

# Подільська Зоря

## АКТУАЛЬНО

Наразі Україна вчинила так само, як і в перші тижні та місяці війни: перехопила ініціативу й почала повертати ситуацію у своїх інтересах, заявив президент Володимир Зеленський. "Ми знову довели, що в будь-якій ситуації ми, українці, здатні домагатися своїх завдань, здатні захищати свої інтереси та свою незалежність. І ми повинні повінностю використовувати наші досягнення. Так і буде", - сказав він. За його словами, увага зберігається до кожного напрямку фронту, окрім - до Курської області, а отже - до захисту прикордоння. "Що більше російську військову присутність буде знищено в прикордонні, то більшим буде мир для нашої держави і справжня безпека. Російська держава має відповісти за те, що вона наробила. І вона відповідає", - додав Зеленський. Нагадаємо, головнокомандувач ЗСУ Олександр Сирський увечері 13 серпня повідомив, що під контролем України підсилюють уже 74 населені пункти Курської області РФ.

Речник Військово-морських сил ЗСУ Дмитро Плетенчук пояснив, чому Кінбурнська коса важлива як для України, так і для окупантів сил. За його словами, дана акваторія є шляхом до морських портів Миколаєва. Він додав, що цю акваторію треба ще буде обстежувати щодо мінної безпеки. В цю ділянку впадає річка Дніпро з Херсонської області, а тому після знищення росіянами Каховської ГЕС, туди могло потрапити досить багато вибухонебезпечних предметів. З Кінбурнської коси загарбники можуть бити по Миколаєву та інших містах та це дає їм змогу блокувати роботу Миколаївських портів. Сили оборони періодично завдають ударів у відповідь. Як відомо, росіяни окупували Кінбурнську косу на початку повномасштабного вторгнення в Україну. Наразі це єдина частина Миколаївської області, яка залишається під ворогом.

Через тиждень після вторгнення в Курську область російські військово-повітряні сили перенаправили більшу частину своєї вогневої потужності на цю ділянку фронту і почали щодня скидати 50 плануючих бомб на Сумську область. Однак ЗСУ також мають авіацію і вже з'явилися перші відео, як наші військові скидають американські бомби JDAM по цілях у Курську. Зокрема, наші війська уразили російський командний пункт у Тъоткіно, за кілька кілометрів на північ від лінії фронту. Примітно, що рейд, очевидно, здійснив застарілий Су-27, а не один із нещодавно поставлених Україні F-16. Xоча F-16 сумісні з JDAM, є докази того, що українські військово-повітряні сили для початку планують розгорнути спрітні винищувачі для патрулювання противітраної оборони, а не для більш ризикованих наземних атак.

Кабінет Міністрів розподілив субвенцію у розмірі 1,5 мільярда гривень на модернізацію шкільних ідалень. Кошти виділять з державного бюджету місцевим бюджетам у вигляді субвенції на придбання обладнання, створення та модернізацію (проведення реконструкції та капітального ремонту) ідален (харчоблоків) закладів загальної середньої освіти у 2024 році. Планується відновити харчоблоки з використанням новітніх технологій, забезпечити громади та школи кадрами для організації харчування, впровадити якісне меню та стимулювати свідомий вибір дітьми продуктів, корисних для здоров'я.

Станом на 30 червня 2024 року статус тимчасового захисту в ЄС отримали близько 4,32 мільйона громадян інших країн, які виїхали з України після початку повномасштабної російської агресії. Близько 60% усіх українських біженців зареєстровано у трьох європейських країнах, свідчать дані Євростату. Зокрема, найбільшу кількість біженців з України, які оформили статус тимчасового захисту, зареєстрували у Німеччині (1,36 млн осіб; 31,2% від загальної кількості у ЄС), Польщі (966,78 тис.; 22,4%) та Чехії (360,78 тис.; 8,4%).



Передбачити свою долю, дізнатись коли і як складеться твоє подальше життя, далеко не кожному, як не усім, не вдається. А як що ти на передовій, в піхотному окопі та ще й на небезпечному напрямку і за десятки метрів перед тобою ворог... сподівань на щасливе майбутнє ой як мало. Та молодший сержант Олександр ЯНЧУК про смерть не думав. Йому чи не найстаршому, серед побратимів - 54 роки виповнилось, не гоже було панікувати. Навпаки, потрібно було підбадьорювати, підтримувати підлеглих. Тож він тримався. І коли була перша, друга, третя контузії, під час ворожих бомбардувань, не залишив поля бою.

І ось черговий бій... Перед ним був короткий відпочинок. А значить, як підказує мій власний бойовий досвід, була можливість та і нагода, згадати рідних, прожите і пережите... Тож, напевне, пригадав він своїх синів

## Віддали життя за Україну!



Стрижавська територіальна громада знову в жалобі - загинув мужній воїн, Герой - Василь САВЧУК.

Народився чоловік 13 січня 1982 року, дитинство та юність пройшли у Сосонці. Закінчив Вінницьку школу № 34. Після одруження проживав у Сосонці. Згодом пішов служити до армії. В цивільному житті працював охоронцем.

У 2015 році Василь брав безпосередню участь у проведенні АТО. Був учасником бойових дій. Більше року служив водієм-механіком у Національній гвардії України. Від початку повномасштабного вторгнення, 28 лютого 2022 року, був привзваний на військову службу. Воював на території Донецької та Луганської областей, брав безпосередню участь у бойових діях. Був головним сержантом-командиром гармати у складі військової частини А 4053. Нагороджений нагрудним знаком "Гвардія" та "Обов'язок виконано з честью". Влітку 2022 році отримав множині осколкові поранення, тривалий час лікувався. Була пошкоджена голова, легені і перелом трьох ребер. Ці травми і стали причиною смерті. Василь помер 10 серпня 2024 року на 43-му році життя.

Про Василя завжди відгукувалися як про добру, щиру, справедливу людину. Любив природу, тварин, особливо коней, які давали йому натхнення.

Щиро співчуюємо рідним і розділяємо біль їхньої втрати. У Василя Савчука залишилися матір Надія, донечки Аліна та Карина і сестра Олена.

Світла й вічна пам'ять захисників!



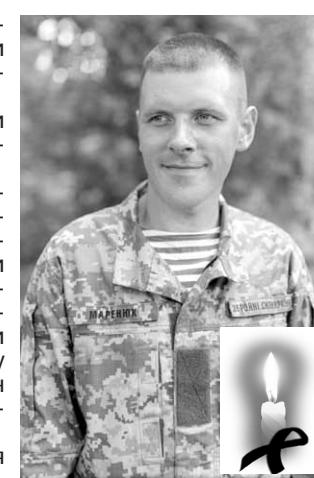
Знову тяжка втрата для Вороновицької громади... Захищаючи Україну, загинув наш односельчанин, Герой - Ігор Олександрович ДОВГАНЬ.

Народився Ігор 17 березня 1996 року у Вороновиці. Відвідував дитячий садочок "Ромашка". Навчався у Вороновицькій школі № 2. Далі вступив до Університету державної фінансової служби України у Ірпіні, де закінчив магістратуру за спеціальністю облік та оподаткування. Закінчив військову кафедру де здобув звання молодшого лейтенанта. Із перших днів війни, Ігор Олександрович став на захист України! Починав у лавах 120-ї бригади територіальної оборони, згодом переведений, як командир до 3 стрілецького взводу 1 стрілецької роти військової частини А7337.

Загинув 21 березня 2024 року під час бойових дій у населеному пункті Тоненьке, Покровського району, Донецької області. Він був коханим та любящим чоловіком, турботливим батьком, вірним другом і таким залишився у нашій пам'яті назавжди.

Висловлюємо щирі співчуття родині Ігоря! Ми ніколи не забудемо його подвигу, мужності та самовідданості.

Вічна пам'ять Герою! Честь і слава Захиснику!



13 серпня Агрономічна громада провела в останню путь захисника України Івана МАРЕНЮКА з Бохоників, якому настав житті 31.

Віддати останню шану Герою із квітами прийшли рідні, друзі, представники влади та жителі громади.

Траурний кортеж з тілом загиблого захисника мешканці Бохоників зустріли "живим коридором", схиливши у пошані голови. Від батьківської домівки вулицями рідного села домовину із тілом загиблого пронесли на плечах під звуки духового оркестру до місцевого храму, а звідти траурна процесія вишила до Будинку культури, де відбувся мітинг-реквієм. Чин поховання звершили на місцевому кладовищі № 1.

Народився Іван В'ячеславович 19 січня 1993 року в Бохониках. Дитинство хлопця минуло серед подільських краєвидів, в оточенні люблячих людей та друзів. У 1999 році став першокласником місцевої школи. Закінчивши 9 класів, продовжив навчання в Гніванському професійному ліцеї, опановуючи робітничу спеціальність кранівника.

5 жовтня 2011 року призваний Вінницьким ОВК на строкову службу до 80 аеромобільної бригади м. Львів, впродовж якої отримав чотири подяки за високі показники з бойової та гуманітарної підготовки. У 2012 році звільнений до запасу ЗСУ

З 2012 по 2015 рік працював водієм на приватному підприємстві. У 2015 році брав участь у бойових діях АТО в Донецькій області. 16 червня 2017 року заражений у списки частини А4610 на військову службу за контрактом.

У 2019 році вступив до Вінницького національного аграрного університету на інженерно-технологічний факультет, за спеціальністю електроенергетика, щоб здобути вищу освіту і стати офіцером ЗСУ, про те його мрія залишилася нездійсненою.

1 липня 2022 року одружився та мріяв про довге щасливе сімейне життя.

1 березня 2024 року Івана було переведено до військової частини А4053 на посаду старшого стрільця-оператора 1-го механізованого відділення. Там отримав відрядження в Донецьку область та загинув у бою за нашу Батьківщину 8 травня під час виконання бойового завдання по виявленню та знищенню сил противника.

Кожен мешканець громади схилиє голову перед відважністю, стійкістю та патріотизмом нашого Героя-земляка. Ім'я Маренюка Івана В'ячеславовича назавжди буде вписане в історію нашої громади та країни.

Щирі співчуття рідним і близьким із приводу непоправної втрати дорогої людини.

Вічна пам'ять Герою!

## ... А серце не витримало

- Олега та Романа, невісток Вікторію і Маргариту та і свою ни-нішню дружину Олену, з якою прожив не так уже і довго. Пригадав, звичайно, і свого онука Дем'яна, якому виповнилось лише десять місяців, а бачив його всього декілька раз, коли дозволяла служба. Хоч служив Олександр ще декілька місяців тому у Вінниці, в складі Військової служби правопорядку, куди прийшов добровільно, з початком повномасштабної війни. Із своїми обов'язками справлявся, та за службою необхідністю, читай - можливо місце потрібно було звільнити для когось дуже "важливого", молодшого сержанта Янчука перевели у піхоту і відправили в Яворівський навчальний центр. І це у його віці, з хворим серцем та при обмеженому зорі, без окулярів він майже нічого не бачив. Спроби звернутись за медичним обстеженням завершились нічим.

Після неповної, двотижневої, допідготовки - на передову, необхідно було обороняти харківський напрямок. Окопались, організували оборону, зупинили наступ орків, хоч вони не припиняли спроб просунутись далі. І ось черговий бій. Молодший сержант Олександр Янчук з поріділим відділенням зайняв оборону. Випустив одну, другу чергу із автомата і ... затих. Коли хтось із побратимів підпівз до нього - побачив бездихане тіло, причому без жодного поранення. З'ясувалось - він тримався до останнього, а хворе серце не витримало...

Тож спочивай, з Богом, свате, хай рідна земля буде тобі пухом. Шкода, що онук, якого ти так хотів ще побачити, пригорнути до серця, зростатиме без тебе. А ти уже ніколи не дізнаєшся кого, через декілька місяців, народить молодша невістка.

Никифор ЛИСИЦЯ, полковник у відставці.

## Зустріч з земляком-захисником

Минулий тиждень голови Якушинецької громади Василя Романюка почався із зустрічі з земляком-захисником - Олександром Мельником, командиром взводу управління першого самохідного артилерійського дивізіону 35-ї окремої бригади морської піхоти.

Певний період часу тому, коштом працівників сільської ради, для підрозділу де служить Олександр, було закуплено дрон, який донині успішно працює та допомагає виконувати завдання нашим воїнам.

"Маючи нагоду приїхав подякувати голові громади за оперативну та своєчасну допомогу, - наголосив Олександр Мельник. - Для нас, військових, дуже важливо мати таких надійних партнерів як Якушинецька сільська рада, це люди до яких можна звернутись і вони допоможуть закрити термінову потребу".

Олександр Мельник передав голові громади бойовий прапор підрозділу та сувенір - гільзу від снаряда зі словами подяки за допомогу.



## Є-черга для захисників та захисниць

Якушинецька громада активно працює над розвитком онлайн-сервісів, аби жителям було зручно отримувати послуги.



Відтепер Ветерани/Ветеранки, Захисники/Захисниці та члени їх сімей мають можливість отримати у ЦНАП Якушинецької громади будь-яку послугу з затвердженого переліку за поєднанням записом.

На сайті громади є окрема вкладка для зазначеної категорії населення де докладно описано усі послуги, які можна отримати, як в громаді, так і на державному рівні.

Для зручності відвідування ЦНАП та завчасного планування дня та часу прийому є можливість записатися на зручний для Вас час через електронну чергу на сайті громади і через чат-бот "СВОЇ".

Також усі жителі Якушинецької громади мають можливість попереднього запису для отримання українського та за кордонного паспортів за таким же алгоритмом дій.

**За матеріалами Якушинецької ТГ.**

## Дідух як символ нашої спадщини: діти у Великих Крушинах долучилися до творчої майстерні зі створення оберега

8 серпня у будинку культури ЗК "Вінницька централізована клубна система", що у селищі Великі Крушина Стадницького старостинського округу, відбулася творча майстерня з виготовлення

дідуха. Організували майстер-клас у межах роботи дитячого гуртку "Умілі руки". Хлопчики та дівчатка мали зможу доторкнутись до стародавніх обрядів та навчитись створювати символічний український оберег.

Дідух як символ нашої спадщини: діти у Великих Крушинах Вінницької громади долучилися до творчої майстерні зі створення оберега

З давніх часів в українців дідух був символом роду. Його робили з колосків пшениці, жита, ячменю, вівса та інших злакових рослин. Відбирається найкращий матеріал, адже дідух є атрибутом багатства і достатку, а також ототожнюється з родинним деревом, в якому міститься сім минулих поколінь. Про це під час майстер-класу розповіла художня керівниця Великокрушинацького сільського будинку культури Людмила Мельничук.

"Дідух - це сніп злакових культур, який вирощує господар. Виготовляли його на початку життя - так звані зажинки. Приносили з поля та зберігали в стодолі. Перед Різдвом на Святвечір дідухи вносили в хату і становили на покутті, де він і стояв впротиві всіх різдвяних святок", - говорить художня керівниця.

Під час майстер-класу діти під керівництвом досвідчених майстрів вчилися правильно збирати колоски, формувати

їх у пучки та зв'язувати, створюючи дідуха. Як справжні творці, хлопчики та дівчатка вкладали у виріб частинку своєї душі, супроводжуючи процес виконанням народними піснями.

"Ми дуже пишаємося нашими дітьми, - поділилася Людмила Мельничук. - Вони не лише навчились нового, а й заглибились в історію нашого народу, зрозуміли значення дідуха як духовного скарбу".

Також художня керівниця додала, що кожне заняття в гуртку присвячене народознавчій тематиці. Все для того, щоб відроджувати та зберігати українську культуру, наші звичаї, традиції та демонструвати назагал, чим багата Вінницька громада та Україна загалом.

"Ми дякуємо нашим хоробрим Захисникам та Захисницям за можливість зустрічати кожен ранок. Завдяки їм ми можемо працювати, навчати та славити нашу Батьківщину", - говорить Людмила Мельничук.

Із великим нахненням до виготовлення дідуха взялася і чотирнадцятирічний Іван Бойко. Хлопчик каже, що в його родині завжди підтримували цю традицію.

"Моя прабабуся та бабуся завжди відібралися та бабуся завжди відібралися в час життя робили дідухи. Це, так би мовити, наша родинна традиція, і я теж до неї долучився. Вони розповідали мені, що дідух - це традиційний символ українського народу, який уособлює зв'язок між поколіннями, шану до предків і побажання добробуту родині", - каже учасник воркшопу.

На завершення всі виготовлені дідухи були виставлені на загаль-



## Захисник з Вінниччини про новий досвід

Захисники із Вінниччини розробили схему, за якою відбивають штурми військових РФ за допомогою дронів. Досвід вінничан планують передати в інших бригадах.

Про це розповів військовослужбовець 120-ї бригади територіальної оборони СУ Юрій, що йде Facebook-сторінці Регіонального управління СУ.



Нещодавно захисник перебував у короткому відрядженні у Вінниці. Приїхав, щоб отримати дрони - і одразу повернувшись в батальйон до боової роботи.

"За два з половиною роки я вже так відвідав від Вінниці, що приїжджаєш сюди як на екскурсію в якесь інше місто. Дивишся - тут, щось нове з'явилось, тут нове. Справ багато, тому часу дивитись на те, як протікає мирне життя, просто немає. Та й бажання. Побачив дружину, дітей - це головне, - розповідає військовослужбовець", - розповів Юрій.

За словами чоловіка, його підрозділ постійно потребує дронів.

"Для нашого підрозділу потрібні, як дрони-розвідники, так і ті, що можуть нести боєкомплект для знищення ворога. Ми склали таку схему, за якою фактично вже більше місяця відбиваємо штурми тільки за допомогою дронів. І дрони періодично втрачаються - ворог їх збиває, душить РЕБом, у них згоряють мотори від перенавантаження. Ми працюємо 24/7 без зупинки. Тобто, навіть коли один екіпаж заміняє інший, все одно літаємо безперервно", - пояснив оборонець.

Перейняти досвід Юрія та його побратимів вирішили представники однієї з бригад. Схему, яку розробили вінничани, вони збираються запроваджувати й у себе.

Паралельно зі службою Юрій веде й свій військовий відеоблог.

"Знаходжу на це час мік польотами, коли є потреба батарейки перезарядити. І я ж не один літаю. В нас немає перших, других номерів - в нас всі перші. Всі літають, всі керують машиною, всі можуть робити те, що в інших підрозділах розподіляють на декілька людей", - розповідає військовослужбовець.

Діти з гордістю демонстрували свої роботи, обмінювалися враженнями та раділи, що змогли долучитися до збереження народних традицій.



## Вдячні Захисникам за врожай 2024 року



Саме під таким гаслом у смт Десна відбувся благодійний захід "День хліба і меду". Тут презентували короваї, дегустували мед, розглядали гончарні виступи та картини з дерева, наслоджувалися народними та авторськими піснями місцевих ансамблів, брали участь у майстер-класах.

- Вінницька міська рада вперше організувала такий захід, - розповідає заступник міського голови

Андрій Очеретний. - Це наша подяка усім захисникам України за те, що хлібороби мають можливість збирати урожай в більш менш безпечних умовах. У Вінницькій області вже понад двох мільйонів тонн збіжжя зібрали в умовах аномальної спеки. Однак вони змогли, і сьогодні залишається глобальне питання, щоб ми зберігали та могли експортувати. Але те, що має Вінничина, на жаль, не мають багато регіонів України: Херсонська, Запорізька, Донецька, Луганська, Харківська області. Там хлібороби в гірших умовах через замінування та постійну небезпеку. Заходом на честь Дня хліба і меду ми хотіли об'єднати людей і допомогти Збройним Силам України.

Свою продукцію представили близько 50 місцевих майстрів та виробників.

"Ми готувалися до цієї події, щоб показати українські традиції, їхню багату історію. Впевнена, що наші традиції будуть жити, а нащадки їх наслідувати. Свою продукцію тут представили приїздні до Вінниці території, старо-



стинські округи Вінницької громади. У кожного селища сьогодні є своя локація. Тут є Асоціація фермерів України, Асоціація пасічників та локальні виробники. Загалом захід дуже різноманітний, і кожен знайде тут щось для себе", - зауважила староста Деснянського старостинського округу Галина Обливач.



Господині на виставці-ярмарку представили хлібоубочні вироби, серед яких короваї, завиванці, слоїки, кекси, рогалики та багато іншого. Мешканки Десни - пані Любов та пані Анна - чають гостей свята та зирають кошти на підтримку воїнів.

"Сьогодні з о пів на шосту ранку вже були на кухні, готували випічку. Ми таке печемо і для своєї сім'ї, і на ярмарки, і захисникам передаємо на фронт. Дуже важливо берегти наші традиції, передавати їх наступним поколінням", - зазначають жінки.

День хліба і меду не відбувся б без місцевих пасічників, які представили мед та продукти бджільництва. Серед них - і родина Уманців, які розвивають сімейну справу у Стадниці.

"Бджільництвом я займаюся вже більш як 20 років, ще з 8 класу. Загалом пасіка у мене велика: 240 бджолосімей. На захід привезли різні види меду: травневий, рапсовий, соняшниковий, гречаний, акацієвий, липовий. Також віск, пилок, настоянки", - розповідає пасічник Микола Уманець.

Окрім хлібоубочної продукції та меду, на заході можна було придбати хендмейд прикраси, ляльки-мотанки, різьблені з дерева картини, а також взяти участь в майстер-класах з петриківського розпису.



Подія містила благодійну складову: учасники мали можливість задонатити комфорту суму на підтримку Збройних Сил України. Наприкінці заходу розіграли лот - розмальовану гільзу, а виручені з аукціону кошти спрямують на підтримку Збройних Сил. Окрім того, від мешканців приєднаних територій передали коровай для військових.

Гарну музику для учасників події дарував Академічний ансамбль пісні і танцю "Поділля"



Вінницької обласної філармонії ім. М.Д.Леонтовича та творчі колективи громади, зокрема: народний аматорський вокальний ансамбль "З роси й води", зразковий аматорський хореографічний колектив "Гілея" (с. Гавришівка), дитячий вокальний ансамбль "Перлинки" (с. Стадниця), дитячий фольклорний ансамбль "Шалені бджілки" (с. Великі Крушинці), дитячий хореографічний колектив "Мальви" (с. Стадниця), народний аматорський ансамбль української пісні "Водограй" (с. Гавришівка), жіночі вокальні ансамблі "Діаманти" (с. Писарівка), "Журавлина" (с. Щітки), народний аматорський фольклорний гурт "Подільські музики" (с. Вінницькі Хутори).



## Про ветеранський рух та волонтерство

теранські організації, створено ветеранський хор. Міський голова Володимир Кулешов наголосив, що завдяки співпраці із ветеранською організацією вдається ефективно вирішувати низку питань та викликів. Окрім цього ветерани активно беруть участь в організації національно-патріотичного виховання молоді, допомагають волонтерам та українським бійцям.

Затим учасники заходу побували у селі Грижинці. Тут у місцевому Будинку молитви завжди людно. З початку



Нещодавно було проведено засідання ради ветеранів Гніванської організації ветеранів. Під час заходу розглянули питання соціального захисту ветеранів, організацію роботи ветеранських організацій краю. Також поговорили по волонтерській діяльністі. Участь у роботі взяли голова Гніванської територіальної громади Володимир Кулешов, очільник Вінницької районної організації ветеранів Петро Василич, голова місцевої ветеранської організації Анатолій Лісовий.

Антaloї Лісовий зазначив, що на терені громади створені та працюють первинні ве-



війни щоденно у ньому збираються мешканці та готують їжу, випікають різні смаколики для наших військових. Із початку війни невтомні господинки, які називають себе "Грижинецьким жіночим батальйоном" готують та передають тисячі тон провізії для українських бійців. Аби допомогти цим невтомним жіночкам очільник ветеранської організації Петро Василич звернувся до керівника підприємства "Аграрна Фрут Україна" Петра Мисливого. І вже через декілька днів вдалося відправити "Грижинецькому жіночому батальйону" близько трьохсот кілограмів різної продукції, зокрема повидла, джему, горіхів, маку, маслин, тощо.



## Кулінарні цікавинки

### Бісквітний пиріг з яблук

**Нам потрібно:** 125 г цукру, щіпка солі, 2 яйця, 1 ч.л. оцту, 125 г борошна, сода – на кінчику чайної ложки, 3 яблука, щіпка ванільного цукру.

**Приготування.** Розбийте в миску яйця, трохи присоліте і збивайте, поки не з'явиться пищна піна, поступово додаючи цукор. Додати гашену оцтою соду і акуратно перемішайте. Повільно всипайте просіянє борошно. Фрукти почистіть, поріжте часточками. Змастіть форму маслом. Вилийте тісто, а на поверхні розкладіть шматочки фруктів. Печіть пиріг, прогрівши духовку до 210 градусів. Протягом чверті години не відкривайте її. Перевіряйте зу боючишкою, дивіться чи суха паличка.



### Пляшок польський з маком і яблуками



**Нам потрібно для тіста:** 300 г борошна, 130 г маргарину, 2 жовтки, 100 г цукру, 2-3 ст.л. сметани, 1 ч.л. порошку до випічки. **На чинка:** 5 яблук, 150 г цукру, 1 склянка маку, 2 жовтки. **Піна:** 2 білки і 150 г цукру.

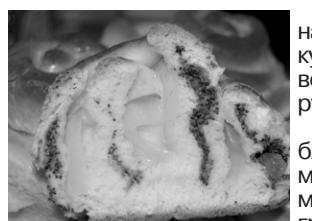
**Приготування.** З складників замісити тісто, розкатати за розміром форми. Яблука порізати плястерками, додати цукор і залити 0,5 склянки води. Варити в сиропі, щоб змякли, відціди ти рідину. Мак перетерти і додати до яблук, вимішати з жовтками. Викласти на тісто. Білки збити з цукром на круту піну. Викласти зверху на начинку. Пекти 40 хв. при 180 °Г.

### Пиріг з маком і сметанно-ванільним кремом

**Нам потрібно для тіста:** 150 г цукру, 150 г вершкового масла, 3 яйця, 200 г маку, 2 ч.л. розгушувача, 150-180 г борошна. **Крем:** 500 г сметани (10-20%), 150 г цукру, стручок ванілі (або 2 ч.л. ванільного цукру), 10 г желатину.

**Приготування.** Готуємо тісто. Масло розтерти з цукром. Додати яйця, перемішати. Додати мак, перемішати. Додати розгушувач і борошно, замісити тісто. Форму (діаметром 26-28 см) змастити маслом, викласти тісто. Поставити в розігріту до 180 градусів духовку. Випікати протягом 25-30 хвилин. Готовий пиріг остудити. Готуємо крем. Желатин замочити в 100 мл води, залишити на той час, який вказано на упаковці. Желатин довести до кипіння, але не кип'ятити. Стручок ванілі розрізати, вийняти насіння. Змішати сметану з цукром. Додати насіння ванілі. Перемішати. Додати желатин, перемішати. Залити остиглий пиріг кремом. Поставити в холодильник на 5-6 годин.

### Булочки з маком і яблуками



**Нам потрібно:** 800 г борошна, 11 г дріжджів, сіль на кінчику ножа, 250 мл молока, 100 г вершкового масла, 150 г цукру, 4 яйця, 1-2 яблука.

**Приготування.** Беремо приблизно половину борошна і в мисці перемішуюмо з дріжджами. Окремо в каструльці прогріваємо склянку молока, додаємо цукор і масло. Мішаемо до повного розчинення масла і цукру. Якщо вийшло дуже гаряче - охолоджуємо до кімнатної температури і вбиваємо в цю суміш 3 яйця і один білок, жовток відкладаємо (він нам ще знадобиться). Рідку суміш злегка збиваємо виделкою і виливаємо в борошняну, замішуємо досить круті тісто, додаючи решту муки поступово. Робимо з тіста кульку, злегка присипаємо зверху борошном, накриваємо рушником, і ставимо в тепле місце. Підходить тісто години півтори, збільшується рази в 3. І поки цей процес йде, займемось начинкою. Яблучна начинка. Одно велике яблуко або 2 поменші місмо, ріжемо навпіл, чистимо серединку і нарізаємо тоненькими шматочками. Злегка скроплюємо лимонним соком, щоб не потемніло. Макова начинка. Для початку 2/3 чашки родзинок місмо і заливаємо 1 ст.л. коньяку або рому. Кип'ятимо 2/3 чашки молока. У кипляче молоко додаємо півтори чашки промитого маку і півсклянки цукру. Варимо на маленькому вогні майже до википання рідини, додаємо 1 ст.л. манки, родзинки. Дістаємо тісто і ділимо його на 12 шматків. Укладаємо всі равлики нещільно в форму. У жовток додаємо близько 1 ст.л. води і змашуємо наші булочки. Духовка на 180 градусів, печеться все близько 40 хв., ну і ще 10 зверху, для красивої кірочки.

## Пампушки

**Нам потрібно:** 1 кг борошна, 0,5 л крутого окропу, яйце, по 0,5 чл. солі та соди, олія для смаження.

**Приготування.** Борошно просіяти, залити окропом, добре розмішати ложкою. Накрити ємність кришкою і почекати, коли охолоне. Але, якщо ви поспішаєте, просто остоудіть до температури, в яку можна всунути руки. Коли охолоне додати яйце, сіль та соду. При замішуванні додаєте борошна стільки, скільки потрібно. Начинка може бути будь-яка. Обсмажити на сковорідці до золотистого кольору з обох боків.



### Кумедне печиво «Равлики»

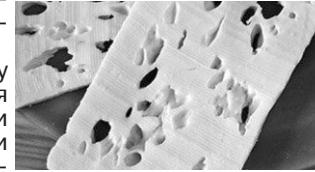
**Нам потрібно:** 125 г вершкового масла, 100 г цукру, 300 г борошна (+ для розкочування тіста), яйце, 2 ст.л. какао-порошку.

**Приготування.** За допомогою блендера змішуюмо цукор, нарізане кубиками вершкове масло, яйце. Додаємо борошно, продовжуючи збивати тісто, поки воно не стане еластичним. Ділимо тісто на 2 рівні частини, одну частину змішуюмо з какао-порошком. Обидва шматочки тіста розкочуємо в тонкий пласт і накладаємо один на інший. Формуємо рулет і нарізаємо на кружечки товщиною в сантиметр. Викладаємо кружечки на деко, застелене папером для випічки, і випікаємо в духовці при температурі 180 градусів близько півгодини.

### Домашній сир

**Нам потрібно:** 2 літри молока (домашнього), 600 г сметани, 6 яєць, сіль за смаком.

**Приготування.** Сметану збити з яйцями. У ємності для варіння влити молоко і додати сіль. Періодично помішуючи довести до кипіння. У кипляче молоко влити сметанно-яєчну суміш. Варити помішуючи протягом п'яти хвилин. Після того, як сирна маса відкроємиться від сироватки, процідити її через друшляк покладений шарами марлі. Зав'язати сир в марлю і покласти під невеликий гніт. Через кілька годин сир можна їсти. Порада: в сир можна додавати спеції, зелень або паприку.



### Виноград в банці

**Нам потрібно на 2-літрову банку:** 500 г винограду, 100-120 г цукру, 1,5 води.

**Приготування.** Цукор перемішайте з водою. Виноград переберіть, зніміть з гілочки, виділіть зіпсовані ягоди. Промийте виноград в прохолодній воді і закладіть його в стерилізовані банки (2 л) на 1/3 їх об'єму. Залийте виноград со лодкою водою. Прикрийте банки чистими кришками. Поставте банки в кастрюлю з щільною тканиною на дні. Залийте теплою водою по плечики банок, доведіть до кипіння і простерилізуйте протягом 15 хвилин. Закатайте кришки, укутайте банку в тепло, залиште до повного охолодження. Зберігайте в прохолодному місці.

### Салат «Люкс»

**Нам потрібно:** 1 кг помідор, 350 г моркви тертой, 1 кг солодкого перцю, 300 г цибулі, 1 кг капусти.

**Приготування.** Овочі порізати, перемішати і додати: 50 г солі, 250 мл олії, 50 г цукру, 80 г оцту. Знову все перемішати, скласти все в стерилізовані банки і поставити все стерилізуватися - 0,5 л банки 40 хвилин. Вихід - 8 півлітрових баночок. Поставити додори дном і накрити теплим до наступного дня.



### Помідори по-вірменськи

**Нам потрібно на 8 порцій:** 2 гострі червоні перчики, по 1 пучку петрушки і кінзі, 1,5 кг бурих помідорів, лавровий лист, гілочка базиліку, голівка часнику, сіль за смаком.

**Приготування.** Приготувати начинку. Часник очистити, з гострих перчиків виділити насіння. Зелень промити. Зубки часнику, перчики і зелень дрібно нарізати. Помідори вимити. Зробити на кожному глибокий розріз, не доходячи до кінця 1 см. Розподілити по плодах приготовлену начинку, щільно укладаючи її в розріз. Закип'ятити 2,5 л води з 0,5 склянки солі, додати лавровий лист. Зняти з вогню і додати оцет, цукор і сіль, перемішати і варимо ще 20-30 хвилин. У залізну миску додати цибулю і моркву до м'якості. Після відварювання обсмажені цибулю і моркву в кастрюлю до томатної маси з перцем. Баклажани віджимаємо і перекладаємо в загальну кастрюлю. Кастрюлю ставимо на вогонь і варимо суміш до закипання, після зменшуюмо вогонь і додаємо оцет, цукор і сіль, перемішати і варимо ще 10 хвилин. Готову закуску розкладаємо по стерилізованих банках і залишаємо до повного охолодження під теплою ковдрою. Заготовку бажано зберігати в прохолодному місці.



## Маринований перець

**Нам потрібно:** 5 кг болгарського перцю, по 3 зубчики на банку часнику. Для маринаду: 1 л води, 1,5 скл. олії, 0,5-1 скл. оцту 9%, 1,5 скл. цукру, 0,5 скл. солі.

**Приготування.** Перець вимити, виділити плодоніжки з насінням, розрізати навпіл. Приготувати гарячий маринад. Викласти перець в маринад, довести до кипіння, варити на середовищі вогні 2 хвилини, додати часник, варити 1 хвилину після закипання. Перекласти перець в банки, залити маринадом. Закатати, перевернути, укутати, залишити до повного охолодження.



### Мариновані зелені помідори

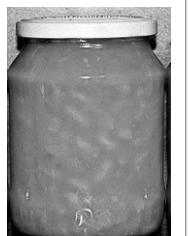
**Нам потрібно:** 1 кг зелених помідорів, солодкий червоний перець, 50 мл оцту 9%, 25 г солі (1 ст.л.), 50 г цукру, 1 головка часнику, зелень кропу.

**Приготування.** Овочі миюмо, чистимо. Помідори ріжемо великими шматочками. Часник подрібнююмо як вам зручно, перець ріжемо невеликими брусками або кубиками - теж на ваш розсуд. Подрібнимо також зелень. Змішати ретельно всі інгредієнти, накриємо і залишимо маринуватися на 12-24 години без холодильника. Якщо хочете зберегти смак на зиму, то перекладіть в стерилізовану баночку і закрійте капроновою закаточною кришкою, на якій написано: кип'ятити не більше 15 секунд.

### Квасоля з овочами

**Нам потрібно:** 1 кг квасолі, 3 кг помідорів, 1 ст.л. цукрового піску, 1,5 ст.л. солі, гострий стручковий перець, 2 лаврових листки, 6 запашного перцю горошком.

**Приготування.** Для початку потрібно промити квасолю і замочити її на ніч у холодній воді. Вранці квасолю промиваемо і заливши водою ставимо на середній вогонь. Потім до квасолі додаємо цукровий пісок (1/2 ст.л.) і сіль (1 ст.л.). Перемішуюмо і варимо 40 хвилин. Тепер потрібно злити воду з квасолі і відставити її в сторону, а самі заїмемося приготуванням томатного соусу. Потрібно зняти шкірку з помідорів і потім перемолоти їх до однорідного стану. Тепер заливаемо отриманою помідорною масою варену квасолю. Додаємо сіль і цукор (решта), запашний перець горошком, лавровий лист і дрібно порізаний стручковий перчик, можна з насінням для більшої пікантності. Відправляемо кастрюлю з квасолею і помідорами на маленький вогонь і варимо при періодичному помішуванні півгодини. Потім розкладаємо квасолю по стерилізованих банках і закатуємо кришками. Зберігаємо квасолю в прохолодному місці.



### Закуска з квасолі і баклажанів

**Нам потрібно:** 250 г квасолі білої, 800-1000 г баклажанів, 3 болгарських перці, 1 кг помідорів, 2 моркви, 3 цибулини, 4 зубчики часнику, 100 мл олії, 40 мл оцту (9%), 2 гострих перці, 20 г солі, 60-70 г цукру.

**Приготування.** Квасолю промити, а заливши водою залишити на 10 годин. Після закінчення часу, зливаемо воду і пересипаємо в кастрюлю, заливаемо водою, щоб вода повністю покрила квасолю, додаємо сіль за смаком і варимо до напівготовності. Поки вариться, чистимо овочі, і промиваемо, з перцю видалаємо насіння. Баклажани нарізаємо кубиками. Злегка присолюємо і заливаемо водою, залишаємо на 20 хвилин. Моркву натираємо на тертиці для корейських салатів, болгарський перець і цибулю нарізаємо кубиком. Помідори обдає

## Він все бачить і все знає...

- Марічка, почекай, - зупинив Микола Степанович дівчину.

Та застигла на місці.

- Що хочете? Я на заняття запізнююся.

- Ех, Марічка, що ж ти робиш? - похитав головою пенсіонер. - Батьки тільки поїхали, а ти влаштувала вдома не зрозумій що.

Марічка з викликом відповіла:

- До мене друзі приходили, що не можна?

Микола Степанович помахав їй пальцем.

- Значить погані у тебе друзі. Ви своїм шумом не давали спокою сусідам. А один твій "друг", як би це делікатніше сказати, забруднив килимок біля дверей Польни Андріївни.

Марічка занервувала.

- А з чого ви вирішили, що саме мій друг? А не Славко з п'ятнадцятої квартири, чи ще хтось?

Микола Степанович примружжився.

- По-перше, ніхто сторонній в наш будинок не зайде, я за цим слідкую. А по-друге, Славка тиждень тому дружина на процедури відправила. Але це ще не все. Польні Андріївні через ваш шум недобре стало і вона вирішила в аптеку сходити. Але послідувалася на килимку. Тепер слаба. Що на це скажеш? Дзвонити мені батькам, як думаєш? Адже вони мені номери своїх телефонів залишили про всякий випадок.

- Микола Степанович, будь ласка не треба. Ви ж знаєте моого батька. Він мене обов'язково наставить і не подивиться, що мені вже вісімнадцять, - мало не плачуши, благала Марічка.

- Я подумаю, але за умови, ніяких гласливих посиденьок, зрозуміла? А тепер, біжи на зупинку, а та запізнишся, - строго сказав Микола Степанович.

- Дякую, дідусю, - пожавівала Марічка.

- Обіцяю, все буде добре, - і побігла до зупинки.

- От же ж, добре все у неї буде. Ні, треба зателефонувати батькам і делікат-

но натякнути, що їм пора додому повернутися, - промовив Микола Степанович і піважно став ходити біля багатоповерхівки.

Колишній бухгалтер, а тепер пенсіонер, Микола Степанович, неофіційно став "керуючим" будинку. Комусь він був неприміним, а хтось його поважав за його спортержливість.

Ось тільки дивувалися - коли ж він спить? Рано-вранці він уже у дворі, пізно вночі теж. До речі, його улюбленими словами було, я все бачу і все знаю. Або, як його прозвав Славко, якому найбільше від нього діставалося, старий будун.

Тут двері під'їзу відчинилися і Микола Степанович підстрибуючи підбіг до якоїсь жіночі.

- Давайте допоможу Ганна Іванівна, - простягнув він руку до мішка зі сміттям.

- Не треба, Микола Степановичу, я сама. Хоч свіжим повітрям подихаю. Романчик у мене заслаб, вередує, я й не сплю маже. Добре, що Петя мені допомагає, - посміхнулася вона.

Вони разом пішли до смітника. Ганна Іванівна до своїх сорока трьох років здивувала всіх. Вийшла заміж за чоловіка років на п'ятнадцять молодшого і народила дитину.

- Як ви живете, Ганно, не ображає вас чоловік часом? - обережно запитав Микола Степанович.

Жінка вигукнула:

- Та ви що? Я думала, що він до сина підіде, коли тому рік виповниться тільки. У мене батько був такий, казав, що не хоче новонароджених на руки брати. А Петя, Ромочку і на руках носить і памперси змінює. Я навіть не очікувала.

- А на роботі у нього як? Гроші в сім'ю приносить? - запитав Микола Степанович.

- Вибачте за запитання, а у нього начальник чоловік, чи жінка?

Пенсіонер зам'явся, але сказав:

- Може це і неважливо, але вже другий тиждень його привозить молода дівчина. Він цілує їй руку і, озираючись, біжить до під'їзу.

Ганна так і застигла з мішком у руках.

- Ось значить, яка у нього додаткова робота, - пробурмотіла жінка.

- Що ви сказали? - перепитав Микола Степанович.

Ганна нещиро посміхнулася.

- Ні, нічого. Це так. Начальниця Петра його довозить, тож заспокойтеся. А мені додому пора, Ромчика годувати. До побачення, - і жінка поквапилася додому.

- Ось і правильно, юди розберися з чоловіком. Щось рано він почав гуляти. Начальниця, ага. А попередити треба було, - з такими словами, Микола Степанович, продовжив обхід території.



Тут із під'їзу випливла головна конкурентка Миколи Степановича Ольга Матвіївна із третього поверху.

Перша пліткарка в будинку.

- Що, пильнущ, Степанович? - глупливо запитала вона.

- Тобі яке діло? - грубо відповів він.

- Та я так просто запитала. Ти не знаєш, чого Ганна Іванівна кричить на свого чоловіка? Я бачила з вікна, як ви мило розмовляли. Знову ти зайного наговорив, старий пліткар? - іронічно запитала Ольга Матвіївна.

- Не твое діло. Вийшла? От і сиди, дихай свіжим повітрям, а в чужі справи ніс свій довгий не пхай, - прикрикнув на неї Микола Степанович.

Було діло, подобалася вона йому. Чере-

з три роки, як не стало дружини, він до неї залишався намагався. Але вона своїм язиком усе зіпсуvala.

- Степанович, ти де такі гвіздки взяв? На цвінтар збігав чи що? - сміялася вона.

Він ображався, ці гвіздки йому в копійчину обійшлися. Зайва витрата з бюджету, а вона ніс верне.

- А що ти до мене більше не заглядаєш? У мене гарний чай є, тортик сама спекла. Заходь, по-сусідськи, поговоримо, - обмахуючись віялом, запропонувала Ольга Матвіївна.

- Ні, вже вибачте, - відповів Микола Степанович. - Занадто ти ехидна. У мене після візиту до тебе настрий псується.

Жінка фірнула.

- Які мі ніжні і пухнасті, - і сумно додала: - Я може від щирого серця запро-

шу, а в нього настрий, - і гордо пішла.

- А чого це я? Якесь вона дивна сьогодні. Може сходить? Не з'іш' же ж. Та

її за домашньою їжею вже скучив, - міркував Микола Степанович. - Треба зайди. Зараз тільки переодягнуся і по квіти сходжу. Треба тільки подешевше випробити. Або, хай вже, троянді її купити?

І він поквапився додому.

- Нарешті, пішов. Старий будун, - з кущів вийшов Славко у лікарняні піжамі.

- Поки Ірка на роботі, піду переодягнуся. А потім до Михайла на день народження. Вигадала теж, в лікарню мене відправляти. А я не слабий, будь-коли можу гульбанити, або не гульбанити. А Михайло друг, як я його в такий день кину, - бурмотів він і непомітно, як він думав, прослизнув у під'їзд.

- Алло, Ірино? Давай на таксі і додому. Твій здається прийшов з лікарні, - тим часом говорив Микола Степанович по телефону.

- Спробую затримати, не хвилюйся, - і поклав слухавку.

Він поправив краватку перед дзеркалом, пригладив волосся на голові.

Кохання коханням, але й заради неї від порядку в будинку він ніколи не відмовиться. Адже він все бачить і все знає...

## Значить, матері все краще, а мені можна "вінік" вручити

У двох коханих жінок Дмитра, матері та дружини, дні народження були з різницею у два дні. Чоловік довго вибирав подарунки, не знаючи, на чому саме зупиниться. Потім вирішив матері зробити дорогий подарунок на честь ювілею.

- Куплю у батьківську квартиру хорошу пляму, - розповідав Дмитро другові.

- Сама маті не накопичить таку велику суму, а вона давно мріє про гарний телевізор.

- У принципі, класна ідея, - погоджувався Олександр.

- У Олі День народження через пару днів після матері, у неї не кругла дата, тож думаю обійтися бюджетнішим варіантом, - розповідав Дмитро.

- Вона відома, але відома з розуміюча, тому цього року думаю відбудеться презентом простіше.

- Ти занадто самовпевнений, якщо й спрощі так думаєш, - сміяється приятель.

- Не хочу нічого сказати, але моя дружина точно влаштувала б таку сварку, що нікому б мало не здалося.

Дмитро товаришу тільки співував, бо у своїй дружині не сумнівався і був упевнений у її адекватності. Він ніколи не економив на рідних людях, просто два дні подарунки одночасно зробити зараз не міг. Минулого року Дмитро дарував дружині кухонний комбайн, а матері посуд, цього року наважився на дорогу покупку для матері на честь сімдесятиріччя. Про подарунок знати лише приятель, який допомагав із вибором та купівлі плязми. Вона була вручена безпосередньо на свята.

- Який несподіваний та приємний подарунок, - плакала Ніна Петрівна. - Дякую вам, діти. Я давно мріяла про новий телевізор, тільки не могла собі його дозволити, а тепер до кінця життя вистачить.

Ольга про подарунок дізналася в останній момент і вважала його невправданою дорогим, тільки чоловік вже його купив і сперечатися не було сенсу. Вона намагалася мило посміхатися, але на

Дмитра злилася через великий витрати. Єдиною надією для заспокоєння жінки залишалося очікування власного свята та сюрпризу. Вона щиро розраховувала отримати від чоловіка дорогий та цінний презент. Ольга навіть мала кілька ідей, якими вона ділилася з сестрою.

- Може, твій подарунок смартфон чи робот-пилосос, а в ідеалі було б отримати поїздку на море, - міркувала Віка.



дорогий подарунок, але згадала про це відразу ж, як тільки отримала свої квіти та цукерки.

- Чо? - Не вірила вона, крутичи презент з різних боків. - Це ж не основний подарунок і є десь продовження?

- Ні, - якось одразу поник Дмитро. - Це все, що я можу тобі подарувати цього року. Просто всі кошти пішли на ювілей матері, а тобі суттєві символічно вирішив зробити приемне.

- Значить, матері все краще, а мені можна вінік вручити і цукерки, що розтанули? - не витримувала Ольга.

- Це гарні та свіжі квіти, а цукерки, до речі, дуже смачні, - ображався Дмитро. - Я думав, ти все правильно зрозумієш і це не стане проблемою.

- А я ось незрозуміла виявилася, - намагалася не розплакатися Ольга. - Я сподівалася на приемний сюрприз, чекала від тебе подарунок, а в результаті отримала нісенітницю, яка зав'яне через день.

Дмитро засмутився і намагався якось вирішити проблему, тільки нічого з цього не виходило. Він не вільнавав дружину, з якою прожив у шлюбі шість років і не особливо розумів, як правильно реагувати на її вітвіки.

- Може й справді вам потрібно трохи відпочити один від одного? - Запитувала сина Ніна.

- Якщо Оля так вирішила, підтримай її, нехай проведе час із подругами.

Дмитро подумав і дружині більше перешкоджати не став. Думав, вдасться серйозно поговорити після її повернення. Але вона вла

## Користь капусти брокколі для організму

Якщо капусту вважати королевою всіх овочів, то брокколі знаходиться на чолі королівської знаті. Чому саме брокколі віддано перше місце? Вся справа в тому, що користь капусти брокколі для організму полягає у величезній кількості поживних речовин, необхідних людині.

### Користь брокколі

Дослідження британських вчених визначили користь капусти брокколі для людей, страждаючих цукровим діабетом. Це захворювання завдає непоправної шоди серцево-судинній системі. Але все-таки лікарі вдалося знайти спосіб повернути здоров'я. Вже давно відомо, що цукровий діабет підвищує ризик серцевих захворювань у п'ять разів. Адже в першу чергу страждають судини через підвищений вміст у крові цукру. До складу капусти брокколі входить речовина сульфорапан, яка сприяє утворенню ензимів, що захищають кровоносну систему. Ензими знижують кількість молекул, які вражають клітини судин.

Незважаючи на те, що сульфорапан міститься в багатьох рослинах, капуста брокколі серед всіх стоїть на першому місці. Користь капусти полягає ще і в тому, що в ній безліч білків і мінералів. Вміст вітаміну С в капусті брокколі в 2 рази більше, ніж у цвітній капусті, а вітаміну А в 40 разів.

Перевага брокколі не тільки серед інших видів капусти, але і серед інших продуктів. У брокколі набагато більше вітаміну С, ніж в апельсинах, а вміст вітаміну А прирівнюється до моркви та гарбуза. Таким чином, своїми корисними властивостями для організму брокколі залишає позаду себе всі овочі і фрукти. Користь капусти полягає у великому вмісті протиінфекційного вітаміну U. В качані брокколі невеликого розміру, близько 300 міліграмів вітаміну С, а також добовою нормою бета-каротину, кальцію, селену, сульфорафену.

Тому цей овоч рекомендується вживати при променевій хворобі. Згідно з дослідженнями в брокколі міститься сульфорафен, який перешкоджає утворенню раку грудей. Також чоловіки з раком простати, які її страви з капустою два рази на добу, змогли припинити зростання пухлини і зупинити захворювання. Японські вчені з'ясували, то сульфорафен сприяє припиненню росту



ракових клітин шкіри.

Вживання концентрованого соку брокколі дозволяє в два рази скоротити появу раку сечового міхура. Взагалі, сік брокколі надає оздоровчу дію на весь організм в цілому. Однак найбільшу користь сік приносить саме сечовому міхуру, і як мінімум на 50 відсотків знижує ризик ракових захворювань. А перевага соку в тому, що тільки він володіє такою властивістю на відміну від всіх лікарських препаратів.

Користь брокколі полягає в тому, що її регулярне вживання в їжі регулює тиск, запобігаючи атеросклерозу (раннє старіння). Для зміцнення імунітету і поліпшення стану організму рекомендується щодня випивати по одній склянці соку брокколі.

Користь капусти полягає ще й у тому, що вона володіє антицелюлітною дією. Брокколі нормалізує обмін речовин, виводить шлаки і токсини з організму. Тому рекомендується регулярно вживати цей продукт, додаючи в салати, супи та інші страви.

### Дієтичний суп з брокколі

Брокколі є хорошим дієтичним продуктом. Вживання супу з брокколі протягом двох днів допоможе вам не тільки очистити організм, але і скинути кілька кілограмів. Такий суп не просто корисний, але і дуже ароматний і смачний. На його приготування вам не потрібно буде витрати великі гроші і багато часу, до того ж вживуючи його в їжі ви наповните організм всіма необхідними вітамінами та елементами.

Для приготування цього супу знадобиться одна картоплина, одна невелика морква, цибулина, 300 г капусти брокколі, 100 г молока, 1 л води, один плавленій сирок і одна жменя житніх сухариків. Овочі нарізаемо і заливаемо холодною водою, потім варимо протягом 15 хвилин до кипіння. За 5 хвилин до готовності кладемо в суп лавровий лист і солимо.

Подрібнююмо зварені овочі в пюре, використовуючи блендер. У бульйон додаємо молоко, плавленій сирок, змішуємо до утворення однорідної маси. Вливаємо пюре з овочів. Якщо ваш суп вийшов дуже рідким, додайте в нього трохи борошна і ретельно розмішайте. Перед тим, як подавати блюдо, посыпте його сухариками і зеленню.

## Засіб для пророщення троянд



Хочете вкоренити троянду з подарованого букета? Є перевірений часом народний спосіб. Потрібно використовувати для вкорінення суміш-трічітку з натуральних компонентів, яка викликає ріст коренів. Приготувати просто. Ефект – уже через місяць ваші троянди

будуть активно рости в горщику!

Коли троянди з подарованого букета почнуть в'януть, не варто шкодувати, що свято закінчується. Спробуйте вкоренити їх. Для цього потрібно нарізати живці. Варто

відзначити, що живець повинен мати 2-3 живих бруньки.

Тепер готуємо супердіючий засіб для пророщення троянди. Беремо чайну ложку меду, дві чайні ложки соку алое (алое - стебло має хоча б добу полежати в холодильнику), беремо чайну ложку попелу деревних порід. Усе це поміщаемо в склянку - і наливаемо води (вистояної - не з під крана!) трохи більше половини. Ставимо туди свої живці на півдня, чим гірший живець, тим довше йому буде потрібна стимуляція.

Після цього виймемо живці й висаджуємо в субстрат - багатий гумусом ґрунт. Накриваємо тим, що у вас під рукою. Це й зрізані пляшки і навіть просто прозорий пакет. Ставимо горщик у тепле місце.

Час від часу відкриваємо пакет, даемо подихати свіжим повітрям живцям, тільки не знімайте повністю пакет, поки живці не вкореняться. Коли ж буде пробудження живця? Буває по-різному, усе залежить від температури.

## Бузина: користь та шкода

Бузина - це чагарник або маленьке дерево, яке росте на узлісся чи серед чагарників, як в сонячному місці, так і в тіні. Плід бузини являє собою червону або чорно-фіолетову ягоду, яка досягає своєї зрілості в кінці серпня або на початку вересня. Важливо пам'ятати, що плоди червоної бузини є отруйними, на відміну від ягід чорної бузини. У лікувальних цілях використовують висушені суцвіття бузини, кору, ягоди, листя, а іноді коріння рослини. Збирати квіти бузини найкраще в кінці травня і до початку липня, в суху і сонячну погоду з другої до третьої години дня.

### Корисні властивості бузини

Суцвіття, ягоди, листя і кора бузини мають різний хімічний склад. Наприклад, в суцвіттях бузини знаходиться велика кількість органічних кислот, таких як валеріанова, оцтова, яблучна і кавова кислота. Крім того, суцвіття бузини містять в собі різноманітність цукрів, а також ефірне масло і каротин.

Ягоди бузини є багатим джерелом вітаміну С, глукози, фруктози, амінокислот, яблучної кислоти. Джерелом вітаміну С є свіже листя чагарнику, в них міститься велика кількість провітаміну А, смолисті речовини, які мають послаблюючу дію, а також ефірна олія.

Кора бузини містить корисні речовини, такі як ефірна олія, холін, фітостерини.

Ягоди бузини чорної використовують у лікуванні та профілактиці гепатиту і виразкової хвороби. Свіжі ягоди застосовують при лікуванні невралгії, а сущення - при малярії. Корисні властивості ягід бузини чорної сприяють зціленню від раку шлунка і раку шкіри. Повидло, приготоване з ягід бузини, необхідно давати хворому при раку шлунка, а хворим на рак шкіри давати настій із соку бузини, приготований на вині.

Антибактеріальну і потогінну властивість мають настої і відвари з квітів бузини чорної, тому їх часто використовують під час застудних захворювань, грипу, ангіні, артриту, подагри, ревматизму, а також при захворюванні ді-



хальних шляхів.

Розпарені листя бузини прикладають до опіків, фурункульоз, попрілостей, бо вони добре знімають запалення. Крім того, настої з молодого листя бузини приймають при запорах, вони мають проносні властивості, і з метою зміцнення імунітету.

Відвар всієї рослини можна використовувати в цілях регуляції обміну речовин. Чай з бузини є відмінним лікувальним засобом під час захворювань нирок та сечового міхура.

Суцвіття бузини часто застосовуються в косметології, оскільки мають омоложуючі властивості. У домашніх умовах можна зробити лосьйон з квіток бузини, який надаватиме тонізуючий і омоложуючий ефект.

У кулінарії бузина використовується для приготування соків, желе, так само для приготування оцту. Любителі компотів застосовують сушених ягод бузини в якості одного з інгредієнтів для приготування ягідного напою. Крім того, якщо додати ягоди в яблучне варення, блюдо придбає неповторний аромат і смак.

### Шкода бузини

Плоди чорвоної бузини є отруйними для людини і домашніх тварин. Не слід вживати їх у їжі. Після контакту з ними необхідно негайно помити руки з мілом, при контакті з порізами або слизовими оболонками слід відрядити звернутися до лікаря.

Ягоди бузини чорної можуть так само завдати шкоди здоров'ю. Під час вагітності вживання великої кількості бузини може принести шкоду організму майбутньої мамі.

При захворюваннях коліти, нецукровому діабеті, а також хворобі Кроніа вживання бузини зовсім протипоказано. Крім того, вживання бузини небажано при будь-яких хронічних захворюваннях шлунка і в разі індивідуальної непереносимості або алергії.

## Сіль корисна!

Здоров'ю більшості людей вживання солі нічим не загрожує. Підтвердити це вдалося завдяки масштабному дослідженням, до участі в якому вчені залучили 94 378 добровольців віком від 35 до 70 років з 18 різних країн.

Сіль допомагає поповнити запас натрію в організмі. Нестача ж цього мікроелементу загрожує зниженням артеріального тиску і небажаними змінами в гормональному фоні. Теж саме стосується й калію, який міститься в морській солі.

Достатня кількість в організмі цього елементу знижує ризик інсульту й інших серцево-судинних хвороб, які загрожують людині смерть. Пише відоме британське видання Dailymail.

«Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує вживати максимум одній чайної ложки солі. Усе задля профілактики серцевих хвороб. Однак жодних доказів ефективності таких обмежень немає. Результати нашого дослідження доводять, що помірне вживання солі благотворно впливає на стан серцево-судинної системи. А от як надлишок, так і нестача цього продукту є небезпечним», - каже професор Ендрю Менте з Університету імені Макмастера в Канаді.

Канадські вчені стверджують, що вживати сіль по мінімуму слід лише людям, які страждають на гіпертонію. За словами дослідників, за наявності проблем із тиском таке обмеження дозволить зменшити ризик інсульту й покращити стан серцево-судинної системи.

## Лептоспіroz - небезпечне захворювання теплої пори

Лептоспіроз – гостра інфекційна хвороба, що викликається різними серотипами лептоспір, характеризується лихоманкою, симптомами загальної інтоксикації, ураженням нирок, печінки, нервової системи. За важких випадків спостерігається жовтяниця, геморагічний синдром, гостра ниркова недостатність і мінінгіт.

Лептоспіроз вважається найбільш поширеним зоонозом у світі. Він зустрічається на всіх континентах, крім Антарктиди, особливо широко поширені в тропічних країнах. Джерелом інфекції є різні тварини (лісова миша, полівка, водяна щур, землерийки, щур, собаки, свині, велика рогата худоба). Збудник інфекції виділяється ними, зазвичай, з сечею. Людина хвора на лептоспіроз, джерелом інфекції не є. Пе р е д а в а н я інфекції у тварин відбувається через воду і корм.

Зараження людини найчастіше трапляється при контакті шкіри і слизових оболонок з водою, забрудненою виділеннями тварин. Має значення контакт з вологим ґрунтом, при обробленні м'ясо, а також вживання деяких продуктів (молоко та ін.), забруднених виділеннями інфікованих гризунів.

Для лептоспірозу характерна виражена сезонність з максимумом захворюваності в серпні.

Воротами інфекції частіше є шкіра. Для проникнення лептоспір досить найменших порушень



## Вітаємо ветеранів війни та праці

Цього тижня свої дні народження святкуватимуть: 90-річчя відзначатиме мешканка смт Вороновиця - **Галина Іванівна СИНЧУК** (18 серпня).

Від імені активу Вінницької районної та місцевих ветеранських організацій широко іменинникам міщного здоров'я, достатку й злагоди в родинах, гідної пошани від суспільства та держави, довгих літ щасливого життя під мирним українським небом.



Із повагою,  
**Петро ВАСИЛИНICH,**  
голова Вінницької  
районної організації  
ветеранів.

## ПЕРЕДПЛАТИТЬ «ПОДІЛЬСЬКУ ЗОРЮ»

### ШАНОВНІ НАШІ ВІДДАНІ ЧИТАЧІ.

Продовжуємо випуск однієї із найстаріших газет краю, аби Ви дізнавалися новини з життя громад, району, області та України. Сподіваючись на кращі часи розпочинаємо передплату на 2024 рік.

### Передплата з поштовими послугами становить:

(61487): на місяць - 57,00 грн.,  
на 3 місяці - 141,00 грн., 6 місяців - 267,00 грн., 1 рік - 519,00 грн.

15 серпня - ясно, без опадів, т вдень +21...+28°C, вночі +13...+19°C. 16 серпня - ясно, без опадів, т вдень +21..+27°C, вночі +14...+19°C. 17 серпня - ясно, без опадів, т вдень +24...+31°C, вночі +16...+20°C. 18 серпня - хмарно, без опадів, т вдень +25...+33°C, вночі +19...+23°C. 19 серпня - хмарно, без опадів, т вдень +25...+31°C, вночі +20...+22°C. 20 серпня - хмарно, без опадів, т вдень +23...+30°C, вночі +18...+21°C. 21 серпня - хмарно, без опадів, т вдень +23...+29°C, вночі +17...+20°C.



**ОВЕН (21.03-20.04).** У вас з'являться нові сили для досягнення поставленої мети. Втім, на роботі панує літня розслабленість. Так що на особливе просування в справах не чекайте. Краще зайнятися особистим життям і зміцненням стосунків у родині, причому на це не доведеться витрачати багато зусиль. Поїздки та нововведення не принесуть очікуваних результатів, краще присвятити цей час звичайній роботі. У вихідні бажано не конфліктувати відкрито з оточуючими, погоджуйтеся та продовжуйте спо-кінно робити все по-своєму. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - п'ятниця.

**ТЕЛЕЦЬ (21.04-20.05).** Настає сприятливий період. Довіртеся інтуїції, вона підкаже, хто вам друг, а хто ворог. Докладайте більше зусиль для пошуку додаткового заробітку. Подбайте про підвищення рівня кваліфікації. Вас можуть порадувати звістки здалеку. У вихідні діти захадають від вас більше часу й уваги. Сприятливий день - середа, несприятливий - субота.

**БЛИЗНЮКИ (21.05-21.06).** Гарний час для тих, хто звик працювати з душою і з азартом. На вас чекають успіх і прибуток. Можна планувати довгострокові заходи та завершувати вже розпочаті справи. Очікують нові приємні знайомства і активне світське життя. Вихідні пройдуть в атмосфері романтики та кохання. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - п'ятниця.

**РАК (22.06-22.07).** Пора невдач залишилася позаду. Можна радіти та діяти, тим більш що вас перевоняє творча енергія. Розширте свої обрії, начиньтесь чогось нового. Кохана людина порадує увагою й турботою. Однак обраний вами напрямок може з легкістю змінитися на протилежний, стежте за собою. Сприятливий день - четвер, несприятливий - понеділок.

**ЛЕВ (23.07-23.08).** Ваші бажання та реальні дії можуть прийти в деякий дисонанс. Може здатися, що оточуючі люди вас просто використовують, нічо-

## ПОДІЛЬСЬКА ЗОРЯ

15 серпня 2024 р.

## Розробляють оригінальний аудіопосібник

У Вінниці фінішував тренінг з оволодіння інформаційними та сенсорними технологіями із використанням смартфонів. Він проходив в рамках грантового проекту, наданого Фондом Abilis (Гельсінкі).

Його донором є Міністерство закордонних справ Фінляндії. Тренінг проводили фахівці Вінницької територіальної первинної організації Українського товариства сліпих.

У липні навчання проходила друга група вінничан з інвалідністю (15 осіб). За словами організаторів, всі учасники тренінгу позитивно відгукнулись про нього. Адже змогли отримати базові навички у користуванні смартфоном



"без очей" та налагодили комунікативні стосунки. Команда проекту доклада максимум зусиль для забезпечення доступності отримання знань учасниками та комфортного проведення заняття.

- Висловлюємо щиру подяку представниці Фонду Abilis в Україні Ірині Саранчі за постійну підтримку нашого проекту. Дякуємо й директору вінницького підприємства незрячих Костянтину Ільніцькому за безоплатне надання приміщення для проведення тренінгу, - зауважив голова правління Вінницької територіальної первинної організації УТОС, керівник проекту Віктор Зелінський.

Після закінчення заняття проект не закінчився. За словами Віктора Зелінського, тепер команда узагальнить всі напрацювання. В результаті випустить аудіопосібник з оволодінням інформаційними та сенсорними технологіями із використанням смартфонів.

**Михаїло МИХАЙЛОВ.**



## Ситуація з коронавірусом на Вінниччині

На 9% спочатку серпня зросла кількість хворих на коронавірус на Вінниччині. Про це під час брифінгу повідомив керівник Обласного Центру контролю та профілактики хвороб Ігор Матковський.

"Якщо кількість позитивних результатів в липні складала 16 відсотків, а за перший тиждень серпня цього року вже 25 відсотків, тобто 131 позитивний результат серед наданих 530 досліджених зразків. Ми поступово наближаємося до того рівня, який спостерігався в листопаді та грудні минулого року", - сказав Ігор Матковський.

149 пацієнтів нині перебувають на лікуванні в медичних закладах Вінниччини із підтвердженням ковідом, серед них 49 дітей. Один пацієнт у важкому стані, перебуває на кисневій терапії. Щодену реєструються нові випадки.



## Копати картоплю потрібно в ці дати

Для того щоб не помилитися, рекомендуюмо орієнтуватися не тільки на городні ознаки, а й на місячний календар. Для цього найкраще підходить період з 14 по 20 число, 25, 29 і 30 серпня. У вересні сприятливих дат набагато більше - 1-2 число, період з 6 до 11 вересня, з 15 до 21 вересня, з 23 до 26 вересня, а також 29 і 30 число.

## Чи можна обрізати смородину та малину в серпні

Смородина і аґрус - ще дві культури, які можна і потрібно обрізати наприкінці літа. Так ви зможете омолодити рослини, вирізати старі пагони. Перед тим як обрізати аґрус у серпні, варто знайти саме той чагарник, який цього потребує - обрійте ті, у яких кора вже темна. Крім того, для "реанімації" культури потрібно звернути увагу і на низькорослі кущі, і на ті, що ростуть занадто густо.

Що стосується того, як правильно обрізати малину в серпні, то робити це потрібно тільки після збору врожая. Вирізати потрібно лише слабкі пагони, а також ті, з яких і був зібраний урожай. Після обрізки важливо залишити 10-12 сильних пагонів і прив'язати їх до дроту - це допоможе рослині не зламатися.

## Астрологічний прогноз на 19 - 25 серпня

го не даючи натомість. Прийдеться втихомирити самолюбство і підкоритися ситуації. Зараз не час боротися й плисти проти плину. У вихідні можливі сварки з близькими людьми, постараитесь вчасно зупинитися. Сприятливий день - середа, несприятливий - п'ятниця.

**ДІВА (24.08-23.09).** Варто діяти рішуче, втілюючи в життя свої плани і задуми, але при цьому бажано заручатися підтримкою колег. Не сприймайте всер-йоз пліток і слухів, тому що інформація, яка до вас дійде, буде занадто перекрученою. Є ризик допустити прикуру помилку. Щось загрожує піти не так. У вихідні можуть знадобитися такі якості, як дисциплінованість і пунктуальність, тоді ви успішно впораєтесь з багатьма складними завданнями. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - четвер.

**ТЕРЕЗИ (24.09-23.10).** Виберіть головне завдання та уважно продумайте стратегію його вирішення. Ваша запопадливість на роботі, звичайно, досить похвальна, але здоров'я дорожче. Постарайтесь не перенапруживатися. Плануючи щось нове, не забувайте про старі справи, що накопичилися. Вихідні можуть виявитися успішними, проведіть їх у приємній компанії. Сприятливий день - середа, несприятливий - вівторок.

**СКОРПІОН (24.10-22.11).** Будуть вдалими поїздки та відпочинок на природі. Причому ви не витратите на них багато ресурсів. Зірки обіцяють додатковий заробіток. Так що не відмовляйтесь від подарунків собі й близьким. Порадуйте себе, це додасть вам позитиву та енергії і зробить стосунки зі світом більш гармонійними. Сприятливий день - середа, несприятливий - п'ятниця.

**СТРИЛЕЦЬ (23.11-21.12).** Ви здатні розібратися в багатьох заплутаних речах, виявивши хвостик ве-

ликового клубка давніх проблем. Головне - не упустити його. Імовірні довгоочікувані грошові надходження. Вас можуть завалити дрібними, але терміновими справами. З'явиться пропозиція, що позитивно вплине на добробут. У вихідні ви будете зайнятими й затребуваними. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - понеділок.

**КОЗЕРІГ (22.12-20.01).** Досить метушливий період, можливі викривлення відношенної інформації як з вашої вини, так і з злім наміром тих, з ким доведеться спілкуватися. Настає час змін на роботі, і вам необхідно підготуватися до нових завдань, які поставить начальство. Прийшов час прощатися із застарілим - будь то речі або стосунки. Не можна витрачати дорогоцінного часу надаремно, виявіть максимум працьовитості. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - понеділок.

**ВОДОЛІЙ (21.01-20.02).** Приділяйте особливу увагу спілкуванню з потрібними й впливовими людьми. Вас може порадувати несподіване визнання професійних заслуг. Можете змінити свій авторитет перед колегами. Упевненість у власних силах зробить усе за вас. У вихідні варто переглянути свою стратегію стосунків з родичами, у першу чергу - з дітьми. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - середа.

**РИБИ (21.02-20.03).** Зараз вам краще розслабитися та відпочити. Будьте готовими до будь-яких сюрпризів в особистому житті. Відносини можуть змінитися, з кимось ви розстанетесь, але не засмучуйтеся, на їхнє місце прийдуть нові люди, які вас не розчарують. Навколо витає безліч ідей, не поліуйтеся їх сформулювати та обмірювати, варто тільки зосередитися - і у вас вийде. Сприятливий день - четвер, несприятливий - вівторок.