

Подільська Зоря

Актуально

Європа підтримує позицію президента США Дональда Трампа щодо негайного припинення бойових дій та того, що поточна лінія зіткнення має бути відправною точкою переговорів. Про це йдеться у спільній заяві президента Володимира Зеленського та лідерів Європи. "Ми всі єдині в нашому прагненні до справедливого та тривалого миру, якого заслуговує народ України. Ми рішуче підтримуємо позицію президента Трампа щодо негайного припинення бойових дій та того, що поточна лінія зіткнення має бути відправною точкою переговорів. Ми залишаємося відданими принципу, що міжнародні кордони не повинні змінюватися силою", - йдеться у заяві. Зазначається, що російська тактика зволікання знову і знову доводила, що Україна - єдина сторона, яка серйозно ставиться до миру.

Верховна Рада підтримала президентський законопроект, яким продовжено термін дії воєнного стану. За закон "Про затвердження указу президента України "Про продовження строку дії воєнного стану в Україні" проголосувало 317 народних депутатів. Відповідно до нього продовжено з 5 листопада 2025 року на 90 діб строк дії воєнного стану в Україні. Тобто йдеться про його продовження до 3 лютого 2026 року. Також Рада продовжила до лютого 2026 року і термін загальної мобілізації.

Верховна Рада України проголосувала за рішення про призначення Тетяни Бережної на посаду віце-прем'єр-міністрки з питань гуманітарної політики України - Міністра культури України. Кандидатуру Бережної підтримало 266 народних депутатів України. Бережна виступаючи в парламенті, сказала, що "культура - це фундамент нашої держави", бо вона пояснює "хто ми є, чому ми є і навіщо". За її словами, культуру часто недооцінюють, звдячи їй лише до мистецтва чи розваг. "Насправді потенціал культури набагато ширший. Вона може і повинна бути важливим інструментом державної політики, як економічної так і зовнішньої", - наголосила вона.

Верховна Рада ухвалила закон про збільшення цюгорічних видатків державного бюджету на безпеку і оборону на 324,7 мільярда гривень. Більшу частину збільшених видатків покриють доходи від заморожених активів РФ. Покрити цю суму планується з кількох джерел. Зокрема, 294,3 млрд грн складе міжнародна допомога - це 6 млрд євро, які надійдуть в рамках програми макрофінансової допомоги ЄС ERA loans. Погашення та обслуговування здійснюватиметься за рахунок надходжень, отриманих від знерухомлених російських суверенних активів.

Міністерство освіти і науки України радить відправити школярів на осінні канікули в останній тиждень жовтня - з 27 жовтня по 2 листопада 2025 року. Втім, педрада кожного навчального закладу може самостійно обрати дати, залежно від температури в приміщенні школи, енергетичної та безпекової ситуацій в регіоні.

Радіаційний фон та якість питної води на Вінничині залишаються під контролем. За інформацією ДУ "Вінницький обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України", у період з 13 по 20 жовтня 2025 року в населених пунктах області проведено 252 виміри радіаційного фону. Показники становили від 0,12 до 0,13 мкЗв/год, що не перевищує багаторічний фоновий рівень.

За дев'ять місяців 2025 року кількість жінок із раком молочної залози у Вінницькій області збільшилася на 15% порівняно з минулим роком. Нині на обліку перебувають 7 921 пацієнтка. Про це повідомив директор Подільського регіонального центру онкології Сергій Перегончук. За його словами, однією з головних причин зростання кількості випадків є пізнє звернення жінок до лікарів. У межах місяця обізнаності, присвяченого до Всеукраїнського дня боротьби з раком молочної залози, у закладі проводять профілактичні обстеження. Пересувний маммограф "Квітка" здійснив 80 виїздів у громади області, обстеживши понад 4 тисячі жінок. У 303 із них виявили рак. Мамолог Андрій Клекот наголошує: жінкам після 20 років слід щороку проходити огляд у мамолога та робити УЗД, а після 40 - маммографію. Також важливо щомісяця проводити самообстеження.

Вже у цю неділю, 26 жовтня, Україна перейде на зимовий час. Традиційно стрілки годинника переведуть о четвертій годині ранку на одну годину назад - тобто на третю ранку. Гаджети, на яких встановлене автоматичне переведення годинника, оновлять час самостійно.

Допомога від громади та колективу сільської ради

Колектив Якушинецької сільської ради отримав подяку від 110 окремої механізованої бригади імені генерала-хорунжого Марка Безручка.

У цьому підрозділі служить наш земляк, житель села Якушинці - Валерій.

За кошти, які щомісячно збирає колектив сільської ради, під запит земляка було придбано тепловізор (39 000 грн) та комплект резини для автомобіля (11 400 грн).

Це не просто допомога, це вияв єдності та вдячності нашим захисникам.

Дякуємо кожному та кожній хто своїми внесками підтримує наших героїв!



Разом ми сила!

Голова Якушинецької громади Василь Романюк отримав подяку від військовослужбовців 54-ї окремої механізованої бригади ім. Гетьмана Мазепи.

Подяка від наших захисників для усієї громади за виділену з бюджету допомогу - 250 000 гривень на придбання дронів та безпілотних авіаційних комплексів. Це - не просто цифри. Це очі й крила наших воїнів, які щодня боронять Україну на передовій.

Кожен дрон - це врятовані життя та ще один крок до перемоги та миру.

За матеріалами Якушинецької ТГ.



Депутат інформує...



Олександр МАСЛЕННИКОВ, Вінницька обласна рада

Нещодавно у Бохониках відбувся благодійний захід "Від витоків до сьогодення" з нагоди 400-річчя рідного села в рамках фестивалю "Таланти рідного краю".

Позаяк завітати на святкування не мав можливості зустрівся напередодні з Валентиною Коваль та передав подарунок - два безпроводних мікрофони, для якісного та зручного озвучення урочистостей.

Гостей свята чекала унікальна мандрівка у минуле та ознайомлення з історією Бохоників.

Також відбувся ярмарок де можна було придбати найрізноманітніші смаколики із благодійною метою для підтримки Збройних сил України.

Учасники свята пройшли шляхом, довжиною в 400 років, відчули дихання історії, вшанували духовну спадщину та таланти Бохоників.

Свята що об'єднують односельців та дарують людям позитивні емоції дуже важливі та необхідні у наш час.

Звісно найбільша вдячність нашим захисникам та захисницям за можливість відзначення 400-річчя Бохоників!

Підтримуємо спорт - розвиваємо громаду!

Футбольні команди Агрономічної громади - "Енергетик" (Бохоники) та "Медведі" (Медвеже Вушко) - впевнено представляють громаду в Чемпіонаті Вінницького району

За дорученням голови Агрономічної громади Сергія Сітарського, разом із місцевими депутатами Валерієм Авраменком, Віктором Тарасюком та головою асоціації футболу громади Вадимом Щербатюком передали кошти футбольним командам для покриття адміністративних витрат.

Підтримка спорту - це інвестиція в майбутнє громади.

Разом ми сприяємо формуванню сильної, активної й спортивної Агрономічної громади!

Новий представник офісу Омбудсмана



Омбудсман України Дмитро Лубінець представив новопризначеного Представника Уповноваженого ВР з прав людини у Вінницькій області - **Анатолія Ковальчука**.

"Мої регіональні Представники проводять моніторингові візити, відвідують місця несвободи, опрацьовують звернення громадян та працюють задля всебічного захисту прав жителів області. Мета регіональних Представництв - оперативно реагувати на виклики і проблеми українських громадян. Акцентую, що робота в областях безпосередньо спрямована на оперативну реакцію на порушення прав людини. Кожен і кожна може звернутися до моїх Представників", - написав Лубінець.

Контакти для звернень у Вінницькій області: Графік прийому: вівторок та четвер з 09:00 до 13:00, адреса: м. Вінниця, вул. Театральна, 15, каб. 100-101, за номерами телефонів: 0 800 50 17 20; 044 299 74 08.

Середня пенсія на Вінничині становить 5 617 гривень - на 800 грн менше, ніж у середньому по країні. Майже третина пенсіонерів області отримують до 3,5 тисячі гривень на місяць - це менше ніж 70 євро.

Про це повідомляє платформа для роботи з відкритими даними "Опендатабот".

Найменші виплати в Україні зафіксовані у західних регіонах - на Тернопільщині (4 997 грн), Чернівецьчині (5 173 грн) та Закарпатті (5 233 грн).

Загалом в Україні налічується понад 10,2 мільйона пенсіонерів, серед яких приблизно 2,8 мільйона продовжують працювати після виходу на пенсію. Їхні середні виплати складають 7 069 гривень.

Розподіл пенсій в Україні за розміром:

понад 10 тис. грн - 15% пенсіонерів;
5-10 тис. грн - 29%;
4-5 тис. грн - 20,6%;
3-4 тис. грн - 31,6%;
2-3 тис. грн - 3,7%.

Для порівняння, у Києві середня пенсія сягає 8 848 грн, що на 37% вище, ніж у середньому по країні.

За рівнем пенсій Україна залишається серед країн із найнижчими виплатами в Європі. Її показники співмірні з Албанією (160 євро), тоді як у Румунії та Болгарії пенсії коливаються від 450 до 550 євро, а у Польщі та Чехії - від 800 до 900 євро.

ПОРАДИ НА ВСІ ВИПАДКИ ЖИТТЯ

Як селера підтримує здоров'я серця, гормональну і травну системи

Серед овочів, які зараз активно збирають, є і селера. Зараз вона найбільш соковита, тож її варто включати у раціон.

Дієтологи кажуть, що це один із небагатьох продуктів, який поєднує у собі низьку калорійність, високу концентрацію корисних речовин та легку діуретичну дію (збільшення утворення сечі).

Дієтолог Андрій Маковецький каже, що сучасні наукові дослідження підтверджують: регулярне вживання селери може підтримувати здоров'я серця, гормональної системи та шлунково-кишкового тракту.

«Селера – це цілісний суперфуд. Вона допомагає контролювати тиск, покращує роботу травної та гормональної систем, сприяє очищенню крові та зменшенню набряків. Включаючи селеру у раціон хоча б кілька разів на тиждень, можна підтримати здоров'я серця, імунітет і природний детокс організму без дорогих добавок чи складних дієт», – каже дієтолог.

Харчова цінність селери

У 100 г цього овоча міститься: 16 ккал; 1,6-2 г клітковини; вітаміни: К – 29 мкг, С – 3 мг; фолієва кислота – 36 мкг; мінерали: калій – 260 мг, кальцій – 40 мг, магній – 11 мг, натрій – 80 мг.

Кому селера особливо корисна

Людям із підвищеним тиском. Фталіди в селері розширюють судини та м'яко знижують артеріальний тиск, що робить її природним союзником у профілактиці гіпертонії.

Тим, хто контролює вагу. У 100 г всього 16 ккал, але достатньо клітковини (1,6-2 г), щоб створити відчуття ситості й знизити потребу в перекусах.

Тим, хто страждає від закріпів. Харчові волокна покращують перистальтику, допомагають зберегти здоровий мікробіом кишківника та виводити токсини.

Спортсменам і людям з хронічним стресом. Калій і магній сприяють відновленню м'язів після навантажень і знижують рівень кортизолу – гормону стресу.

Тим, хто хоче підтримати імунітет. Вітамін С та поліфеноли зміцнюють захисні сили організму й допомагають боротися з шкідливими радикалами.

Стебла селери можна додавати в салати, супи,

смузі тощо.

Кому з селерою варто бути обережними

Алергікам. В Європі селера належить до найбільш поширених харчових алергенів.

Людям із хронічними захворюваннями нирок або при прийомі сечогінних препаратів. Селера має легку сечогінну дію, що може підсилити ефект ліків.

При загостренні гастриту або виразковій хворобі. Свіжий сік може подразнювати слизову шлунка та викликати дискомфорт.

Як сік селери впливає на організм?

Травний тракт. Сік знижує здуття, стимулює вироблення шлункового соку, сприяє легкому перетравленню. Природні солі й поліфеноли зменшують запалення слизових.

Гормональний баланс. Антиоксиданти допомагають знижувати окислювальний стрес, що опосередковано стабілізує роботу ендокринної системи.

Кров і судини. Фталіди та калій підтримують еластичність судин і допомагають нормалізувати тиск. Природне очищення. Сік має легкий діуретичний ефект: виводить надлишкову рідину, зменшує набряки та сприяє детоксикації.

Скільки селери рекомендують споживати?

У цього овоча всі частини є смачні і корисні: листя, стебла, корінь, сік, насіння.

Стебла або корінь: 200–300 г на тиждень, розподіливши на 2–3 прийоми. Наприклад, додавати у салати, супи чи смузі.

Сік: 100–150 мл 2–3 рази на тиждень. Цього достатньо, щоб отримати користь без подразнення шлунка.

«Щоденне вживання селери у великій кількості не потрібне, важлива регулярність і різноманітність раціону», – каже дієтолог.

Селера в салатах зберігає клітковину, що нормалізує рівень глюкози та підтримує відчуття ситості на довше. Сік селери має концентрований вміст мікронутрієнтів, швидко засвоюється, дає м'який детокс-ефект. Сік – ідеальний варіант, коли потрібна швидка підтримка організму.

Як швидко зварити квасолі

Також якщо ви хочете прискорити процес приготування квасолі, можна використати харчову соду.

Квасолі традиційно замочують на ніч, але цей крок можна пропустити, якщо скористатися кількома хитрощами. Prosto Way розповідає, як швидко зварити квасолі.

Візьміть 1 склянку квасолі, гарно її промийте та залийте 3 склянками води. Поставте каструлю на плиту та зачекайте, щоб вона закипіла. Після цього воду потрібно злити та гарно промити квасолі. Потім знову залити водою та до-

вести до кипіння. До води потрібно додати цукор – на 1 літр води треба брати 1 столову ложку.

З цукром проваріть квасолі ще 30 хвилин. Час приготування залежить від сорту бобових, наприклад, червона квасоля вариться швидше, ніж біла.

Також якщо ви хочете прискорити процес приготування квасолі, можна використати харчову соду. Залийте квасолі водою, а після того, як закипить, додайте пів чайної ложки соди та варіть протягом 1 години.

Як позбутися затхлості в шафі

Напевно, кожен хоча б раз у житті стикався з проблемою неприємного запаху в шафі, навіть якщо одяг нещодавно випраний. Причина зазвичай криється у надмірній вологості та поганій циркуляції повітря. Однак є вкрай просте та ефективне рішення, яке допоможе швидко позбутися проблеми.

Це звичайнісіньке активоване вугілля, але його ефект неоціненний. Завдяки пористій структурі воно поглинає надлишкову вологу, нейтралізує запахи та перешкоджає розвитку цвілі.

Чому в шафі з'являється затхлий запах

Надмірна вологість у кімнаті створює сприятливе середовище для цвілі та бактерій.

Відсутність вентиляції призводить до накопичення вологи й неприємних запахів.

Залишки мийних засобів на тканині з часом починають виділяти неприємний аромат.

Розвиток мікроорганізмів – головна причина стійкого затхлого запаху.

Як позбутися цвілі та затхлості в шафі за допомогою активованого вугілля

ного вугілля

Придбайте таблетки активованого вугілля в аптеці.

Покладіть 2–3 штуки до тканинних мішечків, контейнерів з отворами чи навіть старих бавовняних шкарпеток.

За бажання додайте кілька крапель ефірної олії лаванди або чайного дерева.

Розкладіть по різних полицях, особливо внизу шафи.

Оновлюйте вугілля раз на 4 тижні, в сезон підвищеної вологості – раз на 2 тижні.

Використане вугілля можна додати у ґрунт для кімнатних рослин.

Як працює активоване вугілля у шафі

Вбирає вологу та захищає речі від грибка.

Нейтралізує запахи, повертаючи свіжість.

Створює сухе середовище, у якому мікроорганізми не розмножуються.

Як альтернативу можна використати харчову соду, кедрову стружку чи мішечки з тирсою, але вони менш ефективні.

ПЕРЕДПЛАТИТИ «ПОДІЛЬСЬКУ ЗОРЮ» МОЖНА У ДЕКІЛЬКА КЛІКІВ!

1. Переходимо за посиланням <https://peredplata.ukrposhta.ua>.
2. Обираємо - Місцеві видання.
3. Обираємо - Вінницьку область.
4. В пошук вписуємо індекс видання - 61487.

Втрачений атестат-свідчення про середню освіту, виданий Оленівською ЗОШ І-ІІІ ступенів, на ім'я Власюк Юлії Іванівни, вважати недійсним.

Якісні металопластикові вікна та двері від заводу-виробника із гарантією. Найнижчі ціни. Тел.: (068) 840-38-18, (063) 407-77-14.

Повідомлення про намір отримати дозвіл на викиди
Повне та скорочене найменування суб'єкта господарювання: ФІЗИЧНА ОСОБА-ПІДПРИЄМЕЦЬ КОСМИНА АНТОН АНАТОЛІЙОВИЧ (ФОП КОСМИНА А. А.). Ідентифікаційний код юридичної особи в ЄДРПОУ: 3104305357. Місцезнаходження суб'єкта господарювання: 23316, Вінницька обл., Вінницький р-н, село Селище, Гніванська ТГ, вул. Щаслива, 39, контактний номер телефону: +380979102621, адреса електронної пошти суб'єкта господарювання: profil-m@i.ua. Місцезнаходження об'єкта/промислового майданчика: 23252, Вінницька область, Вінницький район, селище Вороновиця, вул. Молодіжна, 53-Ф, 53-Х, 53-Ц. Мета отримання дозволу на викиди: отримання дозволу на викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря стаціонарними джерелами для існуючого об'єкта.

Відомості про наявність дозволу з оцінки впливу на довкілля, в якому визначено диспозитивність провадження планованої діяльності, яка згідно з вимогами Закону України "Про оцінку впливу на довкілля" підлягає оцінці впливу на довкілля: діяльність підприємства не підлягає оцінці впливу на довкілля відповідно ст. 3 Закону України "Про оцінку впливу на довкілля".

Загальний опис об'єкта (опис виробництва та технологічного устаткування): ФОП КОСМИНА А. А. вид діяльності - виробництво будівельних металевих конструкцій і частин

конструкцій (КВЕД 25.11). Суб'єкт господарювання спеціалізується на виготовленні виробів конструкційних металевих - комплектів конструкцій тепличних з широким спектром параметрів у відповідності до побажань замовника. Джерелами утворення забруднюючих речовин на промисловому майданчику є дві твердопаливні металеві печі, твердопаливна грубка, токарна ділянка, ділянка виготовлення теплиць із профільної труби 30х30мм, ділянка виготовлення теплиць та ділянка виготовлення теплиць із П-профіля. Паливом для печей та грубки є дрова. Печі та грубка призначені для виробництва тепла для опалювання приміщень підприємства. Відомості щодо видів та обсягів викидів: оксиди азоту (у перерахунку на діоксид азоту [NO+NO2]) - 0,030001 т/рік, оксид вуглецю - 0,10501 т/рік, метан - 0,0012 т/рік, вуглецю діоксид - 24,234 т/рік, азоту (1) оксид [N2O] - 0,001 т/рік, неметанові леткі органічні сполуки (НМЛОС) - 0,012 т/рік, речовини у вигляді суспендованих твердих частинок недиференційованих за складом - 0,441 т/рік, залізо та його сполуки (у перерахунку на залізо) - 0,00004 т/рік, хром та його сполуки (у перерахунку на триоксид хрому) - 0,0000001 т/рік, манган та його сполуки (у перерахунку на діоксид мангану) - 0,0000003 т/рік.

Заходи щодо впровадження найкращих існуючих технологій виробництва, що виконані або/та які потребують виконання: підприємство відноситься до третьої групи

підприємств, як об'єкт, який не підлягає взяттю на державний облік і не має виробництв або технологічного устаткування, на яких повинні впроваджуватися найкращі доступні технології та методи керування, тому заходи щодо впровадження найкращих існуючих технологій не розроблялись та відсутні. Перелік заходів щодо встановлення викидів, що виконані або/та які потребують виконання: не передбачаються, відсутні перевищення встановлених нормативів граничнодопустимих викидів. Дотримання виконання природоохоронних заходів щодо скорочення викидів: не передбачено. Відповідність пропозицій щодо дозволених обсягів викидів законодавству: пропозиції щодо дозволених обсягів викидів відповідають чинному законодавству; для речовин, на які не встановлені нормативи граничнодопустимих викидів відповідно до законодавства, встановлюються величини масової витрати. Із зауваженнями та пропозиціями щодо дозволу на викиди по зазначеному промисловому майданчику звертатись до Вінницької обласної військової адміністрації (Вінницької обласної державної адміністрації) (21050, Вінницька обл., м. Вінниця, вул. Соборна, 70, тел. 0 800 216 433, e-mail: oda@vin.gov.ua).

Строки подання зауважень та пропозицій: протягом 30 календарних днів з дня публікації повідомлення про намір отримати дозвіл на викиди.

"ПОДІЛЬСЬКА ЗОРЯ"

Вінницька регіональна газета.

редактор
Л.І.ДЖЕДЖУЛА

ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС
ПЕРІОДИЧНОГО ВИДАННЯ:
ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ - 61487

Газета зареєстрована
Головним територіальним
управлінням юстиції у
Вінницькій області
15.03.2019 р.
Ідентифікатор медіа -
R30-01106.
Засновник: Трудовий
колектив Товариства з
обмеженою
відповідальністю "Редакція
Вінницької регіональної
газети "Подільська зоря"

Газета виходить щочетверга,
видається українською.
Спосіб друку - офсетний,
обсяг 3 друковані аркуші.
Формат А-3.
Розповсюджується
у Вінницькій області.
Видавець: Товариство з
обмеженою відповідальністю
"Редакція Вінницької
регіональної газети
"Подільська зоря".

Редакція не завжди поділяє точку
зору авторів публікацій. Відповідаль-
ність за надруковані та вкладені в
газету листівки, матеріали, рекламу і
оголошення несуть автори та
рекламодавці. Редакція залишає за
собою право редагувати та скорочу-
вати текст. При передруці матеріалів
посилання на «Подільську зорю»
обов'язкове. Матеріали, позначені
публікуються на правах
реклами.

РОЗРАХУНКОВИЙ РАХУНОК:
№UA653020760000026007300901415,
Вінницьке обласне управління АТ
«Ощадбанк»,
МФО 302076,
інд. код 02471361,
e-mail:
pzorya2003@ukr.net
Адреса редакції:
21100, м. Вінниця,
вул. Брацлавська, 31.
Телефони редакції: 27-77-07.

2000000059402
Зам. №2510442.
Наклад - 1500.
Газета віддрукована "Прес
Корпорейшн Лімітед",
21034 м. Вінниця, вул.
Гетьмана Мазепи, 12-А
Тел.: (0432) 55-63-97(98)