість допомагає путіну переконувати себе, що Захід боїться власної правди.

НАТО потребує чіткої мови, сильного східного флангу й достатньої військової присутності США в Європі. Україна потребує зброї та свободи знищувати російську інфраструктуру війни. Не тиша, а сила союзників здатна стримати воєнного злочинця [нелегітимного президента рф] володимира путіна.

Тишу він сприймає як заохочення до нового етапу ескалації і нової крові. Це вже було напередодні Другої світової, і цей урок варто нарешті засвоїти.

● «ВАТА-ШОУ»

На Одещині пам'ятник Пушкіну сховали за металевою конструкцією

Чекають на «русскій мір»?

Ліна ВОГОНЬ

У місті Татарбунари пам'ятник російському поетові Пушкіну, який мали демонтувати, закрили металевим «мішком». Про це повідомили у громадській організації «Деколонізація. Україна».

За словами активістів, 29 вересня пам'ятник Пушкіну в Татарбунарах відреставрували коштом місцевої влади замість того, щоб демонтувати. Місцева влада зазначила, що не викидатиме пам'ятник, доки не отримає офіційного висновку Українського інституту національної пам'яті.

Водночас за інформацією громадської організації, Міністерство культури раніше виключило пам'ятник із реєстру об'єктів культурної спадщини. До цього монумент перебував під державною охороною.

Виключення з реєстру усунуло пов'язане з охоронним статусом обмеження на його демонтаж.

● ПУЛЬС ТИЖНЯ

«Бусифікація» відміняється?

Новий головком ЗСУ Михайло Драпатий взявся за реформування роботи ТЦК

Микола ДЕНИСЮК

У розпорядженні видання «Главком» опинився наказ, який детально розписує, як мають відбуватися мобілізаційні заходи. Наприклад, працівникам ТЦК заборонено кричати, погрожувати, ображати, вдаватися до сарказму й навіть давати військовозобов'язаним принизливі прізвиська. Силоміць затягувати людей у службові чи приватні автомобілі військовим ТЦК не можна. Доставляти затриманих до центру комплектування має виключно поліція.

У ТЦК не повинні забирати телефони, ремені та шнурки. Черговий зобов'язаний зателефонувати родичам або адвокату затриманого. А якщо очікування відправки затягнулося – забезпечити гарячою їжею, водою та місцем для відпочинку. Усі заходи оповіщення мають фіксуватися на відео. Тепер навіть відсутність доступу до реєстру військовозобов'язаних не є підставою везти людину до ТЦК.

Дрон пролетів майже 30 км із пораненим воїном

Військові полку CODE 9.2 за тиждень евакуювали двох важкопоранених бійців суміжних підрозділів за допомогою першого українського повітряного кейсеваку StarGate

Лія ЛІС

Врятовані військові – 25-річний Євген із позивним «Ізюм» та 24-річний Артем на псевдо «Колобок». Обидва дістали тяжкі поранення кінцівок і перебували в сірій зоні, приблизно за п'ять кілометрів від кордону з росією. «Через складний рельєф, водні перешкоди та загрозу ворожих FPV-дронів наземна евакуація була неможливою. Єдиним доступним способом їх порятунку залишалася евакуація повітрям», – йдеться в повідомленні.

Операції вимагали злагодженої взаємодії кількох підрозділів, залучення додаткових сил і засобів та організації вогневого прикриття. Зокрема, для придушення ворожих позицій застосовували важкі ударні дрони Vampire. Під час однієї з місій StarGate подолав майже 30 км до позиції військового і назад.

Повітряний порятунок ще двох воїнів стався буквально через кілька днів після того, як світ облетіли кадри першої у світі евакуації пораненого українського бійця Костянтина Власенка безпосередньо з позиції на лінії фронту.

У річці знайшли автомобіль з тілами трьох дітей

Поліцейські розслідують обставини смертельної ДТП на Хмельниччині

Ліна ВОГОНЬ

За попередніми даними, подія сталася 30 жовтня близько 03:40 години у селі Гуменці Кам'янець-Подільського району. Наступного дня близько 11:00 години до поліції звернувся місцевий житель з повідомленням про зникнення 13-річної доньки, яка напередодні ввечері пішла на день народження до друга й так і не повернулася. Чоловік також повідомив, що разом з дівчинкою зникли ще двоє хлопців віком 15 та 16 років, які також були на святкуванні.

Правоохоронці негайно розпочали пошуки: обстежували територію громади та орієнтували на розшук усі наряди поліції. У ході першочергових заходів попередньо встановили, що діти незадовго до зникнення пересувалися автомобілем «ВАЗ 21099». Близько 16:00 години поліцейські виявили машину у річці в сусідньому селі. Усередині транспортного засобу перебували тіла трьох зниклих дітей…

Українські міста готуватимуть до кругової оборони: Зеленський ввів у дію відповідне рішення РНБО. Документ стосується створення інженерних загороджень, необхідних для організації оборони населених пунктів.

● УСЕ ДЛЯ ФРОНТУ, ВСЕ ДЛЯ ПЕРЕМОГИ!

Фотоколаж: volyn.com.ua / ChatGPT.com.



«Українські воїни мають отримувати не пояснення, чому грошей немає, а все необхідне для захисту держави», – наголошує Петро Порошенко.

Якщо «армія – пріоритет», то за цими словами мають стояти гроші

Петро Порошенко передав підрозділам Сил оборони партію дронів, екскаватори та обладнання на суму 25 мільйонів гривень

Ольга СОКОЛОВА

Ресурсні бази 15 підрозділів Сухопутних військ, ДШВ, ССО, ВМС і Повітряних Сил поповнять 4 екскаватори-навантажувачі, 100 ударних FPV-дронів «Блискавка» з фіксованим крилом, 145 інверторних генераторів, 130 зарядних станцій, 290 автономних дизельних обігрівачів.

Порошенко під час зустрічі з військовими також повідомив, що більшість у Верховній Раді ухвалила у першому читанні ганебний проєкт Держбюджету на 2027 рік, де мільярди розписані не на підтримку ЗСУ, а на нецільові популістські витрати.

«Прокурорам, суддям, силовикам зарплати підвищують. А грошове забезпечення військових не підвищують уже п'ятий рік. Кажуть, грошей немає. На тих є, а на армію – немає. Наша команда запропонувала скоротити видатки на 515 мільярдів гривень і спрямувати їх Збройним силам. Ми билися вдень і вночі. Але жодної поправки «Європейської Солідарності» не врахували, – ***констатує Порошенко.*** – А на зустрічі з керівництвом Збройних сил нам сказали, що зокрема через подорожчання пального армія змушена скорочувати закупівлю дронів та озброєння. Миритися з цим ми не будемо».

> **Через подорожчання пального армія змушена скорочувати закупівлю дронів та озброєння. Миритися з цим ми не будемо.**

Як відомо, «Європейська Солідарність» вимагає вилучити з проєкту Держбюджету на 2027 рік всі популістські і корупційні статті витрат. Натомість вивільнені кошти мають йти виключно на оборону і зміцнення ЗСУ. За словами лідера партії Петра Порошенка, перерозподіл нецільових видатків дасть змогу додатково спрямувати на армію щонайменше пів трильйона гривень.

● НА ЛІНІЇ ВОГНЮ

Фотоколаж: volyn.com.ua / ChatGPT.com.



У 2023 році Петро Порошенко вклав у розробку «Ай-Петрі» 200 мільйонів власних коштів.

«Ай-Петрі» змушують російські дрони падати

Військова розкрила можливості комплексів

Ольна СОКОЛОВА

Росія змінює тактику повітряних атак, застосовуючи реактивні «Шахеди» та безпілотники з багатоканальними антенами «Комета», які ускладнюють роботу українських засобів РЕБ. Для посилення захисту столиці Петро Порошенко передав військовим чергову партію комплексів протидії технічним засобам розвідки «Ай-Петрі». Їх використовують для виявлення та придушення сигналів ворожих безпілотників. За словами військових, обладнання може блокувати GPS, відеосигнал та канали керування дронами.

> **Комплекси «Ай-Петрі» стають ще одним щитом над українськими містами.**

Представниця одного з центрів ПДТР розповіла, що комплекси допомагають протидіяти FPV-дронам, зокрема позбавляючи їх відеозв'язку та навігації. За її словами, окремі екіпажі можуть за добу змушувати приземлятися до 200 FPV-дронів.

Комплекси раніше застосовували проти російських розвідувальних безпілотників, FPV та керованих авіабомб. Нині їх модернізують, зокрема для протидії «Шахедам».

Після чергової російської атаки Порошенко передав підрозділам Сухопутних військ та іншим частинам ще п'ять комплексів «Ай-Петрі». За його словами, вони працюватимуть для прикриття повітряного простору Києва.

«Оборона має бути сучасна, технологічна, багатошарова, з використанням радарного поля, акустичних маяків, дронів-перехоплювачів, ракет. І ми робимо для цього все, що можемо», – заявив Порошенко. Він також повідомив, що через постійні російські атаки виробництво комплексів довелося релокувати, зокрема до підземних цехів. Підприємство перейшло на роботу у три зміни.

Нагадаємо, що у 2023 році Петро Порошенко вклав у розробку «Ай-Петрі» 200 мільйонів власних коштів.

Оперативні новини – на VOLYN.COM.UA

● ПОЗИЦІЯ

«Євросолідарність» відкликала депутатів місцевих рад, які втекли за кордон

На з'їзді партії «Європейська Солідарність» ухвалили рішення відкликати низку депутатів місцевих рад, які під час повномасштабного вторгнення втратили зв'язок з партією і не виконують своїх депутатських обов'язків

Микола ДЕНИСЮК

Йдеться про десяток обранців різних рівнів з Одеської, Хмельницької, Полтавської, Херсонської, Київської, Сумської областей.

Зокрема, через пропуск депутатом місцевої ради протягом року більше половини засідань постійної комісії місцевої ради ухвалене рішення відкликати депутата Полтавської міської ради Андрія Карпова, який за даними територіальної парторганізації перебуває за кордоном. «Нам важливо, щоб наші депутати працювали для громади і з людьми в постійному режимі в цих складних умовах повномасштабної війни. Ті депутати, які не працюють з виборцями, перебувають за кордоном, втратили зв'язок із громадою, не можуть бути в органах місцевого самоврядування, на які сьогодні лягло багато відповідальності по мінімізації наслідків війни, не можуть представляти нашу політичну силу. Це особливо відповідально перед нашими захисниками, і це вимога тих наших партійців, які перебувають в силах оборони», – зазначають у Полтавській організації партії.

● ІМПЕРІЯ ЗЛА

Росіяни викрали з Костянтинівки 10-річну дівчинку, мама якої загинула

Софійку передали «дядькові» у росію, якого до викрадення вона ніколи навіть не бачила. При цьому в Україні опіку над дитиною оформила її старша сестра

Ліна ВОГОНЬ

Фото: life.pravda.com.ua.



Пропагандисти з росії на відео старанно заблюрили і обличчя дядька, якому передають Софію, та інших дорослих.

Протягом місяця окупанти приховували місцеперебування дитини, а потім розповіли історію про її «порятунок». Це зробила Уповноважена з прав дитини рф Марія Львова-Бєлова, яку звинувачують у масовій депортації українських дітей.

Чиновниця заявляла, що військові рф знайшли дівчинку самотньою у підвалі в Костянтинівці, впродовж місяця «піклувалися» про неї, а згодом «вивезли у безпечне місце».

Софія нібито розповіла, що її мама померла, тата вона не пам'ятає, а бабуся й дідусь загинули від поранень через влучання дрона. Та обстріли росіяни «приписали» українцям.

Українська правозахисниця Олександра Дворецька розповідає: «На початку липня Марія Львова-Бєлова оголосила про «порятунок» Софії так, ніби це сталося щойно. Хоча на той момент дитина вже щонайменше місяць перебувала в глибині окупації. Історію притримали до зручного інформаційного моменту, пов'язаного із російськими заявами про «захоплення» Костянтинівки».

– І так ми дізналися про ще одну дитину в руках росіян. Замість повідомлення українській стороні про місцеперебування Софії та забезпечення її повернення до рідних в Україні дівчинку помістили в інтернат і приховували інформацію про неї, – розповіла Олександра Дворецька.

З того часу окупанти змушували дитину записувати різноманітні відео. На них дівчинка, зокрема, дякує військовим рф та говорить, ніби її рідних вбила українська армія.

– Ми з'ясували всі обставини ще влітку. У Софії є близькі в Україні, які розшукували її, чекали та просили повернути. Але росіяни місяцями утримували дитину в інтернаті без можливості повернутися до них, – зазначає Дворецька.

В Україні законну опіку над 10-річною Софією оформила її рідна старша сестра. Та, попри наявність законного опікуна та офіційні вимоги повернути дитину, російська влада вчинила інакше.

Львова-Бєлова заявила, що Софію передають під опіку «дядька», який разом із дружиною проживає в рф. Чиновниця написала, що дитина сама забажала жити з «дядьком».

> **Окупанти змушували дитину записувати різноманітні відео, на яких дякує військовим рф та говорить, ніби її рідних вбила українська армія.**

Водночас Дворецька зазначає, що Софія не знала про існування «родича» до викрадення.

Згодом у Telegram-каналі Львової-Бєлової з'явився ролик, як Софію забирає «дядько» з дружиною. На цих кадрах дівчинці одягнули камуфляжну кепку з російським прапором та написом «Спец». Обличчя «опікуна» заблюрили.

– Росіяни раптом згадали про приватність дитини. На новому відео старанно заблюрили і обличчя дядька, якому передають Софію, та інших дорослих. Але не для захисту дитини, а щоб було складно встановити, хто ці люди і кому саме передали українську дитину.

Коли треба було знімати пропаганду, приватність та безпека десятирічної Софії нікого не хвилювала. Вона була потрібна як простий інструмент для пропаганди, – зазначила Олександра Дворецька.

Українські правозахисники та Офіс Омбудсмана України наголошують, що дії росії є черговим воєнним злочином. За цим фактом відкрито відповідне провадження щодо порушення прав і свобод людини.

● ШОК!

Вітчим бив дитину кулаками, а мати знімала на відео

На Київщині чоловіка затримали за підозрою у катуванні 10-річного пасинка

Анна КОВАЛЕНКО

Фотоколаж: korablov.info.



Хлопчик розповів правоохоронцям і про інші випадки побиття.

Відео побиття дитини розлетілося мережею – на ньому хлопчик на колінах благає вітчима пробачити його і не бити (за те, що нібито пошкодив каністру). Однак чоловік кричить на школяра і примушує його піднятися, щоб, не ухиляючись, приймати удари кулаками.

Виявилося, що ролик знімала матір хлопчика, а сама родина перебувала на обліку як така, що перебуває у складних життєвих обставинах, пише «Українська правда. Життя».

За даними правоохоронців, випадок трапився ще на початку вересня 2026 року. У родині провели перевірку в той же день, коли поліціянти виявили відео в мережі. Разом із медиками і місцевим надавачем соціальних послуг правоохоронці перевірили умови проживання та оцінили рівень безпеки дітей.

Після обстеження всіх трьох неповнолітніх вилучили з родини, яка перебувала на обліку, як така, що опинилася у складних життєвих обставинах. Їх направили в лікарню для проходження медичного огляду. Водночас 37-річного батька родини затримали за підозрою у катуванні пасинка. Хлопчик розповів правоохоронцям і про інші випадки побиття.

Крім того, поліцейські мають оцінити, чи матір хлопчика та працівники соціальних служб належно виконували свої обов'язки.

На випадок відреагував Уповноважений з прав людини Дмитро Лубінець, який назвав побиття «звірським». Омбудсмен скерував запити до місцевої міської ради та Головного управління Національної поліції області. «Коментарі зайві – це абсолютно неприпустимо. Від поліції вимагаємо об'єктивного і невідкладного розслідування ймовірного злочину, від міської ради – ґрунтовної інформації про заходи реагування для захисту прав дітей», – написав Лубінець.

У Державній службі у справах дітей пояснили, що в подібних випадках окремими аспектами розв'язання ситуації займаються різні органи. Зокрема, розслідуванням можливого правопорушення опікується поліція.

> **На відео хлопчик на колінах благає вітчима пробачити його і не бити…**

При цьому місцева служба у справах дітей оцінює ризики, вирішує, як можна захистити дитину і куди її влаштувати для подальшого проживання. А центр соціальних служб – забезпечує підтримку родини, залежно від її потреб. «Захист дитини не може бути формальністю. Наше спільне завдання – зробити все можливе, щоб кожна дитина була захищена від насильства, а кожен сигнал про загрозу її безпеці отримував належне реагування», – запевнили в ДССД.

● Я ТАК ДУМАЮ!

Лютий спротив чиновників: що відбувається з бронюванням в Україні

Як я зіткнувся з небажанням міністерств і відомств надавати всю інформацію щодо мобілізації і бронювання



Ігор ЛУЦЕНКО, політик, громадський діяч, журналіст, аеророзвідник ЗСУ

Намагаюся розібратися з мобілізацією і бронюванням. Надіслав 111 запитів на публічну інформацію – в міністерства, відомства, суди, обласні адміністрації.

Запитував, зокрема, скільки людей сумарно було заброньовано від мобілізації станом на 1 вересня 2026 року. Як військовослужбовцю, мені цікаві причини того, чому моїх колег на фронті за п'ять років ніхто не може замінити.

Приблизно кожен третій орган (!) відмовив, і майже всі – як під копірку: «службова інформація».

Мені цікаво, чому в державі такий страшний дефіцит мобілізаційного ресурсу.

Найкраще абсурд видно, коли порівнюєш відповіді однакових органів. Приміром, Мінфін без жодних проблем повідомив, що в апараті міністерства заброньований 71 працівник, а на 38 критичних підприємствах його сфери – 963 особи.

Мін'юст назвав 100, Мінінфраструктури – 54.

А Міністерство внутрішніх справ, Міністерство закордонних справ, Міністерство освіти і Мінкульт ту саму цифру віднесли до службової інформації.

Міністерство оборони, котре є тримачем реєстру Оберіг, відмовило мені чотири рази. Послалося на свій внутрішній наказ про службову інформацію, а ще на те, що публічна інформація нібито має бути «заздалегідь готовим продуктом».

Мінекономіки, котре за законом організовує бронювання і веде Єдиний перелік критично важливих підприємств, відповіло, що цією інформацією НЕ ВОЛОДІЄ. І заодно — що вона службова.

Мінцифри відповіло чесніше за всіх: дали кількість схвалених через «Дію» заяв і прямо написали, що актуальна кількість заброньованих міститься в реєстрі. Тобто в Міноборони, котре відмовляє.

Тепер відкриваємо стенограми Верховної Ради.

10 січня 2025 року [тодішній] прем'єр-міністр Денис Шмигаль із трибуни сказав: «У нас станом на сьогодні заброньовано, – ну, щоб не давати точну цифру, – менше мільйона, в районі між 900 та 950 тисяч людей».

1 липня 2026 року [тодішній] міністр економіки Олексій Соболев з тієї ж трибуни: «Ми фіксуємо стійку та суттєву тенденцію до зростання загальної кількості заброньованих… Приріст за останні 12 місяців склав більше 300 тисяч осіб».

У травні той самий Соболев в інтерв'ю назвав 1,37 мільйона заброньованих.

Тож у мене питання до Мінекономіки: як цифра, котру міністр спокійно називає в «Телемарафоні», раптом стає службовою, коли її письмово просить громадянин? І як можна фіксувати приріст загальної кількості, якщо цією кількістю ви не володієте?

Державну таємницю закон, до речі, визначає чітко: таємною є лише кількість заброньованих на виробництві озброєння.

Буду тримати вас у курсі про свої пошуки.

У ніч проти 22 жовтня росія завдала чергового масованого удару балістичними ракетами по Києву. У Печерському районі пошкоджень зазнав Введенський чоловічий монастир Української православної церкви (московського патріархату). Двоє парафіян монастиря отримали поранення. Уламками ракети посічений дах монастиря.

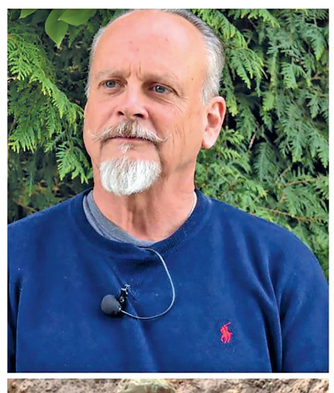
Польща найближчим часом передасть Україні два винищувачі МіГ-29 радянського виробництва. Літаки увійдуть до нового пакета військової допомоги вартістю близько 50 млн євро, до якого також включать артилерійські боєприпаси та засоби протиповітряної оборони.

● СВІТ – ІЗ НАМИ!

У Харкові волонтерить американець, 22-річний син якого загинув за Україну

Батько полеглого бійця Інтернаціонального легіону переїхав до прифронтового міста, де щодня допомагає готувати гарячі обіди для місцевих, зокрема пацієнтів лікарень

Анна КОВАЛЕНКО, life.pravda.com.ua



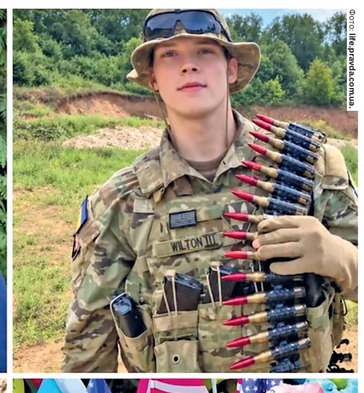


Фото: life.pravda.com.ua





«Навіть у дитинстві мій син казав: «Я хочу коротке героїчне життя, а не нудне і довге». Саме так і трапилося», – каже Едвард Вілтон про свого сина Едварда III.

> На честь Едварда III Вілтона встановили меморіальну дошку у Космачі – селі, яке його батько тепер називає домом.

Едвард Вілтон більшу частину свого дорослого життя пропрацював адвокатом у Флориді. Однак після загибелі сина, який служив в Інтернаціональному легіоні, також приїхав допомагати Україні.

У січні 2026 року чоловік вийшов на пенсію і назавжди переїхав до Харкова. Тепер він працює на «Пекельній кухні» разом із багатьма іншими волонтерами з різних куточків світу – Великої Британії, Польщі, Японії, Швеції та інших країн.

Щодня вони готують понад 1200 порцій обідів для місцевих мешканців. Зокрема, їжу відвозять у лікарні міста.

«Я приїхав, щоб допомогти і підтримати країну, яку також вважаю своєю. Роблю все можливе, щоб бути корисним. Я обожнюю Харків, люблю Україну, люблю всіх людей тут. Це неймовірне місце для життя, і тепер це мій дім», – пояснив американець.

Чоловік має українське коріння. Інформацію про свій рід він почав шукати після розповідей матері.

«Мама завжди казала, що вона – чи то українка, чи полька, чи австрійка. Через цю плутанину я почав дослідження», – пояснював американець. Зрештою чоловікові вдалося дізнатися, що його прадід родом із гуцульського села Космач на Прикарпатті. Після 1912–1913 років емігрував до США. Вілтон виховував сина Едварда III у дусі українських традицій та усвідомлення власної ідентичності.

«Вдома ми зберігали деякі традиції, що залишилися від сім'ї моєї матері, зокрема, святкування Різдва та Великодня. І ми багато говорили про спадщину наших предків», – пригадав Вілтон.

Хлопець завжди хотів стати військовим, але у США не встиг завершити підготовку в армії. Однак кілька місяців навчався на фахівця з невідкладної медичної допомоги.

Після початку повномасштабної війни Едвард III вирушив в Україну і долучився до Інтернаціонального легіону. Юнак служив у роті «Браво», мав позивний «Ганс» і брав участь у складних бойових операціях, за що його відзначили орденом «За мужність».

«Він тренувався з різною зброєю, вивчав тактику зі своїм підрозділом і дуже добре володів гранатометом. Едвард був одним із наймолодших у своєму підрозділі. Його побратими, можливо, мали більше військового досвіду, ніж він… Я не чув від нього нічого про повернення, поки війна не закінчиться. Усе було пов'язане з війною. У нього була можливість повернутися додому і не раз, але він відмовлявся. Казав, що ще не заслужив на це право. Син вважав, що повинен робити більше, ніж робив», – пригадував батько Едварда.

За його словами, син захоплювався Україною і не хотів повертатися назад до США.

Військовий загинув у квітні 2023 року від уламкового поранення. Тоді 22-річний воїн разом із побратимами потрапили під артилерійський вогонь під час виходу на позиції на Луганщині.

«Він дуже хотів бути тим, хто керує своїм життям. Є одна історія, яку я іноді розповідаю. Ми читали, здається, «Іліаду», і там йдеться про Ахілла. В нього був вибір, як жити: довгим нудним життям або коротким героїчним. І навіть у дитинстві мій син сказав: «Я хочу коротке героїчне життя, а не нудне і довге». Саме так і трапилося», – казав чоловік.

Тепер на честь бійця встановили меморіальну дошку у Космачі – селі, яке його батько тепер називає домом. Після втрати сина американець збирає гроші, яку йому видали за службу.

«Син казав, що не перейматься через смерть, але хоче, щоб його пам'ятали», – пояснив чоловік.

● ІСТОРІЯ ДО СЛІЗ

У пам'ять про загиблого на війні сина подружжя всиновило чотирьох дітей

Закінчення. Початок – на с. 1

Дмитро МИХАЙЛОВ, Валерія ШОСТАК, Антоніна ЧУЙКО

«ЖИЛА, ЯК В ТУМАНІ»

До повномасштабного вторгнення Оксана Карпцова мала у Сватовому власний салон краси, була перукаркою. Олексій працював у залізничному депо. Зараз Карпцови мешкають у місті Самар на Дніпропетровщині. Туди вони переїхали, щоб бути ближче до могили Єгора, який похований у селі Вільне.

> Діти обіймали Оксану за ноги й просили забрати їх.

12 березня 2022 року, за день до загибелі, Єгор розмовляв із матір'ю телефоном. Під час цієї розмови він згадав про дітей, які залишилися без батьків через війну. Хлопець попросив, щоб після повернення у відпустку батьки взяли з дитячого будинку дівчинку. Оксана відповіла йому, що зробить усе, про що просить, – тільки б він повернувся додому.

Однак наступного дня родина отримала звістку про загибель сина.

У наступні два роки Оксана переживала важке горе. Вона розповідала, що жила наче в тумані, постійно плакала й часто їздила на кладовище. Зрештою подружжя згадало про прохання Єгора. Оксана запропонувала чоловікові виконати бажання сина. Олексій підтримав її.



Фото з особистого архіву Оксани Карпцової

Попри невимовне горе, родина Карпцових відкрила своє серце для чотирьох обділених долею дітей, які тепер у їхній сім'ї сяють від щастя!

«ВОНИ ВИЛІКУЮТЬ ВАС, А ВИ ВРЯТУЄТЕ ЇХ»

Подружжя почало з'ясовувати, як усиновити дитину. Їм потрібно було зібрати документи, пройти медичну комісію та спеціальні курси в Дніпрі. Згодом вони отримали доступ до інформації про дітей, які потребували сім'ї. Оксана побачила фотографію дівчинки Кіри. Її погляд особливо запам'ятався жінці, адже нагадував їй про сина.

Подружжя вирішило познайомитися з дівчинкою. І тоді з'ясувалося, що Кіра має ще трьох рідних дітей у родині – брата та двох сестер. Тож постало складне питання: забрати одну дитину, як спочатку планували, чи всіх чотирьох?

За словами Оксани, коли подружжя приїхало до дітей, вони трималися разом, спали поруч і тулилися одне до одного. Діти обіймали Оксану за ноги й просили забрати їх. Батьки не змогли розлучити братика і сестер. Вони вирішили, що всі четверо мають отримати шанс зростати в одній родині.

Так у сім'ї Карпцових з'явилися: **Кіра** – найстарша; **Богдан** – єдиний хлопчик серед усиновлених дітей; **Аня; Настя** – наймолодша. Дітям було відповідно 9, 8, 7 і 6 років. У родині вони живуть разом із Матвієм – молодшим рідним сином Оксани та Олексія.

Оксана розповідала, що на початку спільного життя дітям було складно адаптуватися до нових умов. Вони могли їсти поспіхом і ховали під подушками хліб, печиво та інші продукти. Діти також часто прокидалися вночі й плакали. Кіра, за словами Оксани, постійно заколисувала себе рухами рук. Мати зізнавалася, що їй було моторошно спостерігати за цим.

Поступово ситуація змінилася: діти почали почуватися безпечніше, а нічні плачі припинилися. Настя, наймолодша з чотирьох дітей, має дитячий церебральний параліч. Коли Карпцови забрали її, дівчинка майже не розмовляла. Батьки навіть побоювалися, що вона не чує й не може говорити. Однак згодом Настя почала проявляти себе активніше. Оксана розповідала, що дівчинка співає, танцює, ходить до дитячого садка й охоче спілкується з іншими дітьми.

«Вони вилікують вас, а ви врятуєте їх», – тепер Оксана часто згадує слова, сказані директоркою дитячого закладу, коли жінка розмірковувала, чи зможе дати раду вихованню одразу чотирьох дітей…

РЕКЛАМА

Оголошення

Жінка похилого віку сподівається зустріти людину поважного віку, яка живе в місті Луцьку, щоб спілкуватися, спільно робити домашню роботу і разом проводити вільний час.

Телефонуйте: 097 86 455 10

volyn.com.ua

Юні танцівниці із гурту «Санрайз» Нововолинського центру дитячої творчості та юнацької творчості на Всеукраїнському фестивалі вибороли Гран-прі. На фестивалі «ALISHER DANCE – 2026» у Рівному, де змагалися танцівниці із 23 колективів України, волинянки були найкращими! А ще команда з наймолодшого міста на Волині отримала запрошення представляти Україну на Чемпіонаті Європи зі східних танців у Польщі та безкоштовну участь у програмі.

Середня заробітна плата штатного працівника підприємств, установ та організацій України у вересні 2026 року становила 33 153 грн. Це на 24,5% більше, ніж у вересні 2025 року, та на 4,0% більше, ніж у серпні 2026 року. Регіонами з найвищим рівнем оплати праці є: 48 994 грн – м. Київ, 37 864 грн – Луганська обл, 33 802 грн – Львівська обл.

За останній місяць роздрібні ціни на свинину впали на 2%, а від початку року – приблизно на 8%. Про це повідомив міністр аграрної політики та продовольства України Тарас Висоцький. За словами урядовця, минулого тижня закупівельні ціни на живих свиней становили 72-73 грн за кілограм. Для порівняння, наприкінці жовтня минулого року вони були приблизно на 10 грн вищими.

Станом на 27 жовтня в Україні зібрали 41,7 млн тонн зернових і зернобобових культур. Обмолочено 8 315,6 тис. га, що становить 72% прогнозованих площ. Середня врожайність сягає 50,2 центнера з гектара.

За даними Всесвітньої організації автовиробників (OICA), у першому півріччі світове виробництво автотранспорту перевищило 45,9 млн одиниць. Найбільшими автовиробниками світу за підсумками першого півріччя стали: Китай – 14 993 479 одиниць автотранспорту (-4%); США – 5 228 518 (+1%); Японія – 4 299 050 (+3%).

Час передплати газет на 2027 рік настав! Будьте з нами!



● МНОГАЯ ЛІТА!

Фотоколаж: «Суспільне Кіровоград».



Ганна Орищенко, яка під час Другої світової війни працювала на примусових роботах у Німеччині, не могла навіть уявити, що доведеться жити ще за однієї війни.

105-річна бабця Ганя не вечеряє після 18:00 та не їсть м'яса

Ганна Орищенко із селища Смоліне Новоукраїнського району Кіровоградської області пережила війну та Голодомор

Вікторія ПАСАЙЛЮК, nv.ua

Довгожителька родом із Житомирщини. Вона народилася 23 липня 1921 року в заможній родині. Під час колективізації батькові сказали здати все майно до колгоспу, але він відмовився. Наступного дня чоловіка заарештували й вислали до Сибіру, де він зник безвісти. Тоді Ганні було приблизно 3–5 років.

Сім'я залишилася в злиднях і голодувала. Не всі брати та сестри Ганни пережили Голодомор. Старші померли від голоду, інші згодом загинули на фронтах Другої світової війни.

Приблизно у 15–16 років Ганна їздила на заробітки до Києва. Під час війни працювала на примусових роботах у Німеччині: на військовому заводі та в одного фермера. Чоловік, за словами доньки Ганни, добре ставився до своїх працівниць.

> Ганна Орищенко виховала чотирьох дітей, має вісьмох онуків, 14 правнуків та десять праправнуків.

«Не бив, не ображав, не продавав і годував. Після закінчення війни він подарував кожній дівчині в дорогу валізу з одягом», – розповідає її донька Марія.

Ганна повернулася до рідного села на Житомирщині. 20 років тому Марія забрала маму до себе, у селище Смоліне на Кіровоградщині. Ганні тоді було 85 років. «Переїжджаючи з Житомирщини, мама привезла з собою столітній псалтир та вишивки. У селі вона не мала багато часу на рукоділля, проте після переїзду почала активно вишивати нитками, щоб втамувати тугу за рідною домівкою. Вона створила цілонаменше 30 картин, п'ять сорочок-вишиванок (три з них зберігаються вдома, а дві – у внучок), близько десятка рушників. Свою останню картину із зображенням циганки Ази вишила рівно у 100 років і подарувала її місцевій селищній раді», – каже Марія.

У свої 105 років Ганна Орищенко дотримується власної системи роздільного харчування. Вона вважає, що це і є її секретом довголіття. Жінка ніколи не п'є воду чи чай одразу після їжі, а чекає цілонаменше пів години.

Вона не поєднує солодке, жирне та кисле в одному прийомі їжі, не вечеряє після 18:00 і не їсть м'яса. Її неможливо змусити їсти те, чого вона не хоче.

Ганна також рано лягає спати. На її думку, не варто перепрацьовувати та виконувати роботу через силу, адже це погано впливає на здоров'я.

Останні п'ять років через стан здоров'я Ганна рідко виходить на вулицю, проте щоранку самостійно ходить до ванної кімнати та приводить себе до ладу.

«Навіть у похилому віці матір зберігає абсолютну логіку та розумову адекватність. Вона досі розгадує філворди, які лежать у неї на віконці, використовуючи лупу», – каже донька.

Жінка знає про російсько-українську війну та щодня молиться за Україну. Вона не розуміє, каже Марія, як можна вбивати мирних людей: «Нацисти під час Другої світової війни не бомбили вночі».

Ганна виховала чотирьох дітей, має вісьмох онуків, 14 правнуків та десять праправнуків. Жінка є найстаршою людиною в області. Окрім Ганни, на Кіровоградщині проживають 47 довгожителів віком понад 100 років.

2026 ЛИСТОПАД

5 Четвер

Ганна, Григорій, Наталя, Тимофій, Ярема, Галактіон, Дорофій.

День проєктного менеджера.



схід – 02:46, захід – 15:00. Спадаючий півмісяць. 26-й день.
схід – 07:16, захід – 16:47. Тривалість дня – 09:31. Тривалість ночі – 14:29.

6 П'ятниця

Віктор, Герман, Єфросинія, Клавдія, Олександр, Олександра, Павло, Афанасія, Митрона.

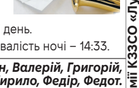
День саксофону.

схід – 04:02, захід – 15:13. Спадаючий півмісяць. 27-й день.
схід – 07:18, захід – 16:45. Тривалість дня – 09:27. Тривалість ночі – 14:33.

7 Субота

Антон, Богдан, Валерій, Григорій, Євген, Кирило, Федір, Федот.

Михайлівська субота.

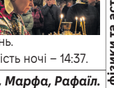


схід – 05:18, захід – 15:28. Спадаючий півмісяць. 28-й день.
схід – 07:20, захід – 16:43. Тривалість дня – 09:23. Тривалість ночі – 14:37.

8 Неділя

Гаврило, Марта, Михайло, Марфа, Рафаїл.

День радіології.
День виноградарів, виноробів та садівників.
Собор Архистратига Михаїла.



схід – 06:33, захід – 15:45. Спадаючий півмісяць. 29-й день.
схід – 07:21, захід – 16:42. Тривалість дня – 09:21. Тривалість ночі – 14:39.

9 Понеділок

Антон, Іван, Олександр, Семен, Тимофій, Митрона, Порфирій.

Всеукраїнський день працівників культури та аматорів народного мистецтва.



схід – 07:49, захід – 16:06. Молодий місяць. 0-й день.
схід – 07:23, захід – 16:40. Тривалість дня – 09:17. Тривалість ночі – 14:43.

10 Вівторок

Георгій, Костянтин, Нонна, Орест, Прокіп, Родіон.

10.11. 1764 року Катерина II скасувала гетьманство, передавши всю повноту влади в Гетьманщині президенту Малоросійської колегії Петру Рум'янцеву.

схід – 09:02, захід – 16:34. Зростаючий півмісяць. 1-й день.
схід – 07:25, захід – 16:39. Тривалість дня – 09:14. Тривалість ночі – 14:46.

11 Середа

Віктор, Вікентій, Максим, Степан, Степанида, Стефанія, Федір.

11.11. 1930 року запатентований газовий холодильник, винахід Альберта Ейнштейна та Лео Сіларда.



схід – 10:10, захід – 17:12. Зростаючий півмісяць. 2-й день.
схід – 07:27, захід – 16:37. Тривалість дня – 09:10. Тривалість ночі – 14:50.

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

● СУДОКУ

Відповіді – в наступному номері.

Заповніть порожні клітинки так, щоб в кожному рядку, стовпчику і квадраті 3×3 були цифри від 1 до 9 по одному разу.

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

Відповіді на судоку за 28 жовтня 2026.

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

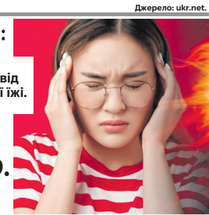


Джерело: ukr.net.

● МАГНІТНІ БУРІ У ЛИСТОПАДІ:

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

Слабкі: 7, 8, 18.
Середні: 6, 9, 10, 19.
Сильні: 18, 20.



● НА ПОВОРОТАХ ДОЛІ

Пришила ґудзик – забрала серце

Він зайшов до незнайомої жінки лише на п'ять хвилин, щоб полагодити пальто. А залишився… на все життя

Фотоколаж: volyn.com.ua / ChatGPT.com.



Іноді, щоб з'єднати два самотні серця, не потрібні ані дорогі подарунки, ані красиві зізнання. Достатньо маленького ґудзика, голки з ниткою і людини, яка вміє любити...

Зореслав СТОЖАР

– Чоловіче, ви або одружіться, або ґудзики навчіться пришивати! – гукнула йому вслід жінка біля автобусної зупинки.

Шістдесятидворічний Микола Петрович озирнувся. Верхній ґудзик на його старенькому пальті теліпався на одній нитці.

– А ви, жіночко, часом не заміжня? – пожартував.

– Ні. Але я ґудзики не пришиваю кому попало!

– Шкода. А я вже хотів освідчитися…

Жінка розсміялася.

– Ідіть до Ганни Степанівни! Вона тут, за рогом, швачка. І ґудзики пришиває, і чоловіків до пуття доводить!

…Так Микола Петрович опинився в маленькій майстерні, де пахло кавою, праскою і чимось давно забутим – домашнім затишком.

За машинкою сиділа жінка з каштановим волоссям, у якому сріблилася сивина.

– Що ремонтуватимемо? – запитала.

– Життя, – зітхнув Микола. – Але почнімо з ґудзика.

Ганна підвела очі й усміхнулася.

– Життя – то довго. А ґудзик – п'ять хвилин.

Вона взяла його пальто, підібрала нитку. А він дивився, як спритно рухаються її пальці.

– Дружина не пришиває? – поцікавилася.

– Немає дружини. Уже сім років. Рак забрав…

Ганна перестала шити.

– А мого чоловіка серце забрало. Дев'ять років тому.

Помовчали.

– То ми з вами, виходить, обоє з відірваними ґудзиками, – тихо сказав Микола.

– Тільки на душі їх так просто не пришиєш…

Вона простягнула пальто.

– Готово. Двадцять гривень.

Микола дістав сотню.

– Решту залиште.

– Я не беру чайових.

– Тоді за наступний ґудзик.

– А якщо він не відірветься?

– Я постараюся!

І вперше за багато років обоє розсміялися так щиро, наче їм знову було по двадцять.

> **Ти просто пришила ґудзика до пальта, а я тоді вперше за сім років захотів не просто дожити до вечора, а прокинутися завтра…**

…Наступного дня Микола прийшов із відірваним ґудзиком на рукаві.

Через день – на сорочці.

А за тиждень приніс цілий пакет одягу.

– Та у вас, чоловіче, не гардероб, а стихійне лихо! – вигукнула Ганна.

– Це все самотність, Ганнусю. Вона навіть нитки перегризає.

Одного вечора вона запросила його на чай.

Потім він приніс яблучний пиріг.

А якось узяв її за руку й несміливо запитав:

– Ганнусю, а ви могли б пришити мені ще один ґудзик?

– Де ж він у вас знову відірвався?

– Тут, – показав на груди. – Бо серце вже зовсім не тримається на місці, коли вас бачу.

Вона заплакала.

– Дурненький… Та я ж його давно пришила. Тільки ви не помітили.

* * *

…Весілля справили скромне. Без музик і тамади. Лише діти, онуки та кілька сусідів.

Ганна була в блакитній сукні, а Микола – у тому самому пальті, з якого все почалося.

Перед виходом із дому він раптом дістав із кишені маленьку коробочку.

У ній лежав старий чорний ґудзик.

– Навіщо ти його зберіг? – здивувалася наречена.

– Це ж той, перший. Ти пришила його до пальта, а я тоді вперше за сім років захотів не просто дожити до вечора, а прокинутися завтра…

Ганна притулилася до його плеча.

– Колю, а знаєш, чому я тоді взяла з тебе двадцять гривень?

– Чому?

– Бо боялася, що ти підеш і більше не повернешся. А так мала причину чекати, коли прийдеш по решту…

– Але ж я дав сотню!

– От і добре, – усміхнулася крізь сльози Ганна. – Значить, ти оплатив мені ще багато щасливих років.

* * *

…А через рік онучка запитала дідуся:

– Дідусю, а як ти закохав у себе бабусю Ганю?

Микола підморгнув:

– Дуже просто, сонечко. Відірвав ґудзика.

– І все?!

– Ні, маленька. Потім знайшов жінку, яка пришила його так міцно, що вже ніяка біда не відірве.

Із кухні озвалася Ганна:

– Не слухай його, внученько! То я йому ґудзика пришила, а він мені серце вкрав!

Микола підійшов, обійняв дружину й прошепотів:

– Неправда, Ганнусю. Це ти моє забрала. А своє подарувала навзаєм…

І два серця, які колись трималися на останній ниточці надії, відтоді б'ються в одному ритмі.

● ДІЯННЯ «ВИЗВОЛИТЕЛІВ»

Фотоколаж: 2day.kh.ua.



Понад тиждень столичні медики творили неможливе, виборюючи кожну хвилину життя хлопчика... Але дива не сталося.

У лікарні помер 12-річний Артем, якого поранили росіяни

Його молодша сестра Аріна загинула на місці злочину

Лія ЛІС

У київській лікарні помер 12-річний Артем Коваль, який отримав поранення під час прицільного терористичного обстрілу парку в Новій Водолазі на Харківщині. 8-річна сестра хлопця загинула на місці.

Про це повідомили в Нововодолазькій селищній раді. «Понад тиждень столичні медики творили неможливе, виборюючи кожну хвилину життя хлопчика, який дістав надважкі поранення під час ворожого удару безпілотника по парку Ювілейний. На жаль, дива не сталося – травми виявилися несумісними з життям», – йдеться в повідомленні.

8-річна сестра хлопчика Аріна загинула на місці. Їхня мама Лілія отримала поранення. «В один страшний момент батьки втратили все найдорожче – і сина, і донечку, а близькі – любих, дорогих серцю діточок. Це абсолютне, безмежне горе, для якого немає слів розради. росія забрала у дітей майбутнє, а у рідних – сенс життя, вчинивши черговий кривавий злочин проти найневинніших», – додали в селищній раді.

> **Унаслідок удару дроном по центральному парку в селищі Нова Водолага на Харківщині загинули 6 осіб: двоє дітей і четверо дорослих.**

19 жовтня росіяни вдарили дроном по центральному парку у селищі Нова Водолага на Харківщині, внаслідок чого загинули двоє дітей і четверо дорослих. Зокрема, серед загиблих вчителька – Інна Марюхна та її однорічна донька Ангеліна.

● УНІКАЛЬНО!

В Україні вперше пацієнту одночасно пересадили серце і печінку

Ця операція стала можливою завдяки рішенню родини молодого донора, в якого стався геморагічний інсульт

Марта ОНИСЬКІВ

Команда лікарів Київської міської клінічної лікарні № 1 уперше в історії країни успішно виконала одномоментну трансплантацію серця та печінки пацієнтові.

Операція тривала близько 15 годин. Її провели 44-річному киянину, у якого два місяці тому народилася дитина. Ще у 2018 році його внесли до листа очікування на комбіновану трансплантацію в Мінську, однак необхідної допомоги він так і не отримав.

Стан чоловіка критично погіршився, тож єдиним шансом урятувати його стала пересадка обох органів, розповів медичний директор з анестезіології, трансплантації та високотехнологічної медичної допомоги лікарні Максим Павловський.

Уже в першу добу після втручання пацієнта від'єднали від апарата штучної вентиляції легень. Він перебував у свідомості, самостійно дихав, сідав і приймав їжу. Наразі його стан стабільний. Він лишається у відділенні інтенсивної терапії.

«Це пряме свідчення того, що за порятунком більше не треба нікуди їхати – найскладнішу допомогу надають у нашій країні. Сподіваємося на якнайшвидше відновлення нашого пацієнта. Адже вдома на нього чекає особлива відповідальність і радість – два місяці тому народилася дитина», – сказав Максим Павловський.

Фото: Максим ПАВЛОВСЬКИЙ.



Зараз стан чоловіка стабільний: він сідає і самостійно приймає їжу.

> **Операції «серце-печінка» виконують лише в обмеженій кількості спеціалізованих центрів світу.**

Донором став молодий чоловік, у якого стався геморагічний інсульт. Його, на жаль, не вдалось врятувати. Лікарі констатували смерть мозку. «Ця операція стала можливою завдяки рішенню родини донора. Рідні дали згоду... Донорство – це можливість навіть у найважчий момент врятувати інших», – наголосив Максим Павловський.

Одномоментна трансплантація серця та печінки належить до найскладніших оперативних втручань у сучасній медицині. Такі операції виконують лише в обмеженій кількості спеціалізованих центрів світу.

Поки ви шукаєте таблетку, інсульт краде ваше життя

Закінчення.
Початок – на с. 1

Дмитро ЛЕБЕДИНЕЦЬ, невролог, керівник Інсультного центру клінічної лікарні «Феофанія» ДУС, спеціально для «УП. Життя»

Фотоколаж: **volyn.com.ua / ChatGPT.com.**



Раптово перекосило обличчя, ослабла рука чи порушилася мова? Не давайте людині їсти, пити або приймати ліки. Негайно телефонуйте «103»!

МІФ 2. «У МОЛОДИХ ІНСУЛЬТ БУВАЄ ЛИШЕ ЧЕРЕЗ ТИСК»

У молодому віці причини часто зовсім інші. І деякі досить несподівані.

Надрив судини в шиї, або дисекція. Внутрішній шар стінки артерії розшаровується, судина звужується чи закривається. Типова історія: болить шия, людина йде робити якісь вправи або до мануального терапевта. Покрутили шию, судина надірвалася – і стався інсульт.

Ще одна причина – **надмірне фізичне навантаження.** Американська асоціація серця ще 2014 року визнала, що маніпуляції на шиї можуть бути пов'язані з дисекцією (розшарування стінки артерії). Прямий причинно-наслідковий зв'язок не доведений, і ризик, імовірно, низький. Але пацієнта мають попереджати про нього заздалегідь.

«Дірка» в серці. Майже в кожної четвертої людини є відкрите овальне вікно. Це невеликий отвір між передсердями, який не заріс після народження. Здебільшого він нічим себе не видає. Проте, за даними кількох досліджень, такий отвір знайшли у 46% людей до 55 років, у яких стався інсульт без визначеної причини. У контрольній групі таких було 11%.

Механізм такий. Після довгої дороги за кермом чи перельоту в ногах можуть утворитися дрібні тромби. Зазвичай вони розчиняються самі. Але через «дірку» тромб може потрапити з правих відділів серця в ліві, а звідти в судини мозку.

> **У світі серед тих, хто переніс інсульт, жінок справді більше: у 2019 році їх було 56%. Але переважно тому, що жінки довше живуть, а інсульт напряму пов'язаний з віком.**

Тромбофілія і контрацептиви. Деякі люди мають вроджену схильність до тромбоутворення і навіть не знають про це. Якщо такої схильності немає, ризики дуже низькі. Але поєднання комбінованих оральних контрацептивів і тромбофілії чи антифосфоліпідного синдрому підвищує ризик інсульту в молодих жінок. Тому я вважаю, що перед призначенням таких контрацептивів варто перевіряти схильність до тромбозів.

Війна. Окрема група ризику – військові та люди, які живуть близько до зони бойових дій. Це – постійний стрес. А ще військові з гіпертонічною хворобою, діабетом чи миготливою аритмією на передовій можуть не приймати препарати для профілактики.

МІФ 3. «ІНСУЛЬТ – БІЛЬШЕ ЖІНОЧА ПРОБЛЕМА»

У світі серед тих, хто переніс інсульт, жінок справді більше: у 2019 році їх було 56%. Але переважно тому, що жінки довше живуть, а інсульт напряму пов'язаний із віком. Якщо порівнювати людей одного віку, жінки в цілому хворіють рідше.

У кожній віковій групі чоловіки мають інсульти вдвічі частіше. У них більше факторів ризику: неконтрольований тиск, куріння, алкоголь. І до лікарів вони ходять рідше. В Україні пацієнтка з інсультом у середньому на чотири роки старша за пацієнта.

МІФ 4. «ТРЕБА ДАТИ АСПІРИН І ЗБИТИ ТИСК»

Здається логічним. Аспірин розріджує кров, таблетка від тиску знижує тиск. Насправді в обох випадках це може зашкодити.

Вдома неможливо зрозуміти, який саме в людини інсульт. Ішемічний, коли судину закупорив тромб, чи геморагічний, коли судина розірвалася. Не зможе цього визначити і бригада швидкої – це покаже лише томограф.

Якщо інсульт геморагічний, а людина вип'є аспірин, вона може ще більше посилити крововилив. А при ішемічному інсульті навпаки не можна різко знижувати тиск. Нам треба, щоб кров хоч якось доходила до тієї ділянки мозку, де заблокована судина.

Є й інша причина утриматися від будь-яких таблеток, води чи їжі. Інсульт може порушити ковтання. Тоді навіть ковток води або слина можуть потрапити в дихальні шляхи. Наслідки – від аспіраційної пневмонії до задушення.

МІФ 5. «ПРОКОЛІТЬ ПАЛЬЦІ, ДАЙТЕ КОРВАЛОЛ, МОЖЕ МИНЕ»

Поколювання пальців досі трапляється, хоч і рідше, ніж 5–10 років тому. Допомагати воно не допомагає, а от завадити може. Якщо пацієнт приїхав у терапевтичному вікні і йому треба вводити препарат, який розріджує кров, то проколені пальці – це додаткове джерело кровотечі.

Але найнебезпечніше – чекати. У нас є приблизно 4,5 години, щоб розчинити або видалити тромб, і чим раніше, тим краще. Перечекали, пропустили терапевтичне вікно – і в лікарні вже нема чого робити. Лишається тільки вторинна профілактика і реабілітація.

МІФ 6. «ГОЛОВНЕ – ЯКНАЙШВИДШЕ ДОВЕЗТИ ДО НАЙБЛИЖЧОЇ ЛІКАРНІ»

При інсульті допомогти може не кожна лікарня. Щоб врятувати людину в терапевтичному вікні, заклад має працювати цілодобово, мати апарат КТ або МРТ і фахівців відповідної кваліфікації. Без томографа неможливо зрозуміти, який саме інсульт, а отже, і почати правильне лікування.

Найкраще довіритися швидкій: бригада знає, в який заклад везти. У 2026 році договір з НСЗУ на лікування гострого інсульту мають 176 закладів. Там безоплатно роблять КТ чи МРТ мозку, тромболізис, ендоваскулярні та нейрохірургічні втручання, а також ранню реабілітацію. КТ чи МРТ рекомендовано зробити впродовж 30 хвилин після прибуття.

МІФ 7. «ІНСУЛЬТ – ЦЕ ДОЛЯ, ТУТ НІЧОГО НЕ ЗРОБИШ»

За даними Всесвітньої організації інсульту, 84% тягаря інсульту у світі пов'язані з факторами, на які можна вплинути. Серед них високий тиск, забруднене повітря, надмірна вага, куріння, нестача руху. Додам кілька неочевидних деталей.

Сіль ховається в хлібі. Хліб – одне з найбільших її джерел. В Україні багато хто випускає хліб, де 3 г солі на 100 г. Для порівняння: ВООЗ радить споживати до 5 г солі на день, це приблизно чайна ложка. А в середньому люди у світі їдять 10,8 г.

Куріння будь-чого. Ризик дають не лише сигарети, а й електронні сигарети, кальяни, канабіс. І пасивне куріння теж.

Рух. Хоча б 5 тисяч кроків на день, а краще 10 тисяч. Але без фанатизму в залі: навантаження має бути посильним.

Скринінг (медичне обстеження) і безоплатні ліки. Раджу не ігнорувати програму «Скринінг здоров'я 40+»: вона допомагає виявити прихований діабет, високий холестерин чи тиск. А за програмою «Доступні ліки» можна отримати 265 препаратів для серця і судин безоплатно або з доплатою. Рецепт виписує сімейний лікар.

Це важливо, бо за даними МОЗ, 84% пацієнтів, які перенесли інсульт, протягом попереднього року жодного разу не зверталися до сімейного лікаря чи кардіолога.

І ГОЛОВНЕ

Якщо ви бачите в людини раптову асиметрію обличчя, слабкість руки чи ноги, порушення мови, зору чи рівноваги – не чекайте і не лікуйте вдома. Телефонуйте «103». Бригада доправить пацієнта в заклад, який має договір із НСЗУ на лікування інсульту.

Сьогодні навіть діти можуть навчитися розпізнавати ознаки інсульту і правильно діяти в екстреній ситуації. В Україні цьому навчають школярів у межах освітньої програми «Супергерої FAST», яку реалізує агенція One Health за підтримки Міністерства освіти та науки України.

З 2021 року навчання пройшли понад 116 тисяч українських учнів. І ці знання вже рятують життя. У Львові дівчинка, яка пройшла програму, змогла вчасно розпізнати інсульт у своєї бабусі та викликати швидку. Бо при інсульті кожна хвилина має значення.

Перші згадки та визначення інсульту належать давньогрецькому лікарю Гіппократу, який описав цю хворобу понад 2400 років тому (у 460-х роках до н. е.). Оскільки пацієнти раптово падали непритомними та залишалися паралізованими, він назвав цю патологію **«апоплексією»** (давньогрецькою – «удар», «приголомшення»).

Лише у 1920-х роках, після того, як португальський лікар Егаш Моніш винайшов церебральну ангіографію (рентген судин мозку), медики змогли наочно бачити пошкодження судин у живих пацієнтів. У 1928 році термін «апоплексія» офіційно замінили медичним поняттям **«інсульт»** (від латинського insultus – напад, удар), визначивши його як гостре порушення мозкового кровообігу.

● **ЩО ВІЩУЮТЬ ЗОРІ?**

Гороскоп на 9–15 листопада

ОВЕН (21.03–20.04)

На роботі доведеться швидко ухвалювати рішення, але впораєтеся. У фінансах можливі приємні надходження. Бережіть здоров'я: не випробовуйте організм на витривалість. У коханні не приховуйте почуттів за жартами, а самотнім Овнам варто уважніше придивитися до людини, яка шукає нагоди побути поруч. ***Сприятливий день*** – вівторок, ***несприятливий*** – четвер.

ТЕЛЕЦЬ (21.04–21.05)

Цього тижня можете отримати цікаву пропозицію, пов'язану з роботою або додатковим заробітком. Не поспішайте відмовлятися. Для здоров'я корисним буде повноцінний відпочинок. У родині можливе приємне примирення, а самотнім Тельцям зорі радять не відкидати запрошення на чашку кави. ***Сприятливий день*** – середа, ***несприятливий*** – субота.

БЛИЗНЮКИ (22.05–21.06)

Ваша комунікабельність допоможе знайти вихід із непростої ситуації. Однак у фінансових питаннях краще покладатися на розрахунок, а не на красиві обіцянки. Здоров'я потребуватиме уваги до режиму сну. У стосунках можливі несподівані зізнання. Самотнім Близнюкам варто сміливіше знайомитися. ***Сприятливий день*** – п'ятниця, ***несприятливий*** – понеділок.

РАК (22.06–22.07)

Тиждень сприятливий для завершення справ, які давно відкладали. Можливі невеликі, але приємні фінансові надходження. Не забувайте про теплий одяг. У родині хтось потребуватиме вашої підтримки, і добре слово виявиться дорожчим за будь-який подарунок. Самотнім Ракам зорі обіцяють доленосну зустріч. ***Сприятливий день*** – четвер, ***несприятливий*** – неділя.

ЛЕВ (23.07–23.08)

На роботі можливі несподівані зміни, які відкриють нові перспективи. Не поспішайте з великими покупками. Здоров'я покращать прогулянки. В особистому житті дослухайтеся до другої половинки. Самотнім Левам варто пам'ятати: найсильніше враження справляє не розкішний подарунок, а щира увага. ***Сприятливий день*** – понеділок, ***несприятливий*** – п'ятниця.

ДІВА (24.08–23.09)

У фінансах очікується стабільність, якщо не піддаватиметеся спокусі непотрібних покупок. Для здоров'я важливі повноцінний сон і душевна рівновага. У родині можливі приємні новини. Самотнім Дівам варто менше прискіпуватися до чужих недоліків: можливо, саме неідеальна людина подарує вам ідеальні почуття. ***Сприятливий день*** – субота, ***несприятливий*** – вівторок.

ТЕРЕЗИ (24.09–23.10)

Можлива приємна звістка, пов'язана з грошима або давньою справою. Бережіть нервову систему. У коханні настане час теплих слів і несподіваних обіймів. А самотнім Терезам зорі радять: не озирайтеся постійно в минуле, бо можете не помітити людину, яка вже простягає вам руку назустріч. ***Сприятливий день*** – четвер, ***несприятливий*** – субота.

СКОРПІОН (24.10–22.11)

Не варто братися за десяток справ одночасно. У фінансах можливі несподівані витрати. Здоров'я потребуватиме уваги до режиму відпочинку. У стосунках не дозволяйте ревнощам руйнувати довіру. Самотнім Скорпіонам зорі натякають: хтось давно хоче зізнатися вам у симпатії, але боїться вашого гострого язика. ***Сприятливий день*** – середа, ***несприятливий*** – неділя.

СТРІЛЕЦЬ (23.11–21.12)

Вдалий час для планування майбутніх покупок, але не для необдуманих витрат. Здоров'я не підведе, якщо не дозволите наливати чарку жінці в жовтому. У родині знайдеться привід для маленького свята. Самотнім Стрільцям варто частіше усміхатися незнайомцям і незнайомкам. ***Сприятливий день*** – п'ятниця, ***несприятливий*** – середа.

КОЗОРІГ (22.12–20.01)

Вам світить можлива похвала або цікава робоча пропозиція. Подбайте про здоров'я, особливо якщо багато часу проводите сидячи. У стосунках настав час приділити увагу найдорожчій людині. Самотнім Козорогам зорі радять не ховати ніжність за суворістю: серце – не сейф, щоб тримати його постійно замкненим. ***Сприятливий день*** – вівторок, ***несприятливий*** – п'ятниця.

ВОДОЛІЙ (21.01–19.02)

Не поспішайте вкладати гроші в сумнівні пропозиції. Для здоров'я корисними будуть рух і свіже повітря. У родині можливі приємні зустрічі з людьми, яких давно не бачили. А самотнім Водоліям варто перевірити старі повідомлення: можливо, хтось давно чекає на вашу відповідь і ще не втратив надії на взаємність. ***Сприятливий день*** – неділя, ***несприятливий*** – четвер.

РИБИ (20.02–20.03)

На роботі не варто соромитися просити допомоги: спільними зусиллями вдасться зробити більше. У фінансах бажано уникати ризикованих рішень. До п'ятниці вам категорично заборонене спиртне! У коханні можливий приємний сюрприз від дорогої людини. Самотнім Рибам доля стукає у двері. ***Сприятливий день*** – субота, ***несприятливий*** – понеділок.

● СПОРТ

Фотоколаж: volyn.com.ua / ChatGPT.com.



«Коли я виходжу на поле, я завжди вірю, що заб'ю», – каже 33-річний британець Гаррі Кейн.

«Забивати голи – це найкраще відчуття у світі»

Так стверджує найкращий футболіст 2026 року 33-літній англійський форвард німецької «Баварії» Гаррі Кейн, який цими днями отримав «Золотий м'яч» (Ballon dOr).
До речі, найкращою футболісткою світу стала 32-річна іспанка Алексія Путельяс

Петро ПАС

На минулому тижні France Football оголосив переможця нагороди «Золотий м'яч» (Ballon dOr), який призначений для найкращого футболіста 2026 року.

Гаррі Кейн став першим англійцем із 2001 року, який отримав цю престижну індивідуальну нагороду (тоді переможцем був Майкл Оуен).

Кейн провів видатний сезон 2025/26, забивши 73 голи в 65 матчах за клуб і збірну.

За мюнхенців форвард відзначився 61 раз: 36 голами в Бундеслізі, 14 – у Лізі чемпіонів, 10 – у Кубку Німеччини та одним – у Суперкубку.

З «Баварією» Кейн виграв чемпіонат, Кубок і Суперкубок Німеччини. Також він став найкращим бомбардиром Бундесліги третій сезон поспіль, здобув «Золоту бутсу» найкращому голеадору європейських ліг і Трофей Герда Мюллера на церемонії «Золотого м'яча».

За збірну Англії нападник забив 12 голів упродовж сезону, зокрема 6 – на чемпіонаті світу (плюс – 1 асист), де команда посіла третє місце.

> **Гаррі Кейн провів видатний сезон 2025/26, забивши 73 голи в 65 матчах за клуб і збірну.**

Друге місце в голосуванні посів французький форвард «Реала» Мадрид Кіліан Мбаппе, а **третім став** іспанський вінгер «Барселони» Ламін Ямаль.

«ЗОЛОТИЙ М'ЯЧ» (BALLON D'OR): ТОП-10 ЛІДЕРІВ:

1. Гаррі Кейн (Англія, «Баварія»).
2. Кіліан Мбаппе (Франція, «Реал Мадрид»).
3. Ламін Ямаль (Іспанія, «Барселона»).
4. Родрі (Іспанія, «Манчестер Сіті» / «Барселона»).
5. Ліонель Мессі (Аргентина, «Інтер Маямі»).
6. Хвіча Кварацхелія (Грузія, ПСЖ).
7. Усман Дембеле (Франція, ПСЖ).
8. Ерлінг Холанд (Норвегія, «Манчестер Сіті»).
9. Майкл Олісе (Франція, «Баварія»).
10. Фабіан Руїс (Іспанія, ПСЖ).

Церемонія 2026 року стала особливою, адже нагородження відбулося в Лондоні вперше в історії «Золотого м'яча» у театрі «Палладіум». Цьогорічна подія також ознаменувала 70-річчя престижної футбольної нагороди, заснованої у 1956 році.

– Думаю, я ще не до кінця усвідомив, що зі мною сталося. Я досі намагаюся це осмислити. Відверто кажучи, дуже складно повною мірою оцінити значення такої важливої нагороди, особливо коли ти ще продовжуєш кар'єру футболіста, – ***не стримував емоцій, отримуючи «Золотий м'яч»-2026 33-річний Гаррі Кейн.***

«ЗОЛОТИЙ М'ЯЧ 2026»: УСІ ПЕРЕМОЖЦІ ЗА НОМІНАЦІЯМИ (ЧОЛОВІКИ):

● **«Золотий м'яч» (Ballon d'Or)** – Гаррі Кейн (Англія, «Баварія»).
● **Найкращий молодий футболіст (Kopa Trophy)** – Ламін Ямаль (Іспанія, «Барселона»).
● **Найкращий воротар (Yashin Trophy)** – Унаї Сімон (Іспанія, «Атлетік Більбао»).
● **Найкращий бомбардир (Gerd Müller Trophy)** – Гаррі Кейн (Англія, «Баварія»).
● **Найкращий тренер (Johan Cruyff Trophy)** – Луїс де ла Фуенте (Іспанія, збірна Іспанії).
● **Найкращий чоловічий клуб року (Club of the Year)** – ПСЖ (Франція).
● **Премія Сократеса (Socrates Award)*** – Букайо Сака (Англія, «Арсенал»).

* – **Премія Сократеса (Socrates Award)** – *це щорічна футбольна нагорода, яку вручає журнал France Football під час церемонії «Золотого м'яча» за видатну гуманітарну діяльність, благодійність та соціальні ініціативи поза межами футбольного поля. Нагороду названо на честь легендарного бразильського футболіста та лікаря Сократеса.*

«ЗОЛОТИЙ М'ЯЧ 2026»: УСІ ПЕРЕМОЖЦІ ЗА НОМІНАЦІЯМИ (ЖІНКИ):

● **Жіночий «Золотий м'яч» (Ballon d'Or Feminin)** – Алексія Путельяс (Іспанія, «Барселона» / «Лондон Сіті Лайонесс»).
● **Найкраща молода футболістка (Kopa Trophy)** – Вікі Лопес (Іспанія, «Барселона»).
● **Найкраща воротарка (Yashin Trophy)** – Ката Коль (Іспанія, «Барселона»).
● **Найкраща бомбардирка (Gerd Müller Trophy)** – Шарлін Корраль (Мексика, «Пачука»).
● **Найкращий жіночий тренер (Johan Cruyff Trophy)** – Пере Ромеу (Іспанія, «Барселона»).
● **Найкращий жіночий клуб року (Club of the Year)** – «Барселона» (Іспанія).

ТОП-ЦИТАТИ ГАРРІ КЕЙНА ПРО ФУТБОЛ:

● «У футболі не буває легких шляхів. Ти повинен щодня доводити, що гідний свого місця на полі. Якщо ти розслабишся хоча б на мить, хтось інший забере твою роботу».
● «Я ніколи не звертаю уваги на критику чи надмірну похвалу. У футболі все змінюється за один тиждень. Головне – залишатися зосередженим на своїй грі».
● «Мене завжди мотивували люди, які казали, що я нічого не досягну. Щоразу, коли я чув сумніви у свій бік, мені хотілося працювати ще наполегливіше».
● «Коли я виходжу на поле, я завжди вірю, що заб'ю. Це не самовпевненість, це ментальність, яка потрібна кожному нападнику».
● «Забивати голи – це найкраще відчуття у світі. Але якщо мій гол не допомагає команді перемогти, він втрачає свою цінність».
● «Футбол – це не лише про індивідуальні нагороди. Звісно, приємно вигравати «Золоту бутсу», але підняти трофей разом із командою – це зовсім інший рівень».

● БРАВО!

Відома тренерка штрафує дітей за розмови російською мовою

Знана українська тенісистка Марта Костюк розповіла, що її мама-тренерка вимагає від юних спортсменів спілкуватися українською мовою під час занять

Максим ІНШАКОВ

«ВДОМА РОЗМОВЛЯЙТЕ ХОЧ КИТАЙСЬКОЮ!»

За розмови російською вона штрафує, а також проводить виховні бесіди з дітьми та їхніми батьками. Про це Костюк повідомила в інтерв'ю українській журналістці Марічці Падалко, розповівши про мовну ситуацію в дитячому спорті України.

«Це дуже смішно, але мама штрафує дітей за те, що вони розмовляють між собою російською мовою», – сказала тенісистка. За словами Костюк, у її матері діє правило: діти можуть розмовляти вдома російською, якщо самі цього хочуть, але на тренуваннях мають використовувати лише українську мову. «Ви хочете говорити вдома російською – це вже ваше право, але коли ви приходите на тренування, то тут розмовляєте тільки українською. І це важко», – розповіла спортсменка.

Костюк також зазначила, що її мати регулярно пояснює дітям та їхнім батькам важливість використання української мови. Окремо спортсменка звернула увагу на ситуацію з державною мовою в дитячому спорті. За її словами, знайти секцію з україномовним тренером буває непросто, зокрема у футболі.

> **Я вже навіть не пам'ятаю, коли останній раз російською розмовляла.**



Фото: btu.org.ua.

А в Марти Костюк – мама суперпатріотка!

«Я розмовляю українською зі всіма. Я вже навіть не пам'ятаю, коли останній раз російською розмовляла, – зізналася сама Марта. – Можливо, доводилося колись із кимось, але я розумію, що мені вже навіть важко формувати думки».

ХТО ТАКА МАМА МАРТИ КОСТЮК?

Таліна Бейко, мати Марти Костюк, колишня професійна тенісистка і тренерка. У 1990-х роках вона представляла Україну на міжнародних змаганнях, виступала в Кубку Федерації у 1995 році та виграла два одиночні титули ITF. Бейко стала першою тренеркою доньки й керувала її підготовкою з раннього дитинства.

Зараз Таліна Бейко продовжує працювати з юними тенісистами. Вона бере участь у проєктах Фонду Марти Костюк, спрямованих на розвиток дитячого тенісу в Україні, і є головною тренеркою тренувально-освітнього табору для дітей в Іспанії, організованого фондом у 2026 році.

● СЕ ЛЯ ВІ

Найсильніша людина світу не «витягує» аліментів

Зіркова пара Василя та Інни Вірастюків прожила у шлюбі 15 років

Петро ПАС

Народний депутат від «Слуги народу» і володар титулу «Найсильніша людина світу» (2004 рік) Василь Вірастюк продовжує вести активну судову кампанію проти своєї колишньої дружини Інни Вірастюк. Згідно з рішенням суду від 2023 року, Вірастюк сплачує аліменти у розмірі 1/3 частки від свого заробітку (доходу) до досягнення дітьми повноліття. Це виходить трохи більше 18 тисяч гривень на місяць.

Водночас у своєму позові до екс-дружини нардеп зазначив: з часу стягнення аліментів відбулися зміни у його сімейному та майновому стані. Зокрема, Вірастюк завів нову сім'ю, у нього народилася дитина. Крім того, скаржився позивач, багато коштів іде на лікування, оскільки він має групу інвалідності з 2017 року.

Зважаючи на надані докази, Вірастюк просив суд зменшити аліменти на обох дітей – до 1/6 частки від усіх видів його заробітку. Але суд відмовив нардепу і він й надалі має віддавати третину своїх доходів на колишню родину.

> **А ще подружжя судиться за дві квартири і чотири земельні ділянки.**

Крім цього, пара, яка розлучилась 18 грудня 2024 року, досі судиться за майно, – ділить дві квартири і чотири земельні ділянки.



Фото: engage.org.ua.

Щомісяця нардеп Василь Вірастюк платить понад 18 тисяч гривень аліментів.

● ДО СЛІЗ

Бережу каштани з твоїх рук…

Продовження. Початок – на с. 12

Зореслав СТОЖАР



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

Андрій простягнув їй маленький пакуночок, загорнутий у носовичок. Усередині лежали три каштани.

ТРИ КАШТАНИ НА ТУМБОЧЦІ

…Того вересня Андрій уже майже не виходив із дому.

Віра доглядала його, годувала з ложечки, читала вголос газети.

Одного ранку чоловік попросив:

– Вірусю, принеси мені піджак.

– Який?

– Сірий. Святковий.

– Навіщо він тобі?

– Хочу бути красивим.

– Для кого?

– Для однієї дівчини. Вона мені сорок років тому сподобалася.

Віра всміхнулася крізь сльози.

– Стара вже та дівчина.

– Не вигадуй. У неї досі дві коси й синя сукенка.

Вона принесла піджак. Андрій довго порпався в кишені.

Потім простягнув їй маленький пакуночок, загорнутий у носовичок. Усередині лежали три каштани.

Блискучі. Свіжі.

– Де ти їх узяв?! – ахнула Віра.

– Попросив сусіда назбирати. Сам уже не зміг.

Вона прикрила обличчя долонями.

– Андрійку…

– Не плач, Вірусю. Я ж не для того старався.

Він узяв перший каштан.

– Щоб ти усміхалася.

Другий.

– Щоб згадувала мене.

Третій довго тримав у руці. А потім поклав їй у долоню.

– А цей…

Голос затремтів.

– Цей, Вірусю, щоб ти не боялася жити далі.

Вона захитала головою.

– Ні. Ні, Андрію. Не треба…

– Треба, рідна. Послухай мене.

Він трохи віддихався.

– Ти ще підеш нашою алеєю. Побачиш, як каштани цвітуть. Як онуки бігають. Як сонце сідає над дахами. І я хочу, щоб ти дивилася на все це не лише крізь сльози.

– А як же без тебе?

– Зі мною, Вірусю. Тільки трохи інакше.

Віра схилилася йому на груди.

І вперше за сорок років подружнього життя не знайшла жодного слова.

А він гладив її сиве волосся.

– Бачиш, – прошепотів, – я ж обіцяв, що любитиму тебе навіть зморшкуватою.

– І що кожну зморшку поцілуєш…

Він усміхнувся.

– Ще не всі встиг.

За кілька днів Андрія не стало.

І Віра вперше за все подружнє життя зустріла ранок, коли ніхто не покликав її «Вірусею».

ЛИСТ, ЯКОГО ВОНА БОЯЛАСЯ

…Минуло двадцять років. Діти просили Віру Степанівну переїхати до них.

Але вона відмовлялася.

– Тут усе наше, – казала.

У квартирі досі стояв Андріїв стілець. На кухні висів його старенький годинник. А в шафі лежав сірий піджак. Віра Степанівна не дозволяла нікому його викидати.

…Одного дня донька вирішила допомогти матері прибрати оселю. Перебираючи речі, натрапила на той самий піджак.

І відчула в нагрудній кишені щось тверде.

Там лежав пожовклий конверт. На ньому великими нерівними літерами було написано: *«Моїй Вірусі. Коли мене не буде поруч».*

– Мамо…

Віра Степанівна побіліла.

Взяла конверт.

Довго тримала в руках.

– Я не можу, Оленко.

– Чому, мамо?

– Бо він там… А я тут.

Донька обійняла її.

– Може, він написав тобі щось дуже важливе?

…Того вечора Віра Степанівна залишилася сама. Поставила чайник. Дістала улюблену Андрієву чашку. Машинально налила в неї чаю.

А потім сіла за стіл і розгорнула лист.

Почерк був нерівний. Видно, чоловік писав уже зовсім слабкою рукою.

«Моя найдорожча Вірусю!

Якщо ти читаєш цього листа, значить, я знову змусив тебе плакати. Пробач мені.

Ти знаєш, я все життя думав, що найбільше щастя – це коли тебе люблять.

А потім зрозумів: найбільше щастя – мати кого любити.

Я був щасливим чоловіком, Вірусю.

Не тому, що мав квартиру, роботу чи добрих дітей. А тому, що кожного ранку прокидався і знав: на кухні мене чекає моя жінка.

І навіть коли ти сердилася, що я не помив за собою тарілку, я був щасливий.

Бо мав перед ким завинити. І мав у кого попросити пробачення.

А тепер послухай мене уважно.

Я дуже боюся одного: що після мене ти перестанеш радіти життю.

Не роби цього, кохана.

Купуй собі квіти. Їж морозиво. Одягай свою гарну синю сукню, якщо вона ще є. Смійся з онуками.

І коли зустрінеш щось красиве – не кажи, що мені не судилося цього побачити.

Я вже побачив найкрасивіше, що було на світі.

Тебе.

А ще я маю зізнатися.

Пам'ятаєш той перший день? Коли я нібито знайшов твої каштани?

То я збрехав.

Я побачив тебе ще за тиждень до того. Ти стояла біля книгарні й допомагала якійсь старенькій підняти розсипані яблука.

І так гарно усміхнулася їй, що я подумав: оце була б моя доля.

Сім днів я приходив на ту вулицю. Стояв під каштаном. Чекав.

А тоді набрався сміливості.

Виходить, ті каштани я подарував не випадково.

Я подарував тобі все, що мав.

Свої дві руки. Своє серце. І всі свої майбутні роки.

Дякую, що взяла.

Твій Андрій.

P.S. А третій каштан я тобі тоді дав не для того, щоб побачитися післязавтра.

Я хотів побачитися з тобою через усе життя.

І, бачиш, у нас вийшло…»

Віра Степанівна притиснула лист до грудей.

А потім раптом засміялася.

Тихенько.

Крізь сльози.

– Ах ти ж хитрун… Андрійку, ах ти ж мій хитрун…

І вперше за багато років їй захотілося не тільки плакати.

Їй захотілося розповісти комусь, яким щасливим було її життя.

Закінчення історії – в наступному номері.

● ЗАПИСУЙТЕ РЕЦЕПТ!

Фото: «Обережно, Смачно!».



Дешево і суперсмачно!

Банка сардин і 3 картоплини

Як за 15 хвилин приготувати гору рум'яних рибних котлет

Лілія ІМБІРОВСЬКА-СИВАКІВСЬКА, 24tv.ua

Рибні консерви – це не лише база для бутербродів чи салату, а й повноцінна основа для гарячої ситної вечері. Поєднання розім'ятої сардини у власному соку або олії з відвареною картоплею дає дивовижний результат: котлети виходять ніжними, соковитими всередині, з виразним рибним смаком і без потреби купувати дорогий фарш.

Секрет ідеальної текстури полягає у відварюванні картоплі саме в шкірці та подрібненні її на дрібній тертці. Такий спосіб зберігає необхідну крохмалистість, завдяки чому маса тримає форму під час ліплення, а панірування в борошні створює на сковороді тонку хрустку скоринку.

ІНГРЕДІЄНТИ

(на 4 порції):

- 1 банка консервованої сардини;
- 3 штуки середньої картоплі;
- 2 курячі яйця;
- 2 столові ложки пшеничного борошна;
- 1/2 чайної ложки кам'яної солі;
- 1 дрібка чорного меленого перцю;

ПАНІРУВАННЯ ТА СМАЖЕННЯ:

- 5 столових ложок пшеничного борошна;
- 40 – 50 мілілітрів рослинної олії.

ПРИГОТУВАННЯ:

1. Картоплю відваріть у мундирі, повністю охолодіть, очистіть від шкірки та натріть на дрібній тертці в глибоку миску.

2. Консервовану сардину вийміть із банки, зливши частину рідини, та ретельно розімніть виделкою разом із кісточками до стану однорідної маси.

3. Додайте рибу до тертої картоплі, вбийте яйця, всипте борошно для тіста, посоліть і поперчіть.

4. Добре вимішайте масу до отримання однорідного пластичного фаршу.

5. Змоченими у воді руками сформуйте котлети, після чого з усіх боків ретельно обваляйте їх у борошні для панірування.

6. Викладіть заготовки на розігріту сковороду з олією та смажте на середньому вогні з обох боків до утворення стійкої рум'яної скоринки.

● КУХОННІ СЕКРЕТИ

• **Трюк із рідиною з банки:** не зливайте всю олію чи сік із сардин у раковину. Якщо після додавання картоплі та борошна фарш здасться вам трішки засухим, додайте 1–2 чайні ложки рідини з консерви – це зробить котлети неймовірно соковитими.



• **Зелень та цибуля для свіжості:** додайте до фаршу дрібно нарізану зелену цибулю або кріп. Якщо хочете виразнішого смаку – обсмажте одну маленьку ріпчасту цибулину на вершковому маслі до золотистості й підмішайте до картоплі та риби.

• **Альтернатива паніруванню:** замість пшеничного борошна для обвалювання можна взяти панірувальні сухарі (бажано дрібні) або кукурудзяне борошно. Кукурудзяне панірування подарує котлетам яскравий золотавий колір і надзвичайно хрустку, апетитну скоринку.

• **Температурний режим картоплі:** це критично важливо – картопля має бути повністю охолодженою, краще навіть потримати її годину в холодильнику перед натиранням. Тепла картопля перетвориться на клейку масу, фарш «попливе», і котлети розваляться на сковороді.

• **Правильне смаження:** викладайте котлети виключно на добре розігріту сковороду. Якщо олія буде недостатньо гарячою, панірування моментально вбере в себе весь жир, і котлети вийдуть надто масними та втратять хрускіт.

● КОРИСНІ ПОРАДИ

Як правильно зберігати квасолю, щоб вона була свіжою місяцями

Аби боби не вкрилися пліснявою та не приваблювали комах, варто скористатися простими правилами зберігання, які допоможуть надовго зберегти якість зерна

Владислав ВЛАСЕНКО

Спершу бобові потрібно добре просушити, а потім перебрати, позбувшись пошкоджених екземплярів. Якщо залишити вологі зерна, вони можуть запліснявіти, а серед запасів здатні з'явитися комахи.

Для тривалого зберігання підійдуть скляні банки з герметичними кришками, але перед використанням їх необхідно вимити й висушити, а квасолю засипати лише після охолодження.

Фото: freepik.com.



Квасоля є чудовою альтернативою м'ясу (містить близько 20–25% білка), що робить її незамінною для вегетаріанців, веганів та під час посту.

> **Найкориснішими за рівнем антиоксидантів та щільністю поживних речовин вважаються темні сорти квасолі – чорна та червона.**

Тримати ємності варто в сухій темній коморі, подалі від плити, опалювальних приладів і джерел вологи.

Захистити врожай від шкідників допоможе морозильна камера. Для цього суху квасолю в герметичному пакеті залишають там на 2–3 дні, а потім чекають, поки вміст нагріється до кімнатної температури.

За належних умов суха квасоля зберігається близько року, іноді й довше, однак із часом вона стає твердішою та потребує більше часу для приготування.

ДО РЕЧІ

Квасолини категорично не можна їсти сирими, оскільки вони містять токсичну речовину – фазин (фітогемаглютинін). Щоб повністю нейтралізувати її та зменшити газоутворення, квасолю обов'язково потрібно замочувати на 8–12 годин у воді, після чого ретельно відварювати до повної м'якості.

● ОЦЕ ТАК-ТАК!

Справжній монстр: зловили найдовшого сома у світі

Фото: bild.de.



Кевін Кремерс та Олівер Шефер понад 30 хвилин боролися із цим підводним гігантом.

Це сталося у Польщі, в місті із символічною назвою Рибник

Лілія ВОРОБЙОВА

Там 34-річний німець Олівер Шефер зловив гігантську рибу на турнірі з ловлі хижаків. Офіційна довжина сома – 2,92 метра. І це – світовий рекорд, пише focus.ua з посиланням на видання «Більд».

Олівер та його другрибалка з Нідерландів 31-річний Кевін Кремерс вирушили до Польщі, щоб піймати величезну рибу. Адже там є водосховище, що розташоване поруч із вугільною електростанцією, де водиться особливо велика риба.

«Вода використовується для охолодження, а потім теплою скидається назад в озеро. Тож риба активніше харчується в теплішій воді, короп, сом і судак ростуть набагато швидше», – пояснює Шефер.

У змаганнях брало участь сімдесят команд та 150 рибалок з усієї Європи. Олівер закинув свою спеціальну вудку для лову сома і невдовзі риба клюнула на наживку.

«З мого досвіду я одразу зрозумів: це – величезна риба. Але ми побачили, наскільки вона велика насправді, лише коли вперше винирнула на поверхню», – розповідає рибалка.

Боротьба тривала понад 30 хвилин. Поки Кевін Кремерс керував човном проти вітру, Олівер намагався тримати рибу під контролем.

«Ми використовуємо гумову приманку. Хижа риба думає, що там плаває щось живе, і клює», – пояснює Олівер Шефер.

> **Офіційна довжина сома – 2,92 метра. І це – світовий рекорд.**

На березі журі виміряло улов. «Потім прийшов результат: 292 сантиметри. Тільки тоді ми зрозуміли, що побили світовий рекорд», – каже щасливий рибалка.

До речі, після вимірювання сомище якомога швидше відпустили назад у воду.

● ДО СЛІЗ

Бережу каштани з твоїх рук…

Продовження. Початок у «Цікавій газеті» за 28 жовтня

Зореслав СТОЖАР

КОЛИ ОСІНЬ ПРИЙШЛА НАДТО РАНО

А потім Андрій захворів. Спершу просто втомлювався. Потім почав худнути.

Далі були лікарні, обстеження, довгі коридори, запах ліків і слова лікарів, які Віра боялася навіть повторювати.

Діти вже виросли. Оленка вийшла заміж. Тарас служив в армії.

А Віра вперше за багато років відчула себе зовсім маленькою.

…Одного вечора сиділа біля лікарняного ліжка й гладила чоловікову руку.

– Андрію, ти тільки видужай. Чуєш?

– Чую.

– Ми ще поїдемо до моря.

– Обов'язково.

– І дачу купимо.

– Купимо.

– І ти навчиш мене плавати.

Він усміхнувся.

– Вірусю, ти ж сорок років кажеш, що навчишся.

– То цього разу точно!

Андрій стиснув її пальці.

– Добре. Тільки, може, спочатку навчимося нічого не відкладати?

Вона заплакала.

– Не говори так.

– Як?

– Ніби прощаєшся.

Він довго мовчав.

А потім попросив:

– Відчини вікно. Хочу осінь почути.

Надворі падав дощ. І десь далеко шелестіло листя.

– Пам'ятаєш, як я тобі вперше каштани подарував?

– Пам'ятаю.

– А мішок?

– Господи, Андрію… Ти тоді пів міста обібрав!

Він тихо засміявся.

– Я дуже боявся, що ти мене не покохаєш.

– Дурненький. Я вже тоді покохала.

– Коли?

– Коли ти сказав, що тепер маєш у що вірити.

Чоловік заплющив очі.

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



Пам'ятаєш, як я тобі вперше каштани подарував?

> **Я дуже боявся, що ти мене не покохаєш.**

– Треба було мені тобі більше каштанів назбирати.

– Чому?

– Щоб на довше вистачило.

Віра притиснула його руку до щоки.

– Мені тебе на все життя вистачить.

Він не відповів. Тільки поцілував її пальці. Ті самі, на які колись надівав обручку.

Продовження історії – на с. 11

● УСМІХНІТЬСЯ!

Економія – це коли зашиваєш шкарпетки ниточками від чайних пакетиків.

☺☺☺

Усі чоловіки приносять щастя: одні – своєю присутністю, інші – своєю відсутністю!

☺☺☺

Чоловіки, вони, як місця на парковці, всі добрі вже зайняті, залишилися лише для інвалідів.

☺☺☺

На прийомі у лікаря:

– Лікарю, у мене болить все!

– Ну, це ви загнули. На все у вас грошей не вистачить!

☺☺☺

Хірург усе вміє, та нічого не знає.

Терапевт все знає, та нічого не вміє.

Патологоанатом все знає, все вміє – але... запізно!

☺☺☺

Люди! Будь ласка, не фотографуйтеся на тлі святкових столів. Бо президент думає, що в нас все добре.

● УВАГА, КОНКУРС!

Якого кровного родича «американського віскі» вам найперше запропонують у кіно?

Це не «Кока-Колу», хоч «Колу» вам точно прорекламують, а… попкорн! Виявляється, що віскі – відомий американський бурбон – за законом має щонайменше на 51% складатися саме з кукурудзи



Грицько ГАРБУЗ

Друзі, і хоч відповідь я вже оголосив, читайте ще раз запитання, з яким, на жаль, мало хто справився в нашій вікторині. Уважно проводьте асоціації з «Китаєм», «СРСР», «гуртожитком» чи золотистим «оселедцем», яким так славиться кукурудза. Про схожість з гранатою годі й нагадувати…

А ось про «засіб гігієни» ще 5 копійок вставлю: очищений від зерен кукурудзяний качан (в українських селах його часто називали *качанище, кочан* або *качанчик*) в історичні часи та в часи дефіциту використовували… в туалетах замість паперу.

«ОСІННІЙ ГАРБУЗ-2026. СПЕЦЗАВДАННЯ №2»

Друзі, сьогодні ми від Вас заховали популярну нині рослину. Точніше, її плід.

А виведе на нього такий асоціативний ряд: *«Китай», «оселедець», «засіб гігієни», «гуртожиток», «граната», «Катерина II», «дорога скриня», «СРСР», «вбирач вологи», «фільм», «стріла», «американський віскі»…*

Що знаходиться у гранатобузі?

І скажіть, що запитання було важке, бо відповідь, тепер переконаний, знає кожен!

А першою **слово-відповідь «КУКУРУДЗА»** надіслала нам легендарна учасниця нашої вікторини – **Тетяна Репетило із сонячної Черкащини** – і сталося це 12 вересня о 13:10.

Вітаємо! Переможниця отримає подаруночок від Грицька Гарбуза.

А сьогодні ми вам пропонуємо завдання 3-го туру нового нашого конкурсу – «Гарбузяча осінь-зима-2026», який пройде у 10 турів. До речі, відповіді на 2-ий тур приймаються ще до 8 листопада, тож маєте ще час розгадати і його:

https://www.volyn.com.ua/news/315139-viktoryna-z-volyni-iaki-trofei-tiahnuly-rosiiski-okupanty-v-ukraini .

Для новачків нагадаю, що принцип нашої інтелектуальної вікторини нагадує «чорний ящик» із популярної гри «Що? Де? Коли?»

Тільки предмет чи зображення людини ми ховаємо в гарбуз. А від початку повномасштабного вторгнення нелюдів-москалів наш добрий-предобрий гарбуз перетворився на грізний гранатобуз.

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

Хто здобуде найбільше балів протягом 10 турів, той і стане чемпіоном конкурсу «Гарбузяча осінь-зима-2026» та отримає грошовий приз від редакції з розрахунку: 1 бал = 100 гривень.

Якщо двоє або більше учасників наберуть однакову кількість балів, то грошовий приз розділимо порівну між усіма лідерами, але переможцем вікторини оголосимо того, хто найшвидше відповість на додаткове запитання.

«ГАРБУЗЯЧА ОСІНЬ-ЗИМА-2026». 3-Й ТУР

Друзі, щоб відгадати нинішнє завдання, маєте повправлятися з прикладами.

- **10 x 10 – 94 + 40 : 40;**
- **10 x 11 + 14 – 91 : 13;**
- **12 x 10 : 10 + 12 – 12;**
- **22 x 12 : 11 + 13 - 20;**
- **5 x 3 + 4 – 8 : 2;**
- **10 x 10 – 90 + 20 : 20.**
- **4 x 3 + 6 – 12 : 2;**

Повправлялися? Тож, дивлячись на результати, дайте відповідь на запитання: на березі якого моря знаходиться цей знаменитий футбольний клуб? Це слово ми і заховали.

Яка назва моря знаходиться у гранатобузі?

Слова-відповіді потрібно надіслати до 14 листопада включно лише у вигляді повідомлення на номер: 066 133 86 88.

Обов'язково після слова-відповіді у дужках вкажіть своє ім'я, прізвище і регіон, який представляєте. Наприклад: ***«Паляниця» (Валерій Залужний, Житомирщина)***.

Приємних вам пошуків без повітряних тривог!

Цікава ГАЗЕТА на вихідні

Тижневик «Цікава газета на вихідні»
www.volyn.com.ua

Засновник: Товариство з обмеженою відповідальністю «Газета «Волинь».
Місцезнаходження видавця: 43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13. **Поштова адреса, за якою здійснюється редакційний контроль:** вул. Ковельська, буд. 2, м. Луцьк Волинської області., 43016.
Головний редактор і відповідальний за випуск – Згоранець Олександр Олександрович.
Зареєстрована 6 листопада 2017 року.
Набрана і зверстана в комп'ютерному центрі ТзОВ «Газета «Волинь».

E-mail: tsikava.gazeta@gmail.com, reklama.volyn@gmail.com

Телефони редакції: 066 82 47 160, 096 77 31 037

ТзОВ «Газета «Волинь»
п/р UA833052990000026007000803281
КБ Приватбанк, МФО 305299, ЄДРПОУ 02471695
Друк офсетний. Обсяг – 3 друковані аркуші

Передплатний індекс: 60307
Ідентифікатор медіа: R30-02494

Віддруковано: Поліграфічне видавництво «А-Прінт» ТОВ «Дім», м. Тернопіль. Тел.: (0352)52-27-37, (067) 352-18-51, сайт www.a-print.com.ua

Тираж випуску: 5077.
Загальний тираж: 5834.
Замовлення № 1608.