

На згадку про сина лишився... зелений фартух

Історія одного подарунка

Фото Оксани ЙОХАННЕССОН.



Батьки загиблого Максима з фартухом, який він їм купив із першої стипендії.

14 січня удар російської ракети по багатоповерхівці у Дніпрі забрав життя щонайменше 46 осіб (з-поміж них шестеро дітей). Ще 80 людей зазнали поранень. Поховання 17-річного Максима Богуцького, поки його упізнали, відбулося аж через два тижні

Оксана ЙОХАННЕССОН

Час вирушати на поминки. Цвінтар, навколо десятки пар очей із пам'ятників і ми... стоїмо із зеленим фартухом. 45-річний Дмитро і 47-річна Тетяна Богуцькі затримуються, щоб показати мені його. Це абсолютно єдине, що у подружжя залишилося на згадку про їхнього 17-літнього сина Максима, який загинув у той день, перебуваючи у квартирі (а батьки пішли раніше в гості).

Закінчення – на с. 6-7

• ОСОБЛИВИЙ ВИПАДОК

Переніс COVID-19 і... залишився прикутим до ліжка

Фото із сайту wz.lviv.ua.

Хвороба, яка знерухомила 10-річного хлопчика Назарчика (на фото), почалася з тривалої гарячки...



Подробиці – на с. 9

Чим небезпечна стара бульба з паростками

с. 9



Все буде Україна!

Цікава

ГАЗЕТА

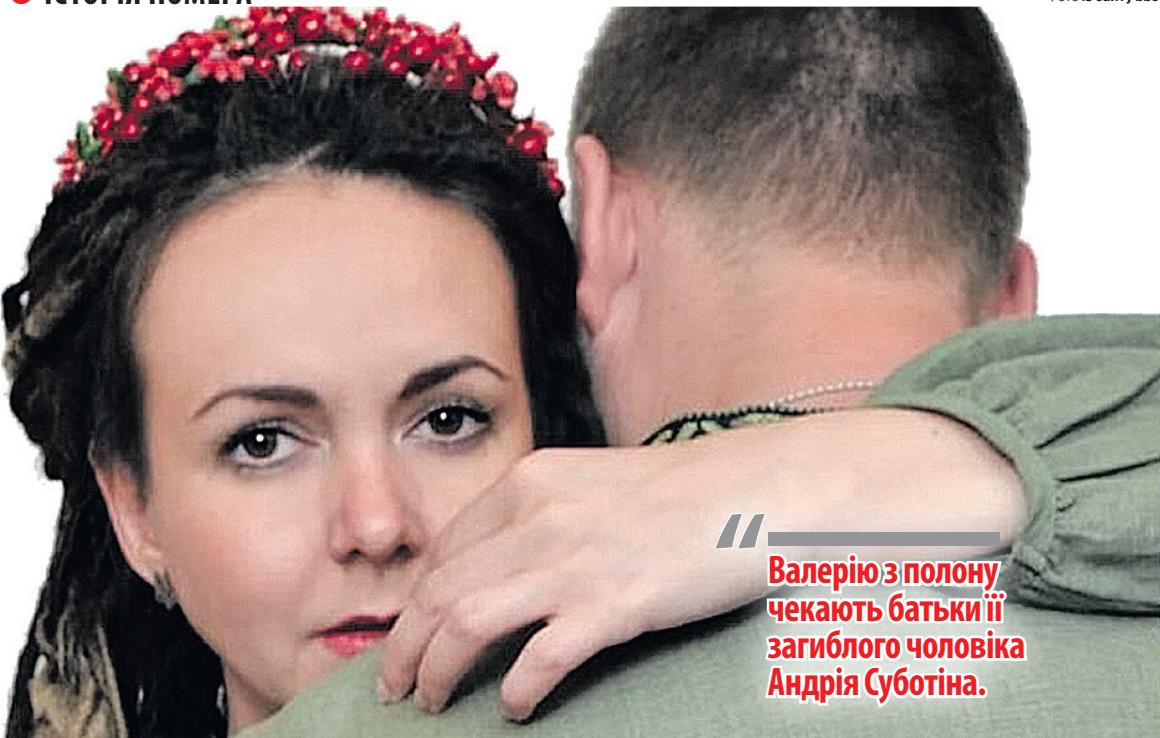
на вихідні

8 лютого 2023 року №6(269) Ціна 7 грн

4 820230 060027 >

Фото із сайту bbc.com

• ІСТОРІЯ НОМЕРА



“
Валерію з полону чекають батьки її загиблого чоловіка Андрія Суботіна.

В Андріїві Лера побачила ідеал чоловіка (обоє на фото).

Полонена з «Азовсталі» Валерія СУБОТІНА:

«Ти три дні був моїм законним чоловіком. І цілу вічність ТИ – моє кохання»

Про їхні обручки з фольги дізнався весь світ



Віолетта КІРТОКА, censor.net

3 травня у полоні залишається Валерія, позивний Нава, яка в списках записана під дівочим прізвищем Карпіленко. Жінка колись служила в Державній прикордонній службі, а 24 лютого 2022 року мобілізувалася в «Азов». Уже на заводі «Азовсталь» вони з нареченим-прикордонником 5 травня одружилися, обмінявшись обручками, зробленими ним з фольги. А через два дні – 7 травня – чоловік загинув на території заводу...

Лери з полону чекають батьки її чоловіка Андрія Суботіна. Бона – сирота. Мама померла, коли їй було 3 роки, тато – коли виповнилося 12. Дівчинку виховувала бабуся, на початку грудня вона померла в Маріуполі, куди у 2014 році з окупованої території її перевезла онука. Бабусі не казали ані про загибелю Андрія, ані про полон Лери...

Продовження розповіді – на с. 7

фото із сайту censor.net

● ПУЛЬС ТИЖНЯ

**Експрем'єр Ізраїлю:
путін обіцяв не вбивати
Зеленського**

Нафталі Беннет літав у Москву
в березні 2022 року

Василь КІТ

«Якийсь момент я сказав путіну: «Слухайте, а як щодо цієї історії? Ви збираєтесь його вбивати?». І він відповів: «Я не буду вбивати Зеленського», – розповів колишній очільник Ізраїлю Беннет.

За його словами, тоді російський диктатор також пообіцяв йому відмовитися від так званої демілітаризації України. Натомість Зеленський нібито був готовий відмовитися від вступу України до НАТО.

Радник керівника Офісу Президента Михайло Подоляк назвав заяви ізраїльського політика чудними. «Виникають дивні інсайди ексів про «посередництво»: путін нібито давав «гарантії не вбивати», а «Захід перервав перспективні переговори». Але все це фікція. За російським вторгненням стоїть не «розширення НАТО», гарантії безпеки чи санкції, а бажання РФ знищити Україну та вбивати українців», – зазначив Подоляк. Так і є.

**У Данії – найбільша
за останні 10 літ
акція протесту**

На вулиці Копенгагена вийшло
50 тисяч людей

Леся ВЛАШИНЕЦЬ

Вони виступають проти планів уряду скасувати вихідний на День Великої молитви, який у цій країні відзначають ще з 1686 року в четверту п'ятницю після Великодня. Ліквідація вихідного дала б змогу отримати більше грошей до державної скарбниці і відповідно збільшити витрати на оборону в розмірі 2% ВВП, як це передбачено зобов'язаннями країни перед НАТО. Профспілки виступили категорично проти. До речі, якщо говорити про скасування непотрібних державних свят, то тут в Україні – великий простір. Цілком спокійно можна позбутись 8 березня, 1 травня і навіть 9 травня, адже у нас точно буде новий День Перемоги.

● ПРЯМА МОВА

Володимир ЗЕЛЕНСЬКИЙ, Президент України, засудив плани Міжнародного олімпійського комітету допустити представників росії та Білорусі до змагань в Літніх Олімпійських іграх-2024 у Парижі під нейтральним прапором:

Очевидно, що будь-який нейтральний прапор російських спортсменів в заплямованій кров'ю. Олімпійські принципи та війна – фундаментально протилежні одне одному... I, до речі, запрошує пана Баха (глава МОК. – Ред.) у Бахмут. Щоб він побачив на власні очі, що нейтральності не існує.



● У ВСІХ НА ВУСТАХ



Фото із сайту informator.ua.

ДБР повідомляє, що загальна сума виявлених необґрунтovаних активів посадовиці становить близько 1,4 млн доларів.

**Соболина шуба і мільйон доларів:
що собі на Новий рік бажала
керівниця податкової**

Українців вразили не тільки «гори» грошей, що їх знайшли правоохоронці під час обшуку у виконувачки обов'язків голови податкової служби Києва 52-річної Оксани Датій (на фото), а й записки, в яких вона по пунктках перераховувала свої бажання

Василь КІТ

Посадовиця, звісно, мріяла не про реформи, процвітання України і навіть не про традиційне здо-

ров'я, а про суто матеріальні речі. У Датій знайшли папірці з бажаннями на 2018–та 2021-й роки.

Так, у 2018-му високопоставлена пані мріяла про підвищення, соболину шубу, поїздку в Лондон та подарунок від коханого на день народження – годинник Breguet. А в 2021 році чиновниця просила собі посаду в.о. глави податкової служби столиці, все ще бажала відпочити із чоловіком у Лондоні та на Мальдівах і заробити один мільйон. Доларів, звісно.

У багатьох, як кажуть, свої забаганки. Однак соболина шуба все одно дивує. Особливо на тлі теперішніх теплих зим.

● ВЕЛИКА ПОЛІТИКА

**«Лисий» назвав суму хабара,
який йому пропонували за місце
в списку «Слуги народу»**

«Якби все спливло – як дивитися людям в очі?»

Василина СМЕТАНА

Провідний актор студії «Квартал 95», близький друг Володимира Зеленського Євген Кошовий в одному з інтерв'ю розповів про те, як йому пропонували чималий хабар: «Коли Зеленський пішов у президенти, я відразу сказав, що в політику не піду, хто б що не пропонував. Під час парламентських виборів я міг би стати мільйонером, але потім як дивитися людям у вічі? Мені пропонували 10 мільйонів за те, щоб завести людину в список партії. Я сказав: «Ні, не цікаво». Він мені: «Почекай, десять... Як це – не цікаво?». Я ніколи навіть не думав про таке, що зможу когось взяти, завести, а

потім сидіти рівно на ж#пі. Я не з тих людей. І потім: все б спливло – і як дивитися в очі тим, хто тебе поважає, дивитися?» – міркує актор. Віримо. Але, зважаючи на велику кількість скандалів та зашкварів, у які регулярно потрапляють депутати від «Слуг народу», у список вони потрапили явно за гроши. Видно, не всі «посередники» були такі чесні, як Кошовий...



Але, видно, в колі хапуг із високих кабінетів шуба й досі залишається «статусною річчю».

Тим часом у Державному бюро розслідувань відзначили, що рівень життя чиновниці не відповідає рівню її офіційних доходів: Датій має три квартири в Києві загальною вартістю приблизно 1 млн доларів, будинок поблизу Києва вартістю близько 200 тисяч доларів, дві автівки вартістю приблизно 150 тисяч доларів. При цьому одна з машин посадовиці вартістю приблизно 100 тисяч доларів записана на її особистого водія. ДБР повідомляє, що загальна сума встановлених необґрунтovаних активів посадовиці становить близько 1,4 млн доларів. Під час обшуку було знайдено 158 тисяч грн та 2,2 тисячі євро.

“
У ДБР підозрюють,
що Оксана Датій стояла
за злочинними схемами,
внаслідок яких
до тіньового
обігу потрапляло
до 45 мільярдів
гривень. Мільярдів!

У ДБР підозрюють, що Оксана Датій стояла за злочинними схемами, внаслідок яких до тіньового обігу потрапляло до 45 мільярдів гривень. Мільярдів!

Втім, для цього вона і просила у Всесвіту посаду в.о. глави податкової служби столиці. «Всесвіт» почув... Нинішні бажання пані Датій передбачити неважко. Чи почує Всесвіт її знову?



Фото із сайту teleportal.ua

Telegram-канал Volyn nova



● НАЧИСТОУ

Президент Зеленський:**«Бачу своїх дітей раз на два тижні!»**

«Це трагедія для українських родин, тому що всі наші діти різко стали дорослими»

Лія ЛІС

Президент України Володимир Зеленський дав велике інтерв'ю для британської телекомпанії Sky News. Серед іншого кореспондента Кей Берлі запитала главу держави і про його родину. Це прохання, зазначила журналістка, викликало в Президента усмішку.

— Чи хороший я батько, треба запитати в моєї сім'ї. Це зовсім неввічливо з моєї боку говорити про себе, — сказав Володимир Зеленський. — Я думаю, що вони мене люблять, не просто думаю — я це відчуваю. Ці почуття найкращі, і я хочу їх зберегти. Це найважливіше, що в мене є, — моя сім'я. Частіше я бачу свою дружину, ніж дітей.



Фото з інстаграм-сторінки Олени ЗЕЛЕНСЬКОЇ

Коли кілька років тому робили це фото, ніхто навіть і уявити не міг, що в країні розпочнеться велика війна.

Шкода, що я не можу проводити з ними більше часу. В останні

два місяці ми зустрічалися приблизно раз на десять днів чи

два тижні. Могли разом поїсти, поговорити. Я можу зустрічатися зі своєю доночкою, тому що з цього року вона стала студенткою. Бачу її частіше, ніж сина. А син — ще маленький хлопчик. Йому десять років.

Діти всі говорять про те, коли ми переможемо. Вони точно це знають, і знають краще, ніж я, здається.

— Про що ви з ним говорите? — запитала Кей Берлі.

— Я більше слухаю. Він такий цікавий! Йому лише 10, а розмірковує, як дорослий. Знаєте, це трагедія для українських родин, тому що всі наші діти різко стали дорослими. Вони всі говорять про війну. Діти говорять про те, коли ми переможемо. Вони точно це знають, і знають краще, ніж я, здається, — відповів Зеленський.

● ПОЛІТИКА

«Якщо я не доживу до Перемоги України, мое серце мають поховати у Києві»

Колишній президент Грузії Михайло Саакашвілі заявив, що впевнений у Перемозі України у війні, розпочатій проти неї росією в лютому 2022 року

Леонід ОЛІЙНИК

Про це Саакашвілі, який є громадянином України, дистанційно сказав під час судового засідання у справі про відтермінування його вироку або звільнення від покарання. Політик під час увімкнення з клініки «Вівамед» повідомив, що до нього «застосовують катування» і його «отруїли». «Я пишаюся, що всі захоплюються українським народом, я пишаюся тим, що президентом є Зеленський, я вдячний його офісу. Я абсолютно впевнений у нашій Перемозі, але якщо не доживу до Перемоги, мое серце дуже близька, мое серце



Ось яким став Саакашвілі у лікарні.

мають поховати в Києві. Воно належить Україні, — зазначив Саакашвілі українською мовою.

Експрезидент Грузії під час трансляції був у футбольці з написом I'm Ukrainian. Саакашвілі на відео в суді зняв майку, щоб показати, наскільки виснажений, після чого трансляцію перервали.

Пресекретарка Саакашвілі Дарина Чиж 28 січня писала, що він мав 69 кг, а коли потрапив у в'язницю, важив 120 кг. «У його організмі почалися незворотні процеси. Проте лікарі тюремної клініки класифікують його як пацієнта середньої тяжкості і про реанімацію мова не йде», — наголосила вона.

● Я ТАК ДУМАЮ!

НІ — значить НІ

Організатори «п'яних вечірок» у Києві вже в сізо. Їм загрожує до 7 років в'язниці

Олексій ГОНЧАРЕНКО, народний депутат України, фракція «Європейська Солідарність»



Вчора побачив багато дуже дивних коментарів та постів, що «дівчата самі винні і вели себе вульгарно, тому це «ок», що ось таке з ними зробили».

Тому пропишу для тих, хто не розуміє.

Якщо жінка навіть гола йде вулицею — це не значить, що її можна гвалтувати чи вона погодилася на статевий акт.

Ні — значить ні.

Не знаю — значить ні.

Не хочу — означає ні.

Сумніваюсь — означає ні.

Лише ТАК означає ТАК.

Ніхто не має права торкатись жінки без її згоди.

Мені здається, що це прописні істини, але, на жаль, ні. Якщо жінка одягнута виклично, то це її справа. Це не означає, що вона хоче з вами щось. Вона хоче з вами стосунків лише ТОДІ, коли вона сама це вам сказала.

Сорі, що доводиться пояснювати такі банальні речі, але я був шоковані напливом цих коментарів та постів, які намагаються виправдати цих хлопців.

І ще одне: те, що їм дали повістки, — це піз*ець. Служба в ЗСУ — це не покарання. Служба в ЗСУ — це привілей.

P.S. Поліція не вручила повісток обвинуваченим в організації п'яних вечірок у Києві, де принижували дівчат і фільмували все це. Про це заявила речниця ДПС у Київській області Ірина Прянішникова.

КОМЕНТАР

Ірина ГЕРАЩЕНКО, народний депутат від фракції «Європейська Солідарність»:

«У мене дуже непросте ставлення до Михаїла Саакашвілі. Ми були на його інавгурації і захоплено спостерігали за реформами в Грузії. Потім з'ясувалося, що то була фасадна демократія, й дуже крихка, яку зламали вже його наступники. Ніколи не пробачу Саакашвілі неповаги до українського кордону, який він двічі порушував, в тому числі таємно виїжджаючи в Грузію. Він нарівні чимало помилок в Україні й завдав болю нашій політичній команді.

Але те, що зараз з ним робить грузинська влада — це негуманно й аморально. Так не можна ставитися до колишнього президента і лідера країни. Очевидно, що Саакашвілі потребує серйозного лікування. І він має бути випущений за кордон на це лікування. Ще більш серйозного лікування потребує грузинська влада, яка, схоже, міцно підсила на російські авторитарні пігудки. Доєднується до публічних звернень до уряду Грузії щодо звільнення експрезидента Михаїла Саакашвілі».

Василь КІТ

«Потрібно добирати людей за двома критеріями: профприdatність — це обов'язковий критерій. Людина має обов'язково хотіти. Не лише могти, а ще й хотіти. Тобто має бути мотивація. Зараз оптимальний варіант, з огляду на ці два критерії, — піднімати держпосадовців, які мотивовані, адже все життя отримують від держави певне фінансування, плюс силовики, які професійно придатні поводитися зі зброєю. Це поліція, деякі охоронні структури, митники, прикордонники, СБУ...», — сказав Світан.

Якщо людей і далі мобілізовувати «на вулиці» — це означає зазнавати великих втрат, «щонайменше 90 або й 99 осіб [з 100] просто убити, відправивши на війну», — зазначив експерт.



В Україні є проблеми з мобілізацією, критерії її проведення необхідно переглянути. Таку думку в інтерв'ю виданню «Гордон» висловив український військовий експерт, полковник запасу Роман Світан (на фото)

● ТІЛЬКИ ФАКТ

2 лютого Європейський парламент схвалив резолюцію, яка закликає Євросоюз працювати над початком переговорів із Україною про вступ до ЄС. За цей документ проголосували 489 депутатів, проти — 36, утрималися — 49.



● ПУЛЬС ТИЖНЯ

УПЦ МП – це частина російської церкви

Таким є висновок спеціальної релігієзнавчої експертизи

Леонід ОЛІЙНИК

Голова Державної служби України з етнополітики та свободи совісті, вивчивши змінений Статут про управління української православної церкви (московського патріархату). До складу експертної групи входили п'ятеро професорів, докторів наук та один кандидат наук. Ось іхній висновок: «Нинішня діяльність чи бездіяльність найвищих органів церковної влади та управління УПЦ свідчить про те, що УПЦ продовжує перебувати щодо російської православної церкви у відносинах підпорядкування. Вона не діє як самостійна (автокефальна) Церква і не проголошує власної самостійності (автокефалії). Жодних документів чи дій, які б свідчили про трансформацію УПЦ в самостійну відносно РПЦ релігійну організацію, членами експертної групи не виявлено».

Ось так. Це означає, що коли священнослужителі московського патріархату кажуть, що є незалежною церквою, – вони брешуть.

США збили китайську повітряну «кулю-шпигунку»

Пекін висловив протест

Ліна ВОГОНЬ

Дирижабль біля узбережжя Південної Кароліни вразив ракетою американський винищувач. Після цього гіантська біла куля впала в Атлантичний океан, звідки її уламки планують витягнути для подальшого вивчення. Джо Байден привітав пілота літака, який збив китайського «розвідника» у верхніх шарах атмосфери.

Нагадаємо, що після того, як 2 лютого в небі США виявили гіантську китайську повітряну «кулю-розвідницю», держсекретар Ентоні Блінкен скасував свій офіційний візит до Піднебесної, назвавши її Пекіна безвідовіальними. Причому цей літальний апарат опинився над Монтаною, де знаходяться пускові шахти американських балістичних ракет, здатні нести ядерні боєзаряди.

Китай якийсь час мовчав, але зрештою визнав, що це і справді його куля, однак вона ніяка не розвідниця, а нібито мирний метрологічний дирижабль, який відхилився від курсу через погану погоду, у зв'язку з чим Пекін висловлює жаль. Водночас китайські дипломати звинуватили США в «надмірній реакції».

Тим часом згодом помітили ще одну таку кулю – вже над Латинською Америкою. Щось той Китай підозріло завзято цікавиться «погодою».

● ВСЕ ДЛЯ ФРОНТУ, ВСЕ ДЛЯ ПЕРЕМОГИ!



Вантажівки DAF на фронті – річ універсальна.



Пересувна СТО на передовій – це диво!

Мрія ремонтників: Порошенко передає на передову першу пересувну майстерню

П'ятий Президент разом із волонтерами ГО «Справа громад» підготували для військових пересувну ремонтну майстерню на базі британської вантажівки DAF. Якщо перший зразок сподобається військовим – будуть робити ще

Ольга СОКОЛОВА

«DAF на фронті – річ універсальна. А у наших руках він легко трансформується хоч у засіб протиповітряної оборони, коли ми розмістили на ньому ЗУШку (зенітна установка). – Ред.), хоч у банно-пральний комплекс чи спеціально обладнаний кунг, з якого злітатимуть «Посейдони» (безпілотники.

– Ред.), а зараз ще й у майстерню», – показав Порошенко диво-машину.

«Це перший зразок повноцінної пересувної майстерні для зони бойових дій. З повним набором усіх необхідних інструментів. Передаємо її на випробування і строгу оцінку командуванню Десантно-штурмових військ. Упевнений, що випробування у бойових умовах пройде успішно, і ми разом із ГО «Справа громад» та Фондом Порошенка скоро будемо передавати багато таких майстерень батальйонам логістики», – зазначив п'ятий Президент.

15 січня Порошенко передав Рівненській бригаді тероборони 5 вантажівок DAF, які були переобладнані під «антишахеди». Це – спільнотний проект, який у Рівному Фонд Порошенка та волонтери ГО «Справа громад» реалізують із військовими, місцевою владою та командою «Євросолідарності». Ще дві вантажівки для ППО

отримав батальйон ТрО, який прикриває столицю.

Також на шасі цих вантажівок виготовили спеціальні кунги для комплексів БПЛА Poseidon. Кілька комплексів такої техніки вже надійшли у війська.

Як відомо, Фонд Порошенка та ГО «Справа громад» законтрактували у Великій Британії понад 300 вантажівок Leyland DAF.

Довідка

Leyland DAF 45.150 – це повнопривідна п'ятидверна дизельна вантажівка, яка може оснащуватись лебідкою і перевозити все, що потрібно для фронту: боєкомплект, харчі, воду, пальне в бочках. Частина автомобілів обладнана кранами для завантажування великої кількості боєприпасів.

Кошти збирають волонтери, Фонд Порошенка традиційно подвоює зібрану суму.

Інфографіка із сайту nv.ua.

● ТЕМА №1

Наші хлопці в США опанують «Патріоти» із випередженням графіка

Очікується, що їх тренування закінчиться вже за кілька тижнів

Василь КІТ

Про це розповів аташе з питань оборони України у США Борис Кременецький. За його словами, українські вояки прибули до Америки у штат Оклахома майже місяць тому. В Пентагоні тоді повідомили, що їхнє навчання роботі з новою системою ППО триватиме кілька місяців. Проте, як зазначив Кременецький, ці терміни скоротилися завдяки досвіду українських військових. Аташе додав, що захисники, які зараз проходять навчання, не лише самі швидко вчаться, а й після повернення додому зможуть стати інструкторами для інших військових.

Він також наголосив, що ЗРК Patriot значно посилив спроможності протиповітряної оборони, особливо щодо боротьби з

балістичними ракетами. «Звичайно, однієї системи, яку ми отримуємо, недостатньо. Ми працюємо над тим, щоб отримати ще, ми готові, у нас є фахівці, яких ми можемо надіслати ще на навчання», – резюмував Кременецький.

Тим часом

Після згоди США надати нам такі очікувані ЗРК «Патріот» наші партнери нарешті погодились поставити Україні і далекобійні ракети. Наразі, щоправда, не на 300 кілометрів, а лише на 150, але це все одно удвічі більше, ніж ми могли стріляти «Хаймерсами» раніше – на 80 км. Однак міністр оборони Олексій Резніков закликає виділити-таки ракети, які могли б летіти на 300 кілометрів. «Ми готові надати будь-які гарантії, що ваша зброя не буде застосована до атак на російську територію. У нас є достатньо цілей на тимчасово окупованій території України, ми готові координувати цілі з нашими партнерами», – пообіцяв Резніков.

Що ж, після згоди на «Патріоти», танки та далекобійні ра-

ЗРК PATRIOT**БАТАРЕЯ PATRIOT СКЛАДАЄТЬСЯ З:**

- пункт керування;
- багатофункціональна РЛС;
- до 8 пускових установок з 4 або 16 ракетами кожної;
- додаткове експлуатаційне обладнання, зокрема машини для заряджання, транспортування та обслуговування;
- джерело живлення;
- комплекс зв'язку.

на озброєнні з 1982 року	дальність відстеження до 180 км	дальність перехоплення до 80 км	висота перехоплення до 24 км	максимальна швидкість до 2 200 м/с
--------------------------	---------------------------------	---------------------------------	------------------------------	------------------------------------

Тримтіть, кляті москалі!

кети, українцям залишається подолати лише одне табу – на літаки...

**VOLYN
COM.UA**



● НЕВІДОМІ СТОРІНКИ ІСТОРІЇ

Як 79 українських миротворців врятували тисячі боснійських мусульман

І чому про цей факт наших військових попросили мовчати

Василь РОГУЦЬКИЙ

УКРАЇНЦІ – МІЖ ДВОХ ВОГНІВ

Це була перша миротворча місія незалежної України. Наших добровольців відрядили до Югославії, де вирувала війна. Тоді світ шокувала різанина в Сребрениці, де серби вбили 8 000 боснійських мусульман. Містечко мали захищати 600 миротворців із Нідерландів, але серби виманили їх звідти, пообіцявши не чіпати цивільних, та коли миротворці пішли з міста, почалося пекло. Крім цього, самі миротворці з Нідерландів втратили 7 своїх військовослужбовців.

Згадує боснійська мусульманка – свідок цих подій: «Серби брали наших чоловіків найчастіше вночі. Виводили за межі бази і розстрілювали їх». Така сама доля чекала на мусульманське місто Жепа, яке захищав загін українців. Серби оголосили, що всі чоловіки-мусульмани у віці від 17 до 65 років будуть затримані як військовополонені. Наших воїнів там було тільки 79, вони мали всього 9 БТРів і легку зброю. Жителі Жепи знали, що їх очікує, тож благали миротворців не покидати міста і навіть відкритим текстом говорили: «Якщо ви нас не захистите – ми вас знищимо». Українці фактично опинились між двох вогнів.

В ООН лише розводили руками та висловлювали стурбованість можливим різаниною в Жепі. Але командир українських миротворців полковник Микола Верхогляд мав свій план. І 79 наших захисників дали відсіч двом тисячам сербів! Два тижні українці тримали місто, яке серби взяли в облогу і знищували мінометами. Стійкість українців змусила сербського генерала



Полковник Микола Верхогляд (ліворуч) та старший прапорщик Сергій Куц під час війни в Боснії.

Ратко Младича попросити про переговори. Микола Верхогляд пішов на перемовини і домігся зеленого коридору для цивільних.

«ІЗ СИЛЬНИМИ ЛЮДЬМИ ЗАВЖДИ ДОМОВЛЯЮТЬСЯ»

Ось як про ці перемовини згадував сам Микола Верхогляд: «Кажу їм: «Пане Младич! Ви генерал – людина, яку поважають у сербській армії. І ви, полковнику Авдо Палич, теж не менш шанований своїми солдатами командир (тут я не лукавив – це були дійсно авторитетні у своїх народів керівники). Усі ми троє належимо до різних армій, але ми – офіцери, носимо погони. А для професійно-

го військового ганьба стріляти у беззбройну людину. Так чинять тільки покидьки!». Ні телекамер, ні диктофонів тоді поряд не було, і я говорив емоційно, жорстко. «Війна, – кажу, звертаючись до Младича, – коли-небудь закінчиться. І тоді, згадаєте мої слова, політики вас згадуть». Так воно згодом і сталося... Зрештою Младич сказав: «Ти хороший солдат. Із сильними людьми завжди домовляються. Слабким людям диктують умови. Не треба гарячкувати! Думаю, ми знайдемо правильне рішення». Так воно у результаті і вийшло. За різними підрахунками, у липні 1995 року вдалося врятувати від 5000 до 10000 людей. Микола Верхогляд наполіг на тому,

● ПРО ЦЕ ГОВОРЯТЬ

Є укриття, які витримають навіть ядерний удар!

Василь КІТ

Про це розповів авіаексперт Валерій Романенко (на фото). «Розумієте, якщо літаки прилетять до України, то це не буде урочиста передача лінійки винищувачів на одному аеродромі, як уявляють собі пересічні громадяни, – зазначив він. – По-перше, буде дійсно підготовлена мережа аеродромів, по-друге, літаки розсередять, не більше однієї ланки (четири літаки) на одному летовищі.

Тобто, якщо нам передадуть ескадрилью з 12 машин, – це три ланки на шести аеродромах, один основний, один запасний. Крім того, на кожному летовищі є так звані ЗБУ – зализобетонні укриття ще радянських часів, які витримують навіть удар ядерної зброї, і ці літаки будуть захищені. «У росіян просто немає такої зброї, якою би вони могли уразити ці укриття, – каже експерт. – Ці ЗБУ мають велику площину і всередині них можна виконувати все: і ремонт літака, і озброєння, і заправку, підготовку до бойового вильоту. І це буде здійснюватися

Чи зможе Україна захистити літаки F-16, якщо їх отримає?



«У росіян просто немає такої зброї, якою би вони могли вразити ці укриття для літаків».

таким чином: зализні ворота, там величезна товщина металу в цих воротах, вона там сантиметри, електродвигунами відсувуються величезні ворота, літак вилітає, летить,

виконує бойове завдання; повертається і знову ховається в це укриття. Тобто можна так забезпечити діяльність цих винищувачів, що жодної небезпеки взагалі не буде».

щоб при посадці в машини сім'ї не розділяли, відправляли членів сім'ї разом, а не окремо чоловіків від усіх інших. Крім того, в кожній машині перебував солдат українського батальйону, який супроводжував мусульман до місця призначения, а потім повертається до Жепи. І це було вкрай важливе та правильне рішення! «Чесно кажучи, я віддав таке розпорядження чисто інтуїтивно, для більшої гарантії безпеки тих, кого ми евакуювали, – згадував Микола Верхогляд. – Тільки років через десять, коли з'явилася можливість ознайомитися з матеріалами Міжнародного Гаазького суду, мені стало зрозуміло, наскільки правильно ми тоді діяли. Адже що вийшло у нідерландців у Сребреници? Вони вибрали класичний варіант конвою: військові їхали попереду і в кінці колони, автобуси з біженцями – всередині. А потім з'ясувалося, що на маршруті проходження, коли колона розтягнулася, водії-серби звертали в ліс, а там їх уже чекали люди з зброєю...».

“

Зрештою Младич сказав:
«Ти хороший солдат.
Із сильними людьми завжди домовляються. Слабким людям диктують умови. Не треба гарячкувати! Думаю, ми знайдемо правильне рішення».

Порятунок людей із Жепи посіяв розбрати між сербами, ослабив їхні позиції. Зрештою, і Младич, і Караджич, який віддавав йому накази, опинилися в Гаазі і досі ув'язнені. Але чому про цей подвиг українських миротворців нам так довго не розповідали? Босніїв у тій війні підтримувала росія, з якою Україна тоді мала, на жаль, тісні відносини. Лише у 2021 році генерал Верхогляд отримав звання Героя. Щоправда, посмертно. Він помер від ковіду за 5 місяців до нагородження...

● ПРЯМА МОВА

Анджей Дуда, президент Польщі, про те, де Україна і переможена росія мають підписати мир:

...Не так давно сказав Президенту України Володимиру Зеленському: «Володимире, дивлячись на нашу історію, я колись ці шляхи розійшлися, я тебе дуже прошу: коли ви переможете росію, коли росіяни призовутъєть сюди на колінах, щоб підписати мир, то відвези їх в Переяслав, нехай там з вами підпишуть мир, нехай цим перевеслять усі ті роки радянського та російського впливу».



● ТІЛЬКИ ФАКТ

путін віддав наказ до березня захопити території Донецької та Луганської областей. Але, як інформує Головне управління розвідки України, для наступу з білорусі ресурсів у росії немає.

● ВТРАТА

Фото із сайту gettyimages.com.



«День без читання для мене – втрачений день».

«Вперше і востаннє я напися у 1930-му»

На 108-му році життя пішов із життя колишній уругвайський яхтсмен Фелікс Сіенра (на фото), який досі залишився найстарішим учасником Олімпійських ігор

Петро ПАС

Уругваєць, який згодом став юристом, брав участь у змаганнях з вітрильного спорту на Олімпіаді-1948, де посів 6-те місце. Ветеран спорту помер легко – просто заснув і не прокинувся. Щодо секретів довголіття, то такими уругваєць, крім правильного харчування з великою кількістю овочів, вважав читання. «Читаю по три-чотири години на день. У мене є дві щоденні газети і кілька журналів, щоб бути в курсі та мати можливість брати участь у суспільному й політичному житті. День без читання для мене – втрачений день», – казав він в одному з останніх інтерв'ю. А ще Фелікс Сіенра любив футбол і часто згадував про те, як у 1930 році був на стадіоні в Монтевідео на першому в історії фіналі Чемпіонату світу з футболу Уругвай – Аргентина (4:2) та як відзначив з друзями історичний тріумф улюбленої команди: «Тієї нічі я вперше і востаннє напися по-справжньому».

● ПРИМХИ НЕБЕСНОЇ КАНЦЕЛЯРІЇ У США холодніше, ніж на Марсі

На вершині гори Вашингтон у Нью-Гемпширі температура опустилася до мінус 42,2 градуса за Цельсієм



Лія ЛІС

Це, ймовірно, найнижча температура, зареєстрована в історії Сполучених Штатів. У NASA зазначили, що на горі Вашингтон минулого тижня було трохи холодніше, ніж у середньому на Марсі. І зимніше, до речі, ніж будь-коли в Україні. Адже рекордний мороз в Україні був зареєстрований у Луганську в 1935 році і становив «лише» 41,9 градуса. А найхолодніше у світі за час метеоспостережень було 3 серпня 2004 року на японській станції «Купол Фудзі» в Антарктиді – 91,2 градуса морозу! Що ж до «плюсового» рекорду, то його зафіксували в США у Долині Смерті – плюс 56,7°C! Цікаво, що в Луганську зареєстровано не тільки найнижчу температуру в Україні, а й найвищу – плюс 42 градуси – у 2010 році.

● ІСТОРІЇ З ВІЙНИ

Пес Васька відгриз собі лапу, щоб не бути в полоні у рашистів

Собаці породи кане-корсо, який багато років служив у розвідувальному взводі морської піхоти на Донеччині, у Польщі протезували кінцівку

Василь КІТ

Зараз Вася проходить фізіотерапію та адаптацію до протезу, який організували наші добре сусіди-поляки. Звикання до штучної лапи йде добре, кажуть інструктори.

Нагадаємо, що пес породи кане-корсо на кличку Вася багато років служив у розвідувальному взводі морської піхоти.

Місяцями жив у бліндажі нарівні з іншими бійцями. Стояв на посту, дружив із бліндажними котами. Проте одного дня пес зник. Бійці навіть піднімали дрони, аби розшукати свого чотирилапого друга.

«Побачили таке, що краще не бачити. Васька потрапив у пастку – просто перед окопами бойовиків запутався у дроті. Врятувати його не було жодної можливо-



Фото з фейсбук-сторінки Анастасії ЗАВЕРУХИ

Друзі-поляки поставили пса-патріота на всі лапи!

сті, бо туди не пролізеш непомітно. Розвідники оплакали Ваську, а через добу чи дві він повернувся. Відгриз собі лапу і прийшов на трьох. Не схотів лишатися в полоні», – розповіла військова Олена Білозерська.

● СЕ ЛЯ ВІ

Mirror



Фото із сайту mirror.co.uk.

Коханню вік не завада.



24-річна вийшла заміж за 85-літнього і хоче від нього завагітніти

Американське подружжя часто сприймають як діда та внучку

Лія ЛІС

«**M**и познайомилися на танцях. Одного разу, коли він вальсував, кинув аркуш паперу

мені та сказав: «Напишіть свій номер». Він був моїм лицарем у сяючих обладунках», – пригадує дівчина залишняня чоловіка.

Через рік відставний агент з нерухомості Чарльз нарешті освідчився у своїх почуттях до медсестри Міракл. Дівчина каже: незважаючи на те, що чоловік набагато старший, почувалася із ним ком-

фортно. Особливо її приваблює невимушеність у характері Чарльза.

Родина дівчини не була проти їхніх стосунків. 45-річна мама Таміка Філліпс і 72-річний дідусь Джо Браун підтримали Міракл у її рішенні, побачивши, наскільки пенсіонер зробив її щасливою, але 47-літнього тата було важче переконати. Зрештою і він погодився.

Пара одружилася в липні минулого

Дівчина каже:
незважаючи на те,
що чоловік набагато
старший, почувалася
із ним комфортно.

року, і Міракл описує цей день як «найкращий день у своєму житті». Попри велику різницю у віці, дівчина сподівається народити чоловікові двох дітей.

Після того, як пара розповіла про свої стосунки в інтернеті, вона зіткнулася з ішквалом осуду. «Я отримую негативну реакцію від людей, які мене не знають і не люблять, вони просто називають це так, як бачать. Люди впевнені, що я використовую Чарльза, він не знає, що відбувається, і нагадують, що мені має бути соромно», – каже дівчина.

А ви як думаете?

● НА ПРОДОВЖЕННЯ ТЕМИ

Яка ідеальна різниця у віці між чоловіком та жінкою?

Щоб дати відповідь на це питання, дослідники з Університету Атланти (США) спостерігали за взаєминами 3 тисяч людей

Івони виявили цікаву закономірність: чим більша різниця у віці між партнерами, тим вищий ризик розлучення. Вчені пояснюють це тим, що на різних життєвих етапах у людей відрізняються цілі та інтереси.

Дослідження показало, що пари з різницею у віці 5 років мають на 18% більше шансів розлучитися, ніж пари, в яких партнери – ровесники. У сімей із 10-річною різницею у віці цей відсоток збільшувався до 39%, а якщо хтось із подружжя на 20 літ старший, то шанси розійтися наблизалися до 95%!

Вдалося вченим визначити й ідеальну різницю у віці – це один рік. У таких пар

шанс розлучитися становить менше 3%.

Проте експерти наголошують, що це всеого лише статистичні дані і стосунки кожної окремої пари – унікальні. На взаємини впливає безліч чинників: наявність дітей, звички, життєві цілі і, звичайно, сумісність характерів.

Зокрема, цю тезу підтверджують дослідження інших країн. Наприклад, фінські вчені довели, що чоловіки цієї країни починні одружуватися з дамами, молодшими за них на 15 років. Це важливо для того, щоб у пари з'явилися здорові і сильні діти. А ось науковці Швеції вважають, що представникам сильної статі краще шукати собі за дружину жінку, на 6 років молодшу. Та-кою, на думку шведів, є ідеальна різниця у віці між подружжям.

● ОСОБЛИВИЙ ВИПАДОК

Переніс COVID-19 і... залишився прикутим до ліжка

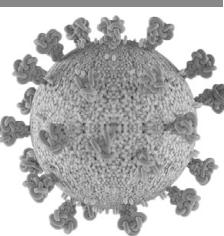


Фото пресслужби Західноукраїнського спеціалізованого дитячого медичного центру.

Хвороба, яка знерухомила 10-річного Назарка зі Львівщини, почалася з тривалої гарячки. Збити високу температуру не вдавалося впродовж двох місяців. Пациєнта госпіталізували в інфекційну лікарню

Наталя ГЕЛІЙ

Далі раптово, за один день, у дитини з'явилися розлади травлення та наросла неврологічна симптоматика. Хлопчик впав у кому. Коли отямився, за його лікування взялися фахівці Західноукраїнського спеціалізованого дитячого медичного центру.

Як розповіла «Високому замку» імунологія Соломія Тимчишин, характерна клінічна картина й результати лабораторних та інструментальних досліджень дали лікарям підстави запідозрити у пацієнта аутоімунний енцефаліт. З цим захворюванням імунна система помилково сприймає структури головного мозку як ворожі й продукує у відповідь антитіла, внаслідок чого в мозку розвивається запальній процес. Медики припускають, що у Назарка такий збій стався через перенесену коронавірусну хворобу. Йому призначили терапію, як зазвичай у таких випадках (імуносупресивні довенні імуноглобуліни плюс гормони), і вона виявилася ефективною. Зараз хлопець продовжує лікуватися гормонами, поступово зменшуючи їх дозу.

Шлях до одужання виявився довгим. Над тим, щоб поставити пацієнтові правильний діагноз та призначити лікування,



Назарко заново вчився сідати, тримати рівновагу, вставати та ходити...

працювало багато медиків: педіатр, невролог, лікар фізичної реабілітаційної медицини, фізичний терапевт, фахівці діагностичного відділення, анестезіологи тощо.

«Коли я тільки почав працювати з хлопчиком, то він просто лежав і не рухався, – згадує реабілітолог Олег Бурій. – Поступово ми вчилися з ним сідати, тримати рівновагу, вставати та ходити. Спочатку з використанням допоміжного технічного засобу. Далі він усе це робив уже самостійно».

За три тижні функціональний стан хлопчика покращився настільки, що його

вже можна було виписати додому. Зараз він самостійно себе обслуговує, а головне – може нарешті повернутися до навчання!

Принагідно медики закликають батьків звертати увагу на найменше погіршення самопочуття дитини. Якщо підвищилася температура тіла і цьому не можна знайти пояснення, слід відразу звернутися до сімейного лікаря. За можливості варто протестуватися на грип і ковід. Якщо ж температура в дитині не спадає довгий час, необхідно проконсультуватися з імунологом чи гематологом.

Джерело: wz.lviv.ua.

● КОРИСНІ ПОРАДИ

Чим небезпечна стара бульба з паростками

Фото із сайту cbo.org.ua.

Щоб не отруїтися, потрібно знати, як готовувати пророслу картоплю

Василіна СМЕТАНА

Адже у бульбинах, які пустили пагони, сильно збільшується рівень токсичної речовини соланіну. Вона міститься і у свіжій щойно викопаній картоплі, але там її дуже мало – від 2 до 10 мг у 100 г продукту. У такій кількості соланін не може сильно нашкодити організму. При цьому свіжка бараболя містить багато вітамінів і поживних речовин, тому вживання її принесе лише користь.

Але у картоплі, яка зберігається взимку, уже з січня різко зменшується кількість вітамінів, натомість зростає рівень соланіну. Найбільше цієї речовини біля шкірки та навколо місць, звідки ростуть паростки, – там збирається 80–90% соланіну, який міститься у всій картоплині.

Однак пророслу картоплю таки можна споживати, але **треба дотримуватися таких правил:**

1. Під час чищення слід зрізати товстий шар шкірки – приблизно 2–3 мм, щоб позбутися місць із найбільшим вмістом токсичної речовини.



Стара картопля містить отруйну речовину.

● ТІЛЬКИ ФАКТ

4-е місце у світі займає Україна з вирощуванням картоплі. Саме в нас збирають 6% від світового та понад 15% від європейського врожаю.

відрізайте.

Якщо дотримуватися цих правил, можна вживати пророслу картоплю у їжу в помірних дозах. Але варто врахувати, що взимку у цьому продукті набагато менше вітамінів і поживних речовин, ніж влітку.

● ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Фото із сайту focus.ua.



Не «будьмо!», а будьмо здорові!

Що буде, якщо місяць не вживати алкоголь

Навіть невелика кількість спиртного може завдати шкоди вашому організму, а якщо випиваєте регулярно або надмірно, ці негативні наслідки становуть більш виражені

Василіна СМЕТАНА

Зокрема, Європейська асоціація студентів-медиків виявила, що регулярне споживання алкоголю змінює наш мозок, знижуючи рівень серотоніну – ключової хімічної речовини, коли справа стосується вашого настрою. Про це інформує британський таблоїд Mirror.

Як пише видання, алкоголь є відомим депресантам, але ті, хто п'є через поганий настрій, можуть погіршити свій стан та загнати себе у замкнене коло. «Випити, щоб забути» – це поширенна фраза, але самопікування алкоголем може порушити синхронізацію хімічних процесів у вашому мозку, посиливши депресивні перепади настрою. Виключення алкоголю з цього «рівняння» може допомогти вам впоратися зі своїм настроєм і позбутися його перепадів», – кажуть медики.

Це не єдина перевага, оскільки менше споживання може допомогти вам краще спати, що у свою чергу покращить настрій, фізичне здоров'я, рівень енергії та пам'ять.

Водночас медики заявляють, що один келих червоного вина за вечерею чи чарка текілі навіть вважаються корисними для здоров'я. Тому не так шкідливий сам алкоголь, як його надмірне або регулярне вживання, яке може завдати шкоди вашому тілу та разуму.

● ГОСПОДАРСЬКІ СЕКРЕТИ Як доглядати за зубною щіткою

Рекомендації, які запобігають розмноженню та розповсюдженням бактерій

Олександр БЕВЗА

• Після кожного застосування ретельно промивайте щітку звичайною водою з-під крана, щоб на ній не залишилося пасті та харчів.

• Користуйтесь лише своєю. На зубних щітках залишаються мікроїди навіть після обполіскування водою, тому використовувати чужу небажано, особливо тим, хто має ослаблений імунітет.

• Зберігати зубну щітку слід у вертикальному положенні щетиною догори на відкритому повітрі. Не ховайте її в контейнер, щоб не створювати сприятливих умов для розмноження бактерій.

• Змінійте зубну щітку кожні три-чотири місяці. «Стомлені» щітники вже не очищають зуби так добре, що сприяє розвитку захворювань зубів і порожнини рота.



Фото із сайту ukr.net.

● ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШ!

Наполеонівські плани

Один із найсмачніших та найулюбленіших десертів – торт «Наполеон», що готується з листкового тіста із кремовим прошарком. Оригінальний його рецепт відомий з 1850 року і за тривалий період зазнав багатьох змін. Нині чи не кожна господиня має свій фірмовий рецепт. Однак у всіх них спільним є те, що саме листкове тісто має вирішальне значення: чим тоншими і легшими вийдути коржі, тим смачнішим буде торт. Його приготування не назевш простим і швидким, але результат, безумовно, вартий затрачених зусиль.

Тож для тих, хто має наполеонівські плани, пропонуємо добірку цікавих рецептів



Фото із сайту zita.cz

У Франції та Італії торт «Наполеон» називається *mille-feuille* (1000 шарів).

діяти швидко, щоб маргарин не почав танути. У суміші борошна і маргарину зробити заглиблення. У склянці змішати одне яйце з оцтом і сіллю, долити доверху водою. Поступово влити отриману рідину в центр ямки і ложкою замісити тісто. Акуратно зібрати його в грудку і викласти на стіл. Розрізати грудку на три рівні частини, загорнути кожну в піввіку і покласти в холодильник щонайменше на пів години. У маленькій каструльці вимішати цукор з 1 столовою ложкою борошна і яйцем, тоді повільно вливати молоко, постійно перемішуючи. Поставити на невеликий вогонь і варити до загустіння, безперервно помішуючи і не даючи кипіти. Щойно маса почне булькати, зняти з вогню й остудити. В охоложений крем додати вершко-

ве масло кімнатної температури, апельсинову цедру і добре збити. Кожну частину охолодженого тіста по черзі розкачати в тонкий пласт, викласти на деко, проткнути ножем у кількох місцях і вилікати при 180 градусах 12–15 хвилин. З обрізків тіста зліпити окрему грудку, теж розкачати і спекти (для обсипання торта). Готові коржі охолодити, викласти на обробну дошку, гострим ножем акуратно обрізати краї, надавши їм рівної прямокутної форми, скласти стосиком і розрізати навпіл. Перемасти коржі кремом і обережно притиснути руками. Верхній ярус намазати кремом і густо посыпти крихтою, отриманою з подрібненого останнього коржа. Готовий торт поставити в холодильник мінімум на кілька годин, а краще – на ніч.

ЛІНИВИЙ

Інгредієнти: 5 яєчних жовтків, 1,5 кг листкового бездріжджового тіста, 400 г цукру, 250 г пшеничного борошна, 1,2 л молока, 1 ч. л. ванільного цукру, 10 мл коньяку, 1 скл. волоських горіхів.

Приготування. Розморозити тісто. Налити молоко в сотейник і довести його до кипіння. Змішати борошно з цукром і ванільним цукром, додати 5 жовтків і ретельно вимішати. Влити коньяк, молоко і перемішати. Поставити на слабкий вогонь. Варити до загустіння, обов'язково безперервно помішувати. За консистенцією маса повинна нагадувати густу сметану. Крем охолодити. Присипати поверхню для розкачування тіста борошном. Розкладти пласт тіста і трохи розкачати його до бажаної форми. Розігріти духовку до 200 градусів. Застелити деко пекарським папером, викласти шар тіста і вилікати приблизно 15 хвилин. Повинно вийти мінімум 5 пластів. Потім розділити остиглі коржі навпіл. Перемазати їх кремом, складаючи один на другий рум'яною стороною вниз (крім останнього коржа). Кожен шар крему посыпти подрібненими волоськими горіхами. Останній корж кладемо рум'яним боком догори. Акуратно притискаємо торт, намазуємо верх кремом, підрівнююмо краї, змащуємо кремом боки. Подрібнююмо обрізки (або один корж) і ряснно обсипаємо крихтою та горіхами торт. Поставити в холодильник мінімум на 6 годин.

Продовження теми – у наступному номері.

● НА ЗАМІТКУ

Спеції допоможуть зробити тушковану капусту смачнішою

Ця страва проста в приготуванні, але при цьому має безліч корисних властивостей. По-перше, вона низьколорійна, легка, а отже, відмінно підходить для тих, хто дотримується дієти і здорового способу життя. По-друге, продукт вирізняється великом вмістом корисних мікроелементів: вітаміни групи В, вітаміни А, С, Е, К, РР, калій, кальцій, сірка, фосфор, клітковина

У такий спосіб можна готувати не тільки білоголову капусту, підходить і брюссельська, цвітна, броколі. Крім капусти, обов'язковими інгредієнтами є цибуля, томати, олія, сіль і спеції.

Залежно від використаних приправ, можна отримати різний смак страви.

Для згладжування запаху тушкованої капусти додають кмин.

Майоран із **кмином** використовують для приготування тушкованої капусти по-баварськи. Це дуже смачний гарнір до шинки.

Оригінальність і «кислинку» страві надасть **яблучний оцет**, який можна за бажанням замінити **білим сухим вином**. З цією метою використовують **лимонний сік**.

Класичним доповненням для гостроти і піканності стане **червоний** або **чорний мелений перець**.

Незадовго до готовності доречно приводити страву свіжим або сушеним **чесноком**.

Також у готову капусту на 10 хвилин можна помістити декілька **лаврових листочків**, а потім забрати.

Насіння коріандру додають у тушковану капусту в подрібненому вигляді, або за 10 хвилин до кінця тушкування всипають ціле.

Чайна ложка **куркуми** подарує страві яскравий жовтий колір і особливий пряний аромат.

Замість звичайної солі можна використати **морську** або **гімалайську** (рожеву, чорну). Такою сіллю приправляють вже готову страву.

Можна додати в тушковану капусту готову суміш приправ, наприклад, каррі, хмеле-сунелі, суміш перців, прянощів.

Крім спецій, до страви додають різноманітну **зелень**, свіжу або сушену: кріп, петрушку, базилік, орегано, прованські трави тощо.

Гірчиця додасть гостроти, піканності, дивовижного аромату.

Якщо капусту тушкують із м'ясом, можна обмежитися базовим набором приправ: перець, лавровий лист, зелень. Наявність м'яса сама по собі підсилює смак, а також робить страву більш короліною.



● КОРИСНІ ПОРАДИ

Холодної пори важливо правильно харчуватися!

Наше щоденне меню повинно змінюватися взимку не тільки через сезонність тих чи інших продуктів

Варто пам'ятати, що нашому організму потрібен додатковий захист від застуд та інфекційних захво-

рувань. Стежте, щоб у вашому раціоні були:

- **М'ясо і риба.** Білок, наявний у їхньому складі, сприяє зміцненню нашого імунітету.

- **Яблука**, які завдяки пектину допомагають боротися з поганим холестерином.
- **Горіхи та насіння.** Вони також містять білок, а ще

– такі необхідні нам жирні кислоти омега-3.

- **Бобові** багаті фолієвою кислотою, кальцієм, залізом, калієм, цинком, антиоксидантами, складними вуглеводами та білками.

- **Ягоди.** Саме час діставати їх із морозильної камери. Не забувайте й про заготовки з калини й обліпихи, які містять неймовірну кількість вітаміну С.

● ВАРТО ЗНАТИ

Бульба згодиться не тільки в їжі

Відвід із неї – чудовий косметичний засіб для обличчя й рук

Зварили картоплю – злийте зайву рідину у скляну ємність і поставте в холодильник. Такий «бульйон» багатий крохмалем, калієм, вітаміном В₁₂, електролітами. Його можна використовувати як омолажувальний тонік для шкіри. Найкраще протирати ним обличчя ввечері після вмивання, ефект буде помітний



Foto із сайту wiktionsary.org

уже через 2–3 дні. Добре також робити ванночки для рук.

Передплатні індекси: 60304, 60306 (для читачів Волинської області), 60312 (для читачів Рівненської області), 60307 (для читачів інших областей)

Реєстраційні номери: ВЛ № 516-249Р, 06.11.2017 р. КВ № 22953-12853Р від 06.10.2017 р.

РВ № 691/244Р від 07.11.2017 р.

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

Тираж згідно із замовленням. Замовлення № 201.

● ОСОБЛИВИЙ ВИПАДОК



Трагедії не сталося лише дивом...

У крижаній воді опинилося... 5-місячне немовля



Виявляється, нема оліви в голові його дідуся: 47-річний чоловік із Горішніх Плавнів вирішив погуляти зі своїм онуком-немовлям Ілюшою по ледве замерзлому Дніпру і вийшов із коляскою на лід...

Михайло СЕРГУШЕВ

Не помічаючи небезпеки, чоловік відійшов від берега метрів на десять. Глибина річки на цій ділянці – до півтора метра. А температура повітря становила три градуси морозу. Саме тому крига була тонка. І приблизно за десять метрів від берега лід тріснув під ногами дорослої людини, й

ідуясь разом із немовлям провалився у холодну воду.

Була п'ята вечора, вже стемніло. Якби повз річку не проходила місцева мешканка й не почула криків про допомогу, чоловіка з дитиною навряд чи вдалося б урятувати.

– Жінка, яка до нас зателефонувала, не знала, хто тоне, – розповіли «ФАКТАМ» у поліції Полтавської області. – Приїхали досить швидко й раптом почули, що плаче... немовля. Відразу виник страх, що не встигнемо врятувати. І тільки потім з'явилася думка: як немовля могло опинитися у воді?

Назустріч поліцейським, які прибули на місце події, вже біг місцевий рибалка Микола Карпенко. Він і повідо-

мив оперативникам, що у воді – двоє людей. Чоловік і дитина. Рибалка ще до приїзду поліцейських намагався допомогти потопельникам і повз до них крихким льодом, але незабаром зрозумів, що сам він не впорається.

Добре, що дорослий не розгубився. Він сам був по груди у крижаній воді, але малюка тримав над головою на витягнутих руках.

Сержант поліції Іван Чикмарський, капран Богдан Мальцев і рибалка Микола Карпенко все ж таки змогли витягти чоловіка з дитиною.

– Добре, що дорослий не розгубився. Він сам був по груди у крижаній воді, але малюка тримав над головою на витягнутих руках, – сказали в поліції. – Ситуація ускладнювалася тим, що чоловік пішов на лід із дитячим візком. Якби коляска перекинулася, дитина могла б опинитися у воді і, швидше за все, пішла б на дно. Але чоловік встиг упіймати малюка. Усіх відігріли. Загрози життю обох потерпілих немає.

Але безвідповідальність дідуся шокує. Зараз у цій ситуації намагаються розібратися працівники ювенальної превенції.

ТИМ ЧАСОМ

Умісті Дрогобичі, що у Львівській області, восьмирічний хлопчик потрапив під колеса карети швидкої допомоги. За попередньою інформацією, цей школяр на території лікарні катався з гірки на санчатах та війшов на дорогу... Від отриманих травм хлопчик помер.

● ЗІРКОВЕ ЖИТТЯ



До обрання Володимира Зеленського Президентом України у 2019 році роль його дружини у постановках студії «Квартал 95» грала Олена Кравець.

«Володимир жартував частіше, а Олена – розумніше»

Актриса студії «Квартал 95» Олена Кравець (на фото) в ефірі каналу «1+1» розповіла, що дружина українського Президента

Володимира Зеленського Олена Зеленська є людиною набагато глибшою, ніж іноді здається під час спілкування

Галина ГРИШИНА

Своїми спогадами акторка поділилася з нагоди дня народження першої леді, якій 2 лютого виповнилося 45 років. «Володимир жартував завжди частіше, а Олена – розумніше. Ну, тобто у неї завжди були такі тонкі жарти», – зазначила Кравець. За словами Олени Кравець, Зеленська багато читає і постійно брала із собою на гастролі книги. «Вона завжди підтримувала Володимира, і він дуже ніжно ставився до неї. Мені взагалі здавалося, що так не буває», – зізналася Кравець. Актриса наголосила, що президентство чоловіка стало викликом для Зеленської. При цьому зазначила, що дружина Зеленського підтримувала чоловіка завжди. «Вона сімейна людина. Діти, вечері – дуже смачно готує», – розповіла Олена Кравець.

Підписуйтесь на наш Telegram-канал Історії кохання

● УВАГА, КОНКУРС!

Відгадайте, що заховали журналисти, – і отримайте грошовий приз

Але насамперед, друзі, хочу подякувати усім «родичам гарбузовим», хто дзвонив і запитував: «Чому нема «Гарбуза»? Навіть у найстрашніші для країни часи не перевелися ті шанувальники «розумного, доброго, вічного», що живуть за принципом легендарного підкорювача Антарктиди британського морського офіцера Роберта Скотта: «Боротись і шукати, знайти – і не здаватись!» То як цю націю можна перемогти?



Грицько ГАРБУЗ

Принцип нашої інтелектуальної вікторини нагадує «чорний ящик» із популярної гри «Що? Де? Коли?» Тільки предмет чиображення людини ми ховаємо в гарбуз (з початку повномасштабного вторгнення нелюдів-москалів наш добрий-предобрий гарбуз перетворився у грізний гранатобуз). Ну, і на відміну від телевізійної гри, ви маєте не хвилину часу на розгадку, а цілих 10 днів, ще й такого всезнаючого помічника – дядька Гугла. Тож обхідні вас – це велика честь для Грицька Гарбуза.

Умови конкурсу прості: ви маєте відгадати, що чиого заховав Грицько Гарбуз. **За кожну правильну відповідь отримуєте по 1 очку.** Хто здобуде найбільше балів протягом **45 турів** – той і стане переможцем «Гранатобуза із секретом-2023» та отримає грошовий приз від редакції у розрахунку **здобутий 1 бал можимо на 100 гривень** (якщо двоє і більше людей наберуть однакову кількість очок – грошовий приз розділимо порівну між усіма лідерами, але переможцем вікторини оголосимо того, хто найшвидше відповість на додаткове запитання).

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

«ГРАНАТОБУЗ ІЗ СЕКРЕТОМ-1» (2023)

Наш цьогорічний конкурс розпочнемо із гри в шифрування. Вам треба розгадати запитання, яке відоме кожному з нас із дитинства – лише останнє слово в ньому ми поставили першим. Тож уважно гляньте на букви: це не абракадабра – всі літери розміщені послідовно, просто ви маєте підібрати ключ цього ланцюга і змінити їх на інші букви (схожий прийом шифровки описав в одному з ранніх своїх творів автор найпопулярнішого роману усіх часів).

ОБКНІМІЩЕ / ЬП / ОБ / ТГУІ?

А відповідь на розшифроване запитання співзвучна із назвою знаменитої для українців ліричної комедії, «батька» якої ми сьогодні і заховали.

Чий портрет знаходиться у гранатобузі?

Слово-відповідь треба надіслати до 17 лютого (включно) тільки у вигляді повідомлення на телеграм-номер Грицька Гарбуза: 093 381 32 45, обов'язково вказати після слова-відповіді у дужках ще й своє ім'я, прізвище і регіон, який представляєте (наприклад: «Байрактар» (Валерій Залужний, Житомирщина)).

А історії, як шукали відповідь (що вразило, які були труднощі, хто допоміг розгадати або з ким спіречалися на пиво), – надіслайте на електронну адресу tsikava.gazeta@gmail.com або просто лишайте в коментах під запитанням на фейсбук-сторінці Грицька ГАРБУЗА (за цим QR-кодом ви можете зайти на неї з будь-якої частини світу).

Хто багато читає, той багато знає, а хто багато знає, той Перемогу над путіним має!

