

Подільська Зоря

Актуально

Внаслідок ракетного удару по Сумській області, загинули 6 військових і 10 дістали поранень. В Нацгвардії повідомили, що ворожий удар стався під час занять на стрільбищі військової частини. "Це сталося 20 травня. За фактом трагедії проводять службове розслідування. Командира військової частини відсторонили", - деалізується у повідомленні. В Нацполіції зауважили, що в межах слідства буде надано правову оцінку діям усіх осіб, які ухвалювали відповідні рішення.

Під час телефонної розмови з президентом США Дональдом Трампом кремлівський правитель Путін пообіцяв передати Вашингтону свої умови припинення вогню в Україні. Про це під час слухань у Сенаті заявив державний секретар Сполучених Штатів Америки Марко Рубіо. Він назвав переговори російської та української делегацій у Стамбулі позитивним кроком, однак зазначив, що Білий дім досі не побачив "кроків до миру": "Наскільки ми розуміємо, росіяни збираються написати вимоги для досягнення припинення вогню. Потім це дозволило б провести більш широкі переговори. Ми чекаємо на ці умови. І у нас буде набагато краще розуміння розрахунків пана Путіна, коли ми побачимо, як виглядатимуть ці умови". Як зазначається, під час засідання Рубіо захищав зусилля Трампа щодо припинення вогню, а також виправдовував небажання американського президента запроваджувати санкції проти Москви.

Папа Римський Лев XIV підтвердив свою готовність провести у Ватикані наступний раунд переговорів, щоб спробувати покласти край війні між Росією та Україною. Про це заявила прем'єр-міністр Італії Джорджія Мелоні. "Знайшовши у Святого Отця підтвердження готовності провести наступні переговори між сторонами у Ватикані, прем'єр-міністр висловила глибоку подяку Папі Леву XIV за його незмінну прихильність до миру", - йдеться в заяві Мелоні. Раніше Папа Римський Лев заявляв, що Ватикан може виступити як посередник у глобальних конфліктах, не згадуючи конкретно війну Росії проти України.

Вінничанин Іван Чупринко в тринадцяте став Чемпіоном світу з жиму лежачи, встановивши новий світовий рекорд. На Чемпіонаті світу у Драмелі (Норвегія), що триває з 18 по 24 травня, Іван Чупринко здобув своє 13-те золото чемпіона світу у ваговій категорії до 83 кг та встановив 15-й світовий рекорд - 232,5 кг! "Моя підготовка була не з легких. Але я показав максимум, що зміг, слава Богу. Моїм достойним суперником був японець. Рекорд світу належав йому. І я очікував, що ми будемо з ним боротися на світових змаганнях. І я в нього виграв", - сказав Іван Чупринко. Своєю результатом Іван обійшов японця Даїкі Кодаму (на 12,5 кг) та американця Джона Грудена (на 22,5 кг), які посіли друге та третє місце відповідно.

У селищі Піщанка на Вінничині спортивну школу перейменують на честь загиблого воїна та багаторазового чемпіона України з пауерліфтингу Ярослава Хибовського. Військовий розвідник 59-ї окремої мотопіхотної бригади пройшов АТО, ООС і загинув у грудні 2022 року під час бою на Донеччині. У травні 2025 року йому посмертно присвоїли звання Героя України. Спортивну школу, де тренувався загиблий воїн Ярослав Хибовський, планують перейменувати на його честь. Про це розповів його тренер Валерій Твердохліб. За його словами, хлопець займався у спортивній школі з п'ятого класу і за 6,5 років сім разів ставав чемпіоном України з пауерліфтингу та класичного жиму лежачи.

На Вінничині садівники зазнали значних втрат через третю хвилю весняних заморозків. У ніч із 15 на 16 травня температура місцями опустилася до -5°C, що виявилось критичним для садів. За оцінками Асоціації садівників "Вінницясадвинпром", у деяких господарствах втрати кісточкових культур сягнули 90%. Найбільше постраждали абрикоси, черешні, вишні та сливи. Сергій Бойчук, керівник асоціації, каже: "Найбільше постраждали Барський та Тиврівський райони. Ситуація на півдні області трохи краща, але загалом втрати суттєві". Зерняткові культури, зокрема яблука та груші, також пошкоджені - подекуди до 70% врожаю. Кісточкові культури цвітуть раніше за інші, і їхні квіти особливо чутливі до похолодання. Навіть коротке зниження температури до -2°C може знищити більшість зав'язі. Цього ж разу було ще холодніше, тож наслідки - серйозні. Садівники намагалися боротися з морозами, використовуючи димари, обігрівачі та поливання дерев. Але при -5°C ці методи вже не дали бажаного результату.

Віддали життя за Україну!



ко залишив родину коли йому було 6 років, тож мама виховувала хлопців самостійно.

Навчався Олександр в Якушинецькому ліцеї, потім в 19 училищі на автослосара. Потім разом із братом-близнюком проходив службу у Василькові.

Олександра з братом Павлом пов'язували не лише одна дата народження, але й один клас і парта в школі, один ВУЗ, одна військова частина та місце роботи. Вони все життя були разом.

Одружився Олександр 4 травня 2014 року поєднавши долі із дружиною Аліною, яка стала вірною спутницею і половиною його душі і серця. Невдовзі у подружжя народилось двоє хлопчиків Ілля та Єгор, зараз їм відповідно 10 та 7 років.

Він був чудовим батьком який дуже любив своїх хлопців, можливо тому, що добре знав як то рости без батька.



року відстоював незалежність та суверенітет держави. А на початку повномасштабного російського вторгнення знову долучився до Збройних сил України. Виконував завдання у складі 5-го спецвідділу Військової служби правопорядку, пізніше - у лавах 116-ї окремої меха-

Знову чорна звістка для Якушинецької громади...

Із листопада 2024 року родина мала надію, сподівання та глибоку віру у те, що наш Герой живий.

Проте 4 травня підтвердилась загибель у російсько-українській війні жителя Якушинець - **Олександра Сергійовича БУХАРОВА**.

Олександр разом зі своїм братом - близнюком народився 11 листопада 1984 року в багатодітній родині. Є ще старший брат Віталій та молодший Олег. Ріс активним та веселим хлопчиком. Так сталося, що бать-

Всі знайомі та друзі пам'ятають Сашка як веселого, компанійського і безвідмовного товариша. Він ніколи не залишав друзів у біді, а для братів завжди був опорою.

27 березня 2022 року пішов захищати батьківщину від агресора.

Двічі пройшов пекло Кринок та Козаких островів на Херсонщині. Влітку минулого року приїхав у відпустку та провів її разом з сім'єю на відпочинку, наче відчував, що то буде їх остання відпустка разом.

Своє сорокаріччя зустрів в окопі на бойовій позиції під вибухи.

Перед останнім виходом на завдання, зателефонував молодшому брату Олегу і просив у всьому допомогати дружині і його хдопчикам.

Востаннє Олександр вийшов на зв'язок 17 листопада, розмова тривала декілька хвилин, проте дружині вона здалась вічністю. Під час розмови він з сином привітали один одного з днем народження.

18 листопада 2024 року їх позиція поблизу н.п. Вознесенка, Донецької області перестала виходити на зв'язок, відтоді Олександр Бухаров вважався зниклим безвісти.

Родина упродовж всього цього часу, з листопада, що-суботи, не зважаючи на сніг дощ чи мороз ходили на акції підтримки полонених та безвісти зниклих. Приймали участь у автопробігах, стукали у всі можливі двері, дружина Аліна написала незчисленну кількість листів і звернень....

Проте 4 травня, саме у одинадцяту річницю їх весілля принесли сповіщення про смерть. Обмін тілами Збіг ДНК...

Від усієї Якушинецької громади висловлюємо щирі співчуття родині та друзям Олександра БУХАРОВА. Світла та вічна пам'ять нашому Герою...

нізованої бригади. Був солдатом-сапером інженерних військ, тримав оборону на Харківщині. В одному з таких боїв отримав поранення та після реабілітації повернувся до побратимів. Загинув воїн 8 травня поблизу села Синьківка. Йому було 46 років.

Народився Руслан Лозан 28 січня 1979 року у селищі Десна. Після закінчення у місті 29-ї загальноосвітньої школи здобув професійний фах у Вінницькому політехнічному технікумі (тепер Вінницький фаховий коледж НУХТ). Працював на підприємстві з виготовлення трансформаторного обладнання. Разом із дружиною рости двох синів.

"Руслан був доброю людиною, гарним сім'янином та хоробрим воїном. Він усіх хотів захистити, усім допомогти. Не міг собі дозволити сидіти вдома, коли в Україні йде війна, - розповідає дружина полеглого оборонця Тетяна. - А по її завершенні мріяв подорожувати, подивитися інші країни. Та найбільше - знову взяти до рук вудочку та у тиші насолоджуватися природою рідного краю..."

Щирі співчуття рідним та близьким. Вічна пам'ять та слава Герою!

Долучайтесь до 144 ОМБР

ЗАПРОШУЄМО на військову службу за контрактом та по мобілізації:

- пілот (оператор) безпілотних літальних апаратів развідки та корегування;

- пілот (оператор) ударних безпілотних літальних апаратів;
- водій (категорії В, С, Д);
- радіотелефоніст;
- бойовий медик.

З вірою у перемогу! Слава Україні!

Всі подобиці за телефонами: **0 (97) 999 49 33, 0 (67) 430 31 14**

Тарифікація дзвінків згідно тарифа вашого оператора.

Ми у facebook та work.ua: 144opbr

Орден "За мужність" III ступеня нагороджено посмертно воїна з Мізаківських Хуторів - молодшого сержанта Миколу Григоренка.

Указом Президента України №60 від 29 січня 2025 року за особисту мужність, виявлену у захисті державного суверенітету та територіальної цілісності України, самовіддане виконання військового обов'язку.

Голова Стрижавської громади Михайло Демченко разом із представниками командування військової частини А1231 та старостою Мізаківсько-Хутірського старостинського округу Людімою Панасюк почесну нагороду вручили доньці загиблого Героя - Марії Григоренко.

Микола Григоренко був мобілізований до лав Збройних сил України у квітні 2022 року. Виконував обов'язки начальника електростанції з обслуговування та ремонту акумуляторних батарей технічно-експлуатаційної частини авіаційної техніки у військовій частині А1231.

10 грудня 2024 року Микола Григоренко героїчно загинув під час виконання бойового завдання зі здійснення заходів з національної безпеки і оборони, відсічі та стримування збройної агресії російської федерації в районі населеного пункту Старі Терни Донецької області.

Дякуємо нашому захиснику, який віддав своє життя за Україну, її свободу, незалежність і майбутнє.

Вічна пам'ять і слава Герою. Співчуття рідним і близьким.



Автомобіль на фронті це необхідність, тому велика частина зборів саме на автівки

Нещодавно такий оголошували для бійців 3 танкової бригади ЗСУ, де несе службу житель села Юзвин, Якушинської громади Віталій Капітанчук.

Сума була чимала, тож долучилися багато людей. Свою частку до збору (20 000 грн) також вніс колектив Якушинської сільської ради.

Автомобіль уже придбано та передано до підрозділу. Дякуємо усім небайдужим, хто долучився до збору, разом усе під силу!



Тріада (Сонет)

Узялась як, земля тебе, тримати...
Очам відкрився дивовижний світ!
Краю у ріднім мрії узрів ти квіт...
І провела, в життя-дорогу, мати.

Прийшлося утіху й тугу обіймати...
В калейдоскопі, різнобарвних, літ.
Чуття у серці - визрів первоцвіт...
І мов на крилах дух почав здіймати.

Які би дійства - не верстали дні...
Душа - не є - німа... і бездиханна -
Є як Вітчизна, матір... і кохана!
Не будем - в світі - кинуті, одні...

Як житиме - і в будні й вихідні -
Любов до них... увага... і пошана.

Микола СОБЧУК, м. Вінниця.

Депутат інформує...

Разом із головою Агрономічної громади Сергієм Сітарським відвідали заклад дошкільної освіти у Горбанівці. Привезли у подарунок від себе для малечі сучасну пісочницю, її замовляли під час нашого попереднього візиту до ЗДО.

Обговорили з директоркою садочку Світлою Похилою проблемні питання закладу, зокрема першочергово необхідно забезпечити садочок власним укриттям. Над вирішенням цього питання будемо працювати використовуючи усі можливості.

Необхідно в найшвидші терміни забезпечити малечі комфортні умови перебування в садочку.

Днями відвідав матч Чемпіонату Вінницького району І ліга футбольного клубу "Енергетик" (Бохоники) з колективом із Гнівані.

Разом із головою Агрономічної громади Сергієм Сітарським та місцевим депутатом Валерієм Авраменко вручили футболістам "Енергетику" кошти для адміністративних витрат.

Матч закінчився впевненою перемогою нашого "Енергетика" із рахунком 4:0.

Олександр МАСЛЕННИКОВ, Вінницька обласна рада



Започатковано новий фестиваль

Цьогоріч у Якушинській громаді започатковано проведення фестивалю "Threads of Ukraine - Нитки, що з'єднують покоління" приуроченого до дня Вишиванки. Фестиваль проводиться для учнівської молоді у Юзвинському ліцеї. Метою було ознайомлення із самобутньою культурою, мистецтвом, народними традиціями, найкращими зразками народних ремесел, надан-

ня можливості юним талановитим митцям проявити свої творчі здібності. Напередодні фестивалю стартував онлайн фото-флешмоб у соціальній мережі Facebook "Моя родина вишиванці" та "Моя вишиванка".

На фестивалі можна було почути українських пісень та самим позмагатись у пісенному батлі на знання українських пісень. Посмакувати українських страв та славнозвісну кашу "Зозуля". Познайомитись з виробами декоративно-прикладного мистецтва місцевих майстрів, придбати сувеніри виробництва юних майстрів, учнів шкіл громади. Спробувати себе у ролі вишивальниці та вишити технікою елементом нематеріальної культурної спадщини "Крутяна сорочка". А також станцювати українського побутового танцю "Карпет", якого нас навчали студенти та викладач відділу хореографії фахового коледжу мистецтв імені Миколи Леонтовича Євгенія Філімонова-Златогурська.

Фестиваль був благо-



дійним, кошти збирались на автомобіль для земляка, який проживає у селі Юзвин, Віталія Капітанчука та його побратимів з інженерно саперної роти, бійців 3 танкової бригади ЗСУ.



"Їх вдягали Герої": у Вінниці представили вишиванки полеглих Захисників



дитині вишиванку, вона вишивала її на щастя, на долю, на зцілення, на захист. В кожному візерунку вона прикладала свою любов, в кожному кольорі - надію. На цій світлині мій син саме у цій вишиванці. Пам'ятаю, це було весілля наших родичів. Мій Павло там був фотографом. Саме на це свято ми і придбали йому цю вишиванку. У нас в родині у кожного є своя вишиванка. Ми одягаємо їх завжди на великі свята, Пасха, Різдво. У нас це заведено і родина вся одягає. І з маленького і до самого старшого. Розумієте, це наша історія. Для мене це реліквія. Я цю сорочку буду берегти все життя. Поки буду я жива. А потім я її передам. У мене дома зберігається вишиванка мого дідуся, який воював у Другій світовій війні. І я її також передам з покоління по покоління. Для того, щоб залишилась пам'ять. Це наша історія. Треба доносити цю історію до людей. І сьогодні ми прийшли сюди, щоб всі бачили наших дітей в наших вишиванках, які створювались, які захищали наших дітей. Це їхнє життя. Тому вишиванка загиблого сина - це наша обітниця. Ми знаємо їх, ми шануємо їх, ми поважаємо їх, ми цінуємо те, що вони зробили для нас і для нашої України. Вишиванка - це мужність наших дітей", - розповідає Оксана Грицан.



- На виставці представлені різні вишиванки: це сорочки з дитинства, з весілля, їх вишивали мами і дружини. Це ті вишиванки, які мають історію у багато поколінь. Цим заходом ми би хотіли звернути увагу містян, гостей міста на те, що за кожним втраченим життям стоїть історія. Коли у День вишиванки ми одягаємо свою сорочку, ми маємо пам'ятати, якою ціною ми це робимо, перебуваючи у відносно спокійному місті, ходимо на роботу і обіймаємо своїх дітей. Такі заходи говорять про живу пам'ять, адже вона живе стільки, скільки люди готові пам'ятати", - зауважила директорка міського ветерансько-



го простору "Побратим" Марія Довжик.

Як зазначала директорка департаменту соціальної політики ВМР Валентина Войткова, формування культури пам'яті та гідного вшанування полеглих Героїв наразі надзвичайно важливе.

"Не слід забувати, кому ми завдячуємо тим, що можемо одягнути свою вишиванку сьогодні - нашим Героям, які боронять свободу та незалежність України на полі бою, віддають за батьківщину своє життя. Під час виставки сорочок воїнів "Їх вдягали Герої" міський голова Сергій Моргунов акцентував, що заходи вшанування полеглих Захисників потрібно проводити регулярно і продовжувати підтримувати ініціативи родин загиблих і померлих оборонців. Над цим зокрема і працює департамент соціальної політики міської ради", - підсумувала Валентина Войткова.

Відома на терені краю волонтерка, дружина полегло-го захисника зі Степанівки Володимира Гаврилюка - Юлія, зазначила, що її чоловік був учасником Революції Гідності, воював із 2014 року, коли повернувся із АТО - працював поліцейським, а згодом далекобійником. Вдруге війна увірвалася в життя родини в лютому 2022 року. Володимир із позивним "Джміль" одразу став до оборони країни, а Юлія почала волонтерити. У грудні 2022-го Володимира Гаврилюка не стало. Він загинув у боях за Бахмут.

- Не уявляла такої долі вишиванки, яку я пошила і вишила в 2009 році в Криму для Володимира Гаврилюка. Він любив її і носив з гордістю, відчуваючи тепло і любов, яку я заклала в кожен хрестик. Дякую Ветеранський простір за проведення акції "Їх носили Герої". Ця акція привертає увагу соціуму і нагадує, якою ціною нам дістається кожен новий день. Довічна слава Героям, - зазначила жінка.

При призначенні пенсій, українцям враховуватимуть стаж за кордоном

В Україні змінили підхід до обчислення стажу, який наші громадяни набувають в інших країнах. Раніше до зарахованого стажу для призначення пенсії враховувався тільки стаж, набутий в Україні. Винятком були лише ті країни, з якими Україна мала ратифіковані угоди щодо врахування стажів. Але після ухвалення Закону, набутий за кордоном стаж для визначення права на пенсію за віком (якщо він документально підтверджений) враховують, незалежно від того, чи є така угода.

Про це інформують на сторінці ГУ Пенсійного фонду України у Вінницькій області.

"Наприклад, якщо людина пропрацювала в Україні 27 років і ще 5 років - за кордоном, до прийняття Закону - вона б не мала права на призначення пенсії за віком. Тепер - вона зможе включити "закордонний стаж" до стажу в Україні і мати право на пенсію за віком", - роз'яснюють у Пенсійному фонді.

Також врегульовано проблему, з якою зіштовхнулися громадяни, які набували свій стаж в Росії і Білорусії. Раніше діяла норма, відповідно до якої, щоб отримати в Україні пенсію, треба було надати довідку, що людина не отримує пенсії в рф чи Білорусії. З початком повномасштабної війни будь-яка взаємодія з пенсійними органами цих країн була припинена. Через це українці, які працювали в цих країнах, не могли отримати право на призначення пенсії.

Тепер людина може декларативно підтвердити, що не отримує пенсію від органів рф чи Білорусії, і це є її юридичною відповідальністю про надання правдивої інформації.

Відомо, що тривалість страхового стажу напряму впливає на розмір майбутньої пенсії. Чим довше людина сплачує страхові внески і чим більшим є їх розмір, тим більшою буде пенсійна виплата.

Вік виходу на пенсію залежить від тривалості страхового стажу.

**У 2025 році для призначення пенсії за віком в 60 років необхідно мати не менше 32-х років страхового стажу,
в 63 роки - від 22-х до 32-х років,
в 65 років - від 22-х до 15-ти років.**

Ангелики берегтимуть тата на війні...

Стара хата у старому місті. Крива вуличка. Ангелики на підвіконнях. На ганку - заспаний кіт. Чорнобривці, жоржини, настурція... Старий горіх. Господиня в літах...

Марта. Марта Карпівна. Колись працювала в інтернаті у шкільній бібліотеці. Це був її другий дім. А чужі діти - лік від самотності.

Своїх дітей у Марти не було. Як і близької родини. Одні померли, інші - згинули у сибірах.

Був у Марти кавалер. Але його батьки не дозволили закоханим побратися. Мовляв, дівчина - з неблагонадійної родини. А в Максимового батька - патривиток і посада в санстанції.

Спершу Мартині серце заніміло. Потім - ридало. А опісля - порожнеча...

Задивлялись хлопці на Марту. Вроду слічну мала. Добру душу. Та покохати більше не могла. Як і жити з нелюбом...

Зате була закохана в свою роботу. Діти з нелегкими долями в інтернаті навчалися. Марта розуміла дорослі смутки в їхніх очах. І "погану поведінку" деяких учнів, за яку сварили вчителі та вихователі.

Бувало, купувала іриски, дюшески та барбариски і пригощала ними дітлахів, які приходили за книжками.

Діти любили Марту Карпівну. І її нехитрі гостинчики. І книги, які розхвалювала бібліотечка...

...На пенсії Марті було кепсько через самотність. Тому з радістю погоджувалась приглянути за сусідськими дітьми. Малеча бігла до Марти Карпівни. Вона пригощала смаколиками, розповідала казки...

...Марта вміла виготовляти ангеликів. Коли не стало "советів", дарувала свій хенд-мейд сусідським дітям. І навчала їх цього ремесла.

...Своє обійстя Марта заповіла сусідам. Коли впала з сили - піклувались про неї.

...Як Марти не стало, сусіди звели новий просторий будинок на місці її старої хати. У них сім'я велика, троє дітей, а житло - невеличке. Замість старого горіха, який також дожив свого віку, посадили молоде деревце...

...Семирічна Настуня малює картинки і виготовляє разом з мамою ангеликів. Для тата і його побратимів.

- Мене навчила робити ангелів бабуся Марта. Вона була нашою сусідкою. Я часто бігала до неї, - розповіла мама Настуні. - З нею було цікаво. Ангелики... Я вірила: коли засинала, вони оживали. Як у Мартиних казках...



Кохання, обірване війною: історія медсестри з Дніпра, яка втратила нареченого у день весілля

Це історія Аліни Федаш та полеглого Героя - Сергія Слубського з Пултівець

Війна ламає життя, вбиває найдорожчих, залишає шрами, які ніколи не зникають. Але водночас вона відкриває силу людського духу, любові й відданості, які не зникають навіть після найбільш втрат.

Дніпрянка Аліна Федаш знає про це не з розповідей. Вона - операційна медсестра, яка щодня бореться за життя тих, кого забрала війна. Саме так вона зустріла Сергія - військового, що пройшов через пекло, але не втратив здатності сміятися, жартувати й дарувати тепло. Вона рятувала його, а він, навіть у найважчі моменти, підтримував її.

Вони мріяли про спільне майбутнє, планували весілля, будували плани. Але в день, коли мали сказати одне одному "так", війна забрала Сергія.

Це не просто особиста трагедія. Це біль, що перетворюється на силу жити далі, не забувати й боротися.

Зустріч із Сергієм

Аліна Федаш працює операційною медсестрою в багатопрофільній лікарні у Дніпрі. Вона обрала цей шлях рік і п'ять місяців тому, але вже не уявляє свого життя без цієї роботи.

"Робота в лікарні важка, виснажлива, як фізично, так і морально, але кожен день доводить мені, що це того варте", - ділиться вона.

Їхня історія почалася під час нічної зміни 19 грудня 2022 року. Сергія доставили з фронту з пораненням у коліно - куля пошкодила зв'язки та мениск.

"Шанси на повне відновлення були 50 на 50", - розповідає Аліна. Операція та реабілітація дали йому шанс.



менти Сергій знаходив сили жартувати та підтримувати її.

Після тривалого лікування та реабілітації Сергій прийняв рішення повернутися на передову. 2 червня 2023 року він знову став у стрій. Аліна підтримувала його, хоч і хвилювалася щодня. Вони часто спілкувалися телефоном, ділилися мріями і планували спільне майбутнє.



"Коли я побачила його тіло, все ще сподівалася, що це не він. Відкрили чорний пакет... Я побачила його. Його бороду, одяг, який я йому подарувала. Було стільки крові... Я торкалася його обличчя, шукала татуювання на руці. І коли його побачила - серце розірвалося остаточно", - каже Аліна.

"Ці дні я пам'ятатиму до самої старості", - додає вона.

За мужність і відданість військовій службі Сергія було нагороджено Орденом «За мужність III ступеня» (посмертно). Його подвиг не залишився непоміченим.

"Він віддав своє життя за Україну, і ця нагорода - лише мала частина того, що він заслужує", - каже Аліна. Для неї це ще одне підтвердження, що його жертвність і героїзм житимуть у пам'яті людей.

Як підтримати тих, хто втратив

"Час не лікує", - каже Аліна. Люди казали їй: "Ти молода, ще знайдеш кохання", але такі слова лише завдавали болю.

"Не треба говорити, що все минеться. Не треба змушувати гуляти чи намагатися відволіктися. Головне - просто бути поруч, слухати, дати можливість виплакати", - пояснює вона.

Її врятували рідні, найбільше - мама. "Кожного разу, коли я була на межі відчаю, вона допомагала мені рухатися далі".

Вона звернулася до психолога, який діагностував депресію. "Пройшла курс антидепресантів, але найбільше допомогла підтримка близьких, які не знецінювали мій біль", - каже вона.

Ставлення до медіа та вплив пропаганди

Спілкуючись з пораненими військовими, Аліна почала замислюватися, як медіа висвітлюють війну. "Часто говорять про фронт, про збори коштів, але дуже мало згадують про загинлих. А це найважливіше - пам'ятати їх", - каже вона.

Зараз вона майже не читає новини. "Я слідкую лише за дописами стабілізаційних пунктів і медичних спільнот. Не довіряю більшості медіа, бо вони часто грають словами", - зізнається Аліна.

Вона стикалася з людьми, які вірили російській пропаганді. "Я не сперечалася, а просто радила перевіряти інформацію в надійних джерелах, таких як 'Білий список' медіа. Дехто змінив свою думку", - розповідає вона.

Дорога в майбутнє

Аліна переконана, що спілкування з тими, хто втратив близьких, потребує особливої делікатності. "Той, хто не пережив цього, ніколи не зрозуміє", - каже вона.

Попри біль, вона навчилася жити далі. "Я пройшла кризу пекла, але стала сильнішою. У майбутньому я збудую своє життя, буду щасливою. Бо я цього варта", - із впевненістю говорить Аліна.

Вона вірить, що війна закінчиться, і Україна знову житиме під мирним небом.

"Головне - завжди пам'ятати тих, хто віддав своє життя за нашу свободу", - підсумовує вона.

Валерія ПОЦЕЛУЙКО, студентка 4 курсу спеціальності "Журналістика" Університету митної справи та фінансів.



Попри постійний біль, Сергій не втрачав сили духу.

"Він був кулеметником у снайперському взводі, пережив багато боїв, втратив побратимів, але залишався добрим і чуйним. Він наповнював моє серце світлом", - згадує вона.

Вони могли говорити годинами, і навіть у найважчі мо-

менти Сергій знаходив сили жартувати та підтримувати її.

Крики, сльози, безсилий біль... "Я знову й знову набирала його номер, але він був поза мережею. Відчувала страшну порожнечу", - згадує вона.

Невиправна втрата

30 квітня 2024 року, у день, коли вони мали побратися, Аліна отримала страшну звістку: Сергій загинув у бою на Донецькому напрямку, військовий отримав смертельне поранення в голову. "Я поховала своє кохання, і цей біль залишиться зі мною назавжди", - каже вона.

Вона згадує, як вони чекали цього дня: "Ми так довго готувалися. Обручки, сукня, місце церемонії - все було готове. Я чекала, коли стану дружиною воїна, мужнього і хороброго".

За кілька годин до трагедії Аліна ще розмовляла з коханим по телефону, сміялися.

"Я була в магазині, готувала сюрприз, а ввечері ми говорили, він був у гарному настрої. А потім, коли я пішла в душ, мене охопила тривога", - згадує Аліна.

Відсутність зв'язку, паніка, нескінченні спроби додзвонитися... "Я телефонувала його друзям, частинам, але ніхто не відпо-відав. А потім побратим сказав, що їх викликали на термінове завдання. Я відчула, що щось сталося", - каже вона.

Наступного дня їй зателефонувала мати Сергія. "Аліна, донечко, наш Сергій загинув..." - ці слова обірвали її світ. "Як загинув? Це помилка!" - кричала я, не вірячи почутому".

Крики, сльози, безсилий біль... "Я знову й знову набирала його номер, але він був поза мережею. Відчувала страшну порожнечу", - згадує вона.

На касці вушка, у серці - сталь: історія прикордонниці, яка керує дроном

У військовій справі важлива кожна деталь - пильність, відповідальність та розрахунок. І навіть коли на шоломі є милі вушка, це не змінює головного. Анастасія Совенко - єдина прикордонниця у

Південному регіональному управлінні Державної прикордонної служби України, яка стала оператором БПЛА. Службу вона несе на одному із прикордонних підрозділів Могилів-Подільського загону.

"Я призвалась у 2022 році за покликом серця. Чоловік вже служив, тоді він воював у Маріуполі. Після його поранення і реабілітації зрозуміла, що теж хочу приносити користь для держави. І хоча він хвилювався і довго відмовляв мене, я все ж таки наполягла на своєму виборі і жодного дня не пошкодувала", - розповідає Анастасія.

Шлях був непростим. Спочатку вона потрапила на посаду кухаря, але відразу зрозуміла: її місце там, де необхідна мобільність, динаміка та швидкість прийняття рішень. Отримала сертифікат оператора БПЛА, і вже понад півтора року її дрон піднімається в небо над кордоном.

Цікавим є те, що Настя вже передає свій досвід та знання хлопцям, які тільки починають опановувати цю спеціальність. Попри зібраність, рішучість та повну готовність, вона не втрачає свою жіночність та індивідуальність і на службі. Її шолом із вушками - це не просто

елемент екіпірування, а й спосіб демонстрації того, що навіть у пікселі можна виглядати стильно.

Разом із чоловіком, начальником кінологічного відділення на тому ж підрозділі, вони щодня доводять: коли серце б'ється в одному ритмі, немає нічого неможливого.

"Ми виїжджаємо разом у групі реагування. Іноді мені доводилось коригувати його дії під час завдання: "Я бачу з повітря - біжи туди!". І хоч як би не старались, ми не можемо відокремити службу від сім'ї, бо живемо цим", - розповідає прикордонниця.

Настя зізнається, що не розуміє, чому так мало жінок обирає таку важливу справу, як керування дроном. Вона переконана: потрібно не боятися, рухатись вперед і не зважати на стереотипи щодо "нежіночої"



професії. Її історія - чергове нагадування, що хоробрість та рішучість не має гендеру.

За матеріалами фейсбук-сторінки Могилів-Подільського прикордонного загону.



Лише об'єднавши зусилля зможемо здобути Перемогу



Саме так вважає талановита, працьовита, щира, добре знана на терені краю волонтерка, освітянка, засновниця фольклорно-етнографічного гурту "Бохоняни" - **Оксана ІВАНЬКОВА**.

У мирний час дівчина разом з дитячим колективом "Бохоняни" відроджувала самобутність української культури. Зокрема, діти відтворюють старовинні українські свята та обряди: "Колодія величаймо - весну зустрічаймо", "Андріївські вечорниці", "Зелені свята", "Гоніння шуляка". Учасники гурту також плідно займаються збором старовинних українських декоративно-прикладних виробів, пісень, звичаїв, традицій та обрядів, що побутують у Вінницькому краї. Також діти грають на різноманітних прикладних інструментах (ложки, бубно, барабан, рубель, прядка, дзвіночки, свищики, масляниця, скляні вироби). Учасники гурту ще з 2014 року активно підтримували українських бійців.

Нині Оксана Володимирівна не тільки тримає культурний фронт, а й їздить на передову, допомагаючи військовим відстояти незалежність України. Дівчина працює у Вінницькій обласній станції юних натуралістів. Ще зі студентських років Оксана заступила на освітянську ниву. Запевняє, що дуже любить роботу з дітьми, навчати і наставляти їх - для неї велике задоволення. До вторгнення вона спокійно творила з гуртківцями на Вінницькій обласній станції юного натураліста та в педагогічному коледжі. Однак через повномасштабну війну "Бохоняни" та їхня засновниця призупинили свою концертну та розважальну діяльність і всі сили кинули для допомоги фронту. Від початку повномасштабного вторгнення рашистів на базі закладу діє волонтерський центр "З Україною в серці" та громадська організація "Подільська Ластівка".

Заручившись підтримкою небайдужих громадян, територіальних і парафіяльних громад та української діаспори, Оксана Іванюкова разом із незламним Во-

лодимиром Сіваковим здійснили 34 поїздки на фронт. За цей час вдалося доставити тонни гуманітарної допомоги. Вінницькі волонтери наготували багато смаколиків, залили тисячі окопних свічок, плели маскувальні сітки та кікмори, виготовили близько двох сотень бліндажних пічок, пошили сотні військової амуніції, фасували продукти, подолали тисячі кілометрів доріг, вносили пожертви, робили все і навіть більше на шляху до омріяної перемоги.

- Пані Оксано ви допомагаєте українським бійцям ще з 2014 року. Як вдалося об'єднати небайдужих у невідому волонтерську команду?

- Діти - найперші волонтери, які допомагають нам у закладі. Вони плетуть сітки, виготовляють окопні свічки. Разом із батьками ліплять вареники, вирощують овочі і фрукти, донатять кошти... А ще малюють малюнки, плетуть обереги та пишуть листи для наших бійців. Для воїнів, то така радість. Кожний бліндаж прикрашають роботи наших вихованців. Це, знаєте, так щемливо спостерігати як кремезні чоловіки милуються картинками та бережно ставляться до кожної дитячої роботи.

У щільній волонтерській павутині з нами пліч-о-пліч працює Фонд Громади "Подільська громада", Міжрегіональний координаційний гуманітарний штаб й звісно наші невідомі господині із різних куточків краю. Наші трудівнички за короткий час зуміли приготувати силу-силенну усіляких смаколиків. Волонтерки з перших днів війни готують постійно, смачно і багато. За турботу, небайдужість та людяність дякую штабом наших бджілок з усіх громад Вінницької області. Якщо чесно об'єднувати нікого не довелося, адже ці люди за покликом серця допомагають бійцям із перших днів війни.

- Пам'ятаєте свою першу поїздку на передову. Чи не було страшно?

- У поїздках трапляється різне. Наприклад, крайня 34-та мандрівка сповна дала відчуття "присмаку війни" та "приліт". Тому звісно буває страшно, але знаємо, що там нас чекають і не можемо підвести наших мужніх хлопців. Вважаю, що з часом людина звикає до всього. Зараз, коли ми приїжджаємо на таку територію, де вже ну дуже шумно, вже не так здригаєшся. Страх можливо всередині є, але в очах його не буде. Ця робота не для лякливих. Ми роз'їжджаємо по Донеччині з гуманітаркою на "Оксі експресі", і всі люди в шоці від нашої хоробрості, бо на капоті авто у нас прикріплений синьо-жовтий стяг, який ми не знімаємо за жодних обставин. Під час поїздок в мене трапилася особиста зустріч із російськими військовими, на щастя, минулося без втрат людських чи матеріальних. До



речі, з передовою я часто приїжджаю з подарунками: то бронезилет подарували, то відстріляні РПГ, то ящики з-під патронів. Часто наші воїни дарують солодощі та квіти, і звичайно, компліменти.

- За час повномасштабного вторгнення ви уже здійснили 34 поїздки й доставили тонни необхідної допомоги на передову. Що вивезете бійцям?

- На сьогодні маємо 15 підрозділів, які ми опікуємося. І, знаєте, найбільше наші українські соловейки спрагли щирого

смачними. Я ж відповідаю, що увесь секрет у людях, які вклали у приготування всю свою душу. До речі, гарною традицією для нашої волонтерської спільноти стало проведення благодійних ярмарків. Цьогоріч, перед Великоднем, на базі Вінницького обласного клінічного медичного реабілітаційного центру відбувся благодійний ярмарок на підтримку ЗСУ. Було гучно, смачно та колоритно. Згуртувавши школярів, небайдужих та друзів із волонтерської павутини, зокрема невідомих благодійників із Вороновицької, Агрономічної, Липовецької та Вінницької громад, виробників крафтової продукції "Пан Кабан", Вінковецького хлібокомбінату, еко підприємства "Torgreens", вдалося зібрати близько 100 тисяч гривень. Усі виручені кошти направлені на придбання повнопривідного пікапа Nissan Navara для бійців екіпажу БПЛА Vampire 154 ОМБр Батальйону Безпілотних Систем.

- Чи на вашу думку зараз змінилося ставлення людей до війни?

- На жаль з кожним місяцем все важче знайти потрібні речі та фінанси. Багато хто втомився від війни. Але потрібно продовжувати боротися і допомагати воїнам. Ми робимо все, аби якнайшвидше настало світле майбутнє, незалежне, виплакане материнськими сльозами та закарбоване потом і кров'ю. Дякую всім нашим помічникам, що не втомлюються, не опускають руки. Попереду ще багато випробувань, але ми вистоїмо, виберемо, відбудуємо, переможемо...

Доземний уклін та шана нашим військовим за мужність та захист країни. Сьогодні вони стоять на захисті нашої свободи, нашої волі. Саме завдяки їхнім хоробрим серцям, які б'ються до останнього подиху заради Батьківщини, у нас є можливість жити та творити новий день. Я не розділяю військових на тих, хто зараз працює у відносно мирних містах, і тих, хто виборює свободу на пекельному Сході. Усі вони герої сьогодення, в кожного із них різні завдання, але одна мета. На цьому ґрунтується наша національна ідея, яку інші шукають століттями. Ми вже домовилися з нашими друзями з передовою, що коли закінчиться війна, то всі вони з'їдуться на зустріч до нашої вінницької станції, аби відсвяткувати омріяну перемогу і звільнення наших земель від окупантів.

Знаєте, у мене найзаповітніша мрія приїхати якось до наших українських соловейків і раптом почути: "Перемога!", - тоді розгорнемо свій прапор на найближчому териконі. І гучно, на повні груди вигукнемо: "Слава Україні!" А у відповідь почуємо не менш голосне: "Героям Слава!"



спілкування з людьми, так би мовити, з іншого, мирного світу. Нас часто просять затриматися, хоч на декілька хвилин іще. Я ще нікому не відмовила в допомозі. Хто б не подзвонив з військових, навіть не з наших підопічних бойових підрозділів, все знайдемо і привеземо.

За час великої війни вдалося придбати монокуляр нічного бачення, вартість якого становить 150 тис. грн, квадрокоптер Mavic-3, дві портативні рації Motorola, близько 15 рацій Biofeng і 3 тепловізора. А ще веземо промислові товари, військову амуніцію, медицину, плівку, скоби, маскувальні сітки, інструменти, деталі до авто і силу-силенну продуктів харчування. Це передусім їжа швидкого приготування та у реторт-пакетах. Наші господині виготовляють в таких пакетах різноманітну продукцію, зокрема тушкованку, рибу, голубці, каші з м'ясом, курятину з чорносливом, холодець, тфотелі, кров'янку, рагу. Також веземо сухі страви - борщі, супи, каші й усілякі запактовані копченості. Коли ми приїжджаємо, привозимо, хлопці часто запитують мене, як вдається зробити страви настільки





Кулінарні цікавинки

Ікра з кабачків

Нам потрібно: 1 кг кабачків, 2-3 цибулини, 800 г помідорів, 1/2 скл. олії, перець солодкий червоний, 2-3 перця солодкого зеленого, лавровий лист, цукор за смаком, сіль, перець за смаком.

Приготування. Обчищені кабачки, розріжте на поздовжні частини, видаливши насіння, натріть на крупній тертці і тушуйте у власному соку на слабкому вогні. Нарізану цибулю злегка обсмажте в олії, додайте нарізаний перець, через 5-6 хвилин - натерті на тертці помідори, а згодом кабачки та лавровий листок, заправте сіллю та цукром на смак. В кінці можна додати зелень та часник.



Котлети з бринзою або кисломолочним сиром



Нам потрібно: 500 г кабачків, 2 яйця, 35 г борошна, 40 г бринзи (або кисломолочного сиру), 30 г зелені (петрушки та кропу), олія для смаження, сіль, перець чорний мелений, кефір або йогурт.

Приготування. Кабачки натерти на тертці з великими отворами, посолити і дати постояти 10 хвилин. Сік, що утворився, злити. Додати яйця, борошно,

сир та дрібно нарізану зелень. Масу старанно вимішати. Сформувати котлети і смажити їх у фритюрі або глибокій пателні. Подавати до столу з кефіром або йогуртом.

Кабачки, фаршировані домашнім сиром

Нам потрібно: 2 середні кабачки, 200 г домашнього сиру, 1 пучок кропу, 2-3 зубчики часнику, яйце, сіль та перець чорний мелений за смаком, 100 г твердого сиру.

Приготування. В окремій місці змішайте домашній сир, зелень, часник, яйце, сіль та перець. Кабачки почистіть (якщо молоденькі то не потрібно) і розріжте вздовж. Ложкою або ножем витягніть м'якоть, щоб вийшли «човники». Начиніть сирною масою кабачки та викладіть на деко, застелене пергаментом. Кожен посипте натертим твердим сиром. Випікайте у розігрітій до 180°C духовці 40 хвилин.



Запіканка з кабачків та сиру



Нам потрібно: 600 г кабачків, 200 г цибулі, 3 плавлених сирки, 3 яйця, 2 ст.л. майонезу, зелень кропу, 3 ст.л. борошна, 1/2 ч.л. розпушувача тіста, мелений чорний перець.

Приготування. Кабачки натерти на тертці з великими отворами. Посолити та відставити в бік. Цибулю нарізати напівкільцями. Плавлений сирок нарізати

кубиками. З кабачків віджати сік, додати сир, цибулю, яйця і добре поперчити. Перемішати. Додати сир, майонез, борошно та розпушувач. Все добре перемішати ложкою. Форму змастити олією, присипати борошном та викласти кабачкове тісто. Випікати у розігрітій духовці при 180°C близько години.

«Равлики» з листового тіста

Нам потрібно: 200-250 г листового тіста (замороженого), 1-2 кабачки, 75 г твердого сиру, олія, сіль, перець за смаком, спеції.

Приготування. Тісто розморозити при кімнатній температурі. Тісто повинно бути прямокутними пластами. Кабачки вимити, обсушити і нарізати уздовж тонкими довгими смужками. На добре розігрітій сковорідці підсмажити смужки кабачка. Приправити сіллю, перцем та улюбленими спеціями. На тісто викласти, накладаючи одну на наступну, смужки кабачка. Сир на-



терти на дрібному боці тертки. Зверху на кабачки викласти шар тертого сиру. Загорнути тісто з начинкою в рулети. За допомогою гострого ножа нарізати рулет на рівні частини шириною 1,5-2 см. Викласти наші «равлики» на форму, попередньо вистелену папером для ви-пікання. Враховувати, що тісто збільшиться вдвічі. Випікати при температурі 200 градусів близько 25 хвилин.

Кабачкові оладки з часником та кропом

Нам потрібно: 2-3 кабачки, 2-3 зубчики часнику, яйце, 3-4 ст.л. борошна, сіль, перець за смаком, олія для смаження.

Приготування. Молоденькі, середнього розміру кабачки натерти на тертці, відкинути на сито аби стекла зайва рідина. Часник почистити та подрібнити. Змішати кабачок з яйцем, часником та борошном. Посолити, поперчити за смаком. Додати подрібнену зелень кропу, гарно перемішати. Смажити кабачкові оладки з двох боків на розігрітій пателні на олії до утворення золотистої скоринки.



Фаршировані кабачки



Нам потрібно: 3 невеличкі кабачки, 800 г м'ясного фаршу (як на котлети - з булкою, цибулею та спеціями, але без яйця), 2 ст.л. кетчупу, 2 ст.л. сметани, 50 г води, спеції.

Приготування. Кабачки нарізати кільцями, позбутися серединки. Проварити в підсоленій воді до напівготовності. Начинити кільця

фаршем та викласти в посуд для запікання. Зверху залити соусом з кетчупу, сметани і води. Соус попередньо підігріти в сотейнику для повного розчинення сметани, посолити за смаком. Запікати при 170 градусах хвилин 20-25, наприкінці можна посипати тертим сиром. Щоб не прилипли до дна форми вистеліть цибулю кільцями, або ж моркву. Якщо любите - додайте розчавлені в часниковавці 2 зубки часнику до підливи.

Кабачки зі сметаною, часником та зеленню

Нам потрібно: кабачки, борошно, сіль, олія, сметана, часник, зелень, перець мелений.

Приготування. Кабачки почистити і нарізати кружальцями завтовшки в палець. Кружальця присолити, обваляти в борошні і обсмажити в пателні з олією до легкого золотистого кольору. Готові кабачки викласти на паперові рушнички, щоб позбутися зайвого жиру. Приготувати соус. Часник вичавити, зелень дрібненько нарізати, змішати зі сметаною, присмачити сіллю та меленим перцем. Викласти кабачки, змастити соусом і накрити другим шаром кабачків. При бажанні можна зробити у вигляді башт в три-чотири шари. Подавати охолодженими.



Фаршировані кабачки під томатним соусом



Нам потрібно: 3 кабачки, 400 г фаршу курячого, 200 г кисломолочного сиру, 1,5 ст.л. крупи манної, цибулина, яйце, 1,5 ст.л. томатної пасти, 300 мл води, 1 ст.л. борошна, олія, спеції (сіль, перець чорний мелений, орегано сушений, чебрець сушений, базилік, петрушка).

Приготування. Кабачки нарізати брусочками товщиною 6 см. Сформувати чашечки, вибираючи ложкою середину. Серединку з кабачка подрібнити і протушувати, щоб випіла вся рідина. Цибулину дрібно нарізати, обсмажити на олії, додати тушкованого кабачка, все разом тушувати до випаровування зайвої рідини кілька хвилин, подрібнити за допомогою товкача, посолити, поперчити. До фаршу додати 3 ст.л. тушкованих овочів, сир, перетертий через сито, манку, яйце, зелень петрушки і дрібно порізані листочки базиліку, посолити, поперчити. На сковорідку до тушкованих овочів додати томатну пасту та борошно, тушувати, додаючи потрохи воду. Чашечки кабачків начинити фаршем. Покласти в чавунний казан. Можна присипати сушеними травами чебрецем та материнкою. Залити соусом. Накрити кришкою і відправити в розігріту до 190 градусів духовку на 30-40 хв. Проколоти кабачок, він повинен буди м'яким.

Кабачки закусочні

Нам потрібно: 700 г кабачків, перець чили, пучок кропу, 4 зубчики часнику. **Маринад:** 0,5 л води, 3 ч.л. солі,

1,5 ст.л. цукру, 40 мл оцту, 80 мл олії. **Спеції:** 4 лаврових листа, 0,5 ч.л. суміші перців, гвоздика.

Приготування. Кабачки порізати на шматочки, або полосочки, скласти в миску. Порізати перчик, кріп, часник розчавити. Перемішати, закрити кришкою. Приготувати маринад: Воду закип'ятити, додати приправи і проварити 1 хвилину. Потім додати сіль, цукор, оцет. В останню чергу додати масло. Киплячим маринадом залити кабачки, придавити тарілкою, закрити кришкою. Через 5 годин можна їсти.



Кабачки на шпажках



Нам потрібно: 500 г м'ясного фаршу, 3-4 кабачки, яйце, цибулина, 3-4 зубчики часнику, 3 ст.л. соєового соусу, 1,5 ст.л. томатної пасти, 200 г твердого сиру, сіль, перець чорний мелений, зелень.

Приготування. Кабачки нарізати кружечками. Посолити, поперчити і збризнати соєвим соусом. Приготувати фарш: М'ясо посолити, поперчити, додати яйце, цибулю, томатну пасту і часник пропущений через прес. Дивіться по консистенції - фарш повинен бути сухим. Беремо дерев'яні шпажки і нанизуємо по черзі кабачок-фарш-кабачок. З обох боків з краю повинен бути кабачок. На фольгу кладемо готові шашлички, кожен окремо звертаємо й запікаємо 30 хвилин у духовці. Потім розгортаємо і посипаємо тертим сиром і ще на 5 хвилин у духовку. Зверху посипаємо зеленню.

Кабачки «Вогник»

Нам потрібно: 1 кг кабачків, 250 г томатів, 40 г оцту бальзамічного, 5 г морської солі, 10 г цукру, 50 г петрушки, 5 зубчиків часнику, перець чили, 50 г оливкової олії.

Приготування. Кабачки нарізати кружечками завтовшки 1/2 см. Томати «пюриувати» в блендері. У сотейнику змішати пюре з томатів, сіль, цукор, оливкову олію і бальзамік. Довести суміш до кипіння. Кабачки порційно, в один ряд, викладати в сотейник. Тушувати 10 хвилин на середньому вогні. Таким чином приготувати всі кабачки. Готові кабачки викласти рядками в глибокий посуд. Кожен ряд присипати подрібненою петрушкою з часником і перцем чили. Щільно закрити посуд і дати кабачкам настоятися протягом декількох годин. Подавати кабачки охолодженими.



Кабачкове печиво



Нам потрібно: 115 г вершкового масла, 1 скл. цукру, 1 ч.л. цедри лимона, 1 ч.л. солі, 1 скл. борошна пшеничного, 1/2 скл. борошна кукурудзяного, 1 скл. кабачків (дрібно натертих).

Приготування. Масло ретельно змішати з цукром. Додати цедру та сіль.

Знову перемішати. Всыпать борошно пшеничне й кукурудзяне. Перемішати. Додати натертий (і дуже добре віджати!) кабачок. Змішуємо. На деко, застелене пергаментом, викладаємо по 1 ст.л. тіста на пристойній відстані одне від одного. Випікаємо у заздалегідь розігрітій до 160°C духовці протягом 25-30 хв.

Цукати із кабачків

Нам потрібно: 1 кг кабачків, 500-700 г цукру, сік з 1 лимону.

Приготування. Беремо молоді жовті кабачки, ретельно миємо, нарізаємо кружечками або смужками товщиною 0,5-0,8 см і кладемо у каструлю. Засипаємо цукром, додаємо сік лимона (дає цитрусову нотку та зберігає яскравий колір жовтих кабачків). Доводимо до кипіння і варимо на малому вогні 1 хв, вимикаємо і даємо охолонути. Варимо у три заходи, кабачки мають стати напівпрозорими. Кабачки відкидаємо на друшляк і залишаємо на деякий час, щоб стік сироп. Після цього викладаємо на сітку і сушимо при температурі 70 градусів. Можна сушити при відкритій духовці на мінімальній температурі (140 градусів). Готові цукати кладемо у банку і пересипаємо пудрою або цукром дрібного помолу.



Чим корисна кульбаба

Квітки кульбаби вирізняються надзвичайно багатим та різноманітним складом біологічно активних речовин. Ці речовини синергічно впливають на фізіологічні процеси в організмі людини.

До їхнього складу входять потужні антиоксиданти. Серед них флавоноїди, зокрема лютеолін та кверцетин. Також присутні



скаротиноїди, представлені бета-каротином, лютеїном та зеаксантином. Ці сполуки ефективно протидіють окислювальному стресу, спричиненому вільними радикалами. Завдяки цьому забезпечується захист клітинних структур та сповільнюються неминучі процеси старіння.

Крім того, квітки кульбаби містять цілий спектр життєво важливих вітамінів групи В, з особливою увагою до фолієвої кислоти. Також у їхньому складі є аскорбінова кислота (вітамін С) та ретинол (вітамін А).

Доповнюються цінні речовини значним вмістом есенціальних мінералів. Серед них калій, кальцій, магній та залізо. Ці мінерали відіграють ключову роль у підтриманні гомеостазу та злагодженої роботи різноманітних систем організму.

Не слід також забувати про тритерпєни. Цим сполукам приписуються протизапальні та гепатопротекторні властивості.

Важливу роль відіграють і полісахариди, зокрема інулін. Ця речовина функціонує як цінний пребіотик. Інулін стимулює ріст та активність корисної мікрофлори кишківника, що є запорукою здорового травлення та міцного імунітету.

Що лікує чай з квіток кульбаби

Завдяки своєму унікальному та багатоконпонентному складу регулярне вживання чаю з квіток кульбаби може мати широкий спектр позитивних ефектів на здоров'я людини. Ці ефекти підтверджуються як багатовіковим досвідом народної медицини, так і першими кроками наукових досліджень у цій галузі.

Зокрема, існують дані, отримані під час експериментів на тваринах. Ці дані свідчать про потенційну гепатопротекторну дію екстрактів кульбаби. Ця дія виявляється у захисті клітин печінки від різноманітних ушкоджувальних факторів та сприянні її детоксикаційній функції. Важливо зазначити, що ці дослідження переважно фокусувалися на корені рослини. Проте, деякі з цих корисних сполук присутні і в її ніжних квітках.

Традиційно кульбаба також використовується як м'який діуретик. Вона сприяє природному виведенню надлишкової рідини з організму, що може бути особливо корисним за набрякових синдромів та для підтримання оптимальної функції нирок.

Наявність у квітках значної кількості флавоноїдів та тритерпєнів зумовлює їхню потенційну протизапальні властивості. Ці сполуки можуть сприяти зменшенню запальних реакцій в організмі на різних рівнях.

Окрім того, гіркі сполуки, що входять до складу кульбаби, можуть стимулювати секреторну функцію шлунково-кишкового тракту. Це може призводити до покращення апетиту та полегшення процесу травлення. Також інулін, як вже зазначалося, позитивно впливає на склад та функціональну активність мікробіоти кишківника.

Нарешті висока концентрація природних антиоксидантів забезпечує ефективний захист від руйнівного впливу вільних радикалів. Це може відігравати важливу роль у профілактиці різноманітних хронічних захворювань, пов'язаних з оксидативним стресом.

Як правильно заварити чай з квіток кульбаби

Для того, щоб приготувати не лише ароматний, але й максимально корис-

ний чай з квіток кульбаби, необхідно дотримуватися певної послідовності дій, починаючи зі збирання якісної сировини.

Збирайте свіжорозквітлі суцвіття кульбаби виключно в екологічно чистих зонах, віддалених від автомобільних шляхів, промислових підприємств та інших джерел забруднення, обираючи для цього сонячний ранок, коли квітки перебувають у стані повного розкриття, що забезпечує максимальну концентрацію корисних речовин.

Зібрані квітки слід ретельно промити під проточною водою для видалення пилу, дрібних комах та інших можливих забруднень, а за бажанням для отримання більш ніжного смаку можна обережно відокремити яскраво-жовті пелюстки від зеленої основи квітки.

Як заварити свіжі квітки
Підготовлені свіжі квітки (у кількості 1-2 ст. ложок або ж самі пелюстки) помістіть у попередньо прогріту чашку. Залийте їх гарячою, але ні в жодному разі не киплячою водою (температура якої має становити приблизно 80-90°C), що дозволить зберегти максимум корисних сполук.

Щільно накрийте чашку кришкою та залиште настоюватися протягом 5-10 хвилин, щоб усі цінні речовини перейшли у водний розчин.

Готовий чай процідіть для видалення осаду та насолоджуйтеся його неповторним смаком, який за бажанням можна збагатити натуральним медом або свіжим лимонним соком.

Як заварити чай з сушених квіток
Для тривалого зберігання квіток кульбаби можна висушити, розклавши їх тонким шаром на паперовій поверхні в добре провітрованому та затіненому місці, уникаючи потрапляння прямих сонячних променів, або ж скористатися спеціальним дегідратором, встановивши низький температурний режим.

Для приготування чаю з сушеної сировини використовуйте приблизно 1 чайну ложку квіток на одну чашку гарячої води.

Процес заварювання аналогічний приготуванню чаю зі свіжих квіток, проте час настоювання слід дещо збільшити до 10-15 хвилин для повнішого розкриття аромату та вивільнення корисних речовин.

Протипоказання до вживання чаю з кульбаби

Незважаючи на широкий спектр потенційних корисних властивостей, вживання чаю з квіток кульбаби потребує уважного ставлення до наявних застережень та протипоказань, щоб уникнути небажаних наслідків для здоров'я:

Ризик алергічних реакцій. Особи, які мають відому гіперчутливість до амброзії, ромашки, хризантему або інших рослин, що належать до родини айстрових, повинні з обережністю вживати чай з кульбаби, оскільки існує ймовірність розвитку перехресної алергічної реакції.

Можлива взаємодія з лікарськими препаратами. Активні сполуки, що містяться в кульбабі, можуть вступати у взаємодію з деякими лікарськими засобами, зокрема з діуретиками та препаратами літію, що може призвести до зміни їхньої ефективності або посилення побічних ефектів, тому перед регулярним вживанням чаю, особливо за наявності хронічних захворювань або необхідності приймання медикаментів, вкрай важливо проконсультуватися з кваліфікованим лікарем.

Подразнення шлунково-кишкового тракту. У деяких осіб надмірне вживання чаю з квіток кульбаби може спровокувати дискомфортні відчуття у шлунку, такі як печія або легкі розлади травлення, що потребує індивідуального контролю за кількістю споживаного напою.

Повідомлення про намір отримати дозвіл на викиди:

Повне та скорочене найменування суб'єкта господарювання – СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКЕ (ФЕРМЕРСЬКЕ) ГОСПОДАРСТВО «БІЛІНСЬКОГО» (СФГ «БІЛІНСЬКОГО»), ідентифікаційний код юридичної особи в ЄДРПОУ (реєстраційний номер облікової картки платника податків ФОП) – 30698816;

Місцезнаходження суб'єкта господарювання – 22112 Вінницька обл, Хмельницький р-н, с. Юрівка, вулиця Заруддя, буд. 20, контактний номер телефону – 0434233218, адреса електронної пошти суб'єкта господарювання bilinskogo@meta.ua ;

Місцезнаходження об'єкта/промислового майданчика №2 – 22112 Вінницька обл, Хмельницький р-н, Махнівська ТГ, с. Юрівка.

Мета отримання дозволу на викиди – отримання дозволу на викиди ЗР для існуючого об'єкту, з метою надання права експлуатувати об'єкт, з якого надходять в атмосферне повітря забруднюючі речовини або їх суміші;

Відомості про наявність висновку з оцінки впливу на довкілля, в якому визначено допустимість провадження планованої діяльності, яка згідно з вимогами Закону України «Про оцінку впливу на довкілля» підлягає оцінці впливу на довкілля – об'єкт не підлягає оцінці впливу на довкілля, висновку з ОВД відсутній;

СФГ «БІЛІНСЬКОГО» з використанням виробничих об'єктів, розпочало свою діяльність до введення в дію Закону України від 23 травня 2017 р. № 2059-VIII «Про оцінку впливу на довкілля».

Загальний опис об'єкта (опис виробництва та технологічного устаткування) – Основним видом діяльності підприємства згідно КВЕД є 01.11 Вирощування зернових культур (крім рису), бобових культур і насіння олійних культур.

На території промайданчика №2 розташований автозаправний комплекс та мехмаїстерня. Дизельне паливо необхідне для заправки автотранспорту зберігається в резервуарі та відпускається за

допомогою паливо роздавальної колонки. Поточний ремонт техніки здійснюється в мехмаїстерні де функціонують – зварювальний апарат та апарат газової різки.

Джерелами викидів ЗР проммайданчик №2 є дихальний клапан резервуару для зберігання ДП, паливо-роздавальний пістолет для ДП, зварювальний апарат, апарат газової різки.

Відомості щодо видів та обсягів викидів (т/рік) – залізо та його сполуки (у перерахунку на залізо) – 0,0083, манган та його сполуки (у перерахунку на діоксид мангану) – 0,00028, титан та його сполуки – 0,000025, речовини у вигляді суспендованих твердих частинок – 0,00009, оксиди азоту (у перерахунку на діоксид азоту [NO + NO₂]) – 0,004, оксид вуглецю – 0,004, НМЛОС (вуглеводні граничні С12-С19 (розчинник РПК-26611 та ін.) в перерахунку на сумарний органічний вуглець) – 0,00100005.

Відповідно до Наказу Міністерства охорони навколишнього природного середовища України №108 від 09.03.2006 р. заходи щодо впровадження найкращих існуючих технологій виробництва, що виконані або/та які потребують виконання – заходи не передбачені; перелік заходів щодо скорочення викидів, що виконані або/та які потребують виконання – заходи не передбачені; дотримання виконання природоохоронних заходів щодо скорочення викидів – заходи не передбачені;

Відповідність пропозиції щодо дозволених обсягів викидів законодавству – відповідають, згідно вимогам Наказу №309 Міністерства охорони навколишнього природного середовища України від 27.06.2006 р. та Наказу №177 Міністерства охорони навколишнього природного середовища України від 10.05.2002 р. ;

Адреса Вінницької обласної військової (державної) адміністрації до якої можуть надсилатися зауваження та пропозиції громадськості щодо дозволу на викиди – Вінницька обл, м. Вінниця, вул. Соборна, 70. Тел. 0432 592 110

Строки подання зауважень та пропозицій – приймаються протягом 30 календарних днів з дати опублікування інформації в газеті.

ТОВ «Українська універсальна біржа» оголошує про проведення:

цільового аукціону, який відбудеться 10 червня 2025 року о 12.00 год, з продажу майна, яке належить ПрАТ «СБК «ВОД-ПРОЕКТ»», код ЄДРПОУ 01039607 та підлягає реалізації в рахунок погашення його податкового боргу. Лот № 1- МАЗ 5434, БУРОВИЙ-С, 1991 р.в., колір зелений, на дизельному пальному. Місцезнаходження майна: м. Вінниця, вул. Хмельницьке шосе, будинок 13. Початкова вартість (з ПДВ): 231760,15 грн. Гарантійний внесок (без ПДВ): 23176,02 грн.

цільового аукціону, який відбудеться 10 червня 2025 року о 13.00 год, з продажу майна, яке належить ПП «Кургани» (код ЄДРПОУ 33958956) та підлягає реалізації в рахунок погашення його податкового боргу. Лот № 1 – Трактор колісний Джон-Дір, 2006 р.в.; Лот № 2 – Трактор колісний Беларус -1221.2, 2018 р.в.; Лот № 3 – Сівалка Д9-40, 2007 р.в.; Лот № 4 – Агрегат ДМІ-730-с, 2006 р.в.; Лот № 5 – Жатка, 2007 р.в.; Лот № 6 – Прес підборщик, 2008 р.в.; Лот № 7 – Борона причіпна БД, 2009 р.в.; Лот № 8 – Сівалка 8-рядна, 2010 р.в.; Лот № 9 – Борона УДАІ 7.3, 2010 р.в. (2 шт.); Лот № 10 – Лот № 10 – Глибокорозрихлювач, 2013 р.в.; Лот № 11 – Культиватор, 2013 р.в. (2 шт.); Лот № 12 – Плуг оборотний, 2018 р.в.; Лот № 13 – Плуг оборотний, 2016 р.в.; Лот № 14 – Розкидач мінеральних добрив, 2007 р.в. Місцезнаходження майна: Вінницька область, Чернівецький район, с.Бандиші-

вка. Початкова вартість, грн. (з ПДВ): лот № 1 – 1380745,10; лот № 2 – 997220,00; лот № 3 – 6103,00; лот № 4 – 34958,80; лот № 5 – 11713,00; лот № 6 – 6827,20; лот № 7 – 12288,45; лот № 8 – 33042,05; лот № 9 – 9086,50; лот № 10 – 39202,00; лот № 11 – 7519,10; лот № 12 – 45828,60; лот № 13 – 45418,05; лот № 14 – 1555,50.

Аукціони проводяться за адресою: м. Вінниця, вул. Хмельницьке шосе, 23, 4-й поверх, офіс 402, умови - без можливості зниження початкової вартості. Час і місце ознайомлення з майном в робочі дні з 10.00 до 16.00 години за тел.: +380503051404. Кінцевий строк прийняття заяв та оплати внесків – 06.06.2025 р. до 16 год. 00 хв. включно за адресою організатора торгів: м. Полтава, вул. Шевченка, 52, тел.: +380503051404, ел.пошта dr@uub.com.ua. Учасники подають Біржі заяву на участь в аукціоні та документи, зазначені в оголошенні на вебсайті Біржі <https://www.uub.com.ua/>. Внески сплачуються на п/р ТОВ «УУБ» в ПАТ «КРЕДІ АГР-КОЛЬ БАНК», код ЄДРПОУ 25158707: гарантійний (без ПДВ) в розмірі 10% від початкової вартості лоту на рахунок UA183006140000026008500397202; реєстраційний (з ПДВ) по 17,00 грн. за кожен лот на рахунок UA903006140000026004500397206. ТОВ «УУБ» є суб'єктом первинного фінансового моніторингу, тому учасник аукціону до 06.06.2025 р. повинен пройти процедуру верифікації особи. Інформація щодо умов участі: +380503051404, dr@uub.com.ua.

Втрачене свідоцтво на право власності на житловий будинок, що розташований по вул.Некрасова за №17 в с.Майдан Чапельський, Вінницького району, Вінницької області, 12 лютого 1998 року, заєєстровано в цілому комунальним підприємством «Вінницьке обласне об'єднане бюро технічної інвентаризації» та записано в реєстрову книгу №1, реєстровий №38, за Шпінь Вірою Юхимівною, на підставі свідоцтва №115 про право приватної власності на житловий будинок, виданого виконавчим комітетом Парпуровецької сільської ради 12.02.1998 року згідно рішення №4 від 15.01.1998 року, вважати недійсним.

"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
П, 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.

Зам. №2510420.
Наклад - 1500.
Газета віддрукована
у ФОП Собчишин
Олександр Вікторович
Тел. (0432) 55-63-97.

Вітаємо ветеранів війни та праці

90-річчя відзначатиме мешканка с.Прибузьке - **Лідія Дорохтеївна КОРНІЙЧУК** (24 травня). День народження святкуватиме голова організації ветеранів с.Мізяківські Хутори - **Федір Іванович ЛИСУН** (28 травня).

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



Із повагою,
Петро ВАСИЛИНИЧ,
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 продовжуємо передплату на 2025 рік.

Передплата з поштовими послугами становить:

(61487): на місяць - 67,00 грн., на 3 місяці - 161,00 грн., 6 місяців - 302,00 грн., 1 рік - 584,00 грн.

22 травня - хмарно, дрібний дощ, t вдень +19...+22°C, вночі +10...+16°C. **23 травня** - хмарно, без опадів, t вдень +18...+23°C, вночі +12...+13°C. **24 травня** - хмарно, дощ, t вдень +15...+17°C, вночі +14...+15°C. **25 травня** - хмарно, дрібний дощ, t вдень +15...+17°C, вночі +11...+12°C. **26 травня** - хмарно, дрібний дощ, t вдень +18...+20°C, вночі +13...+16°C. **27 травня** - хмарно, без опадів, t вдень +20...+24°C, вночі +16...+17°C. **28 травня** - хмарно, без опадів, t вдень +20...+24°C, вночі +16...+17°C.



Товариські матчі боксерів

Нещодавно відбулась дводенна товариська зустріч між командами Вінницької та Одеської областей. Боксери під час двобоїв мали можливість продемонструвати свої навички та вміння, а також отримати безцінний досвід роботи з супротивником.

Федерація боксу Вінницької області висловлює щирю вдячність Федерації боксу Одеської області на чолі з її президентом Олександром Гордієнко. "Дякуємо за чудову зустріч, прийом та організацію двобоїв. Товариські матчі дуже важливі у тренувальному процесі для боксерів. Особливо за межами своєї області, адже під час них боксери поринули у справжній змагальний процес та мали можливість спробувати власні сили перед Чемпіонатами".



Чорне століття в історії кримських татар

Під такою назвою відбулася зустріч, у читальному залі юридичних та історичних наук, у рамках засідання клубу за інтересами "Краєзнавчий конспект, студентів факультету історії та міжнародних відносин із відомою волонтеркою Юлією Гаврилюк.

Юлія Гаврилюк - корінна кримчанка, волонтерка, засновниця волонтерської кухні "Степанівські бджілки", письменниця, вдова загиблого захисника України - нашого земляка Володимира Гаврилюка.

Здобувачі заслухали історію пані Юлії про створення та становлення сім'ї Гаврилюків на кримській землі, про загальну ситуацію після анексії півострова "зеленими чоловічками" та вимушену після цього евакуацію їхньої родини.



Незламність духу і поглядів, вірність рідній землі були тому головною причиною.

Вони ж і залишилися в умовах російсько-української війни головною мотивацією на шляху захисту Батьківщини - для Володимира та активної волонтерської діяльності - для Юлії.

Пані Юлія презентувала власну збірку прози та поезії "Мій Джміль з брунатними очима", написану нею після загибелі коханого у 2022 році, та подарувала книжку науковій бібліотеці.

"Джміль" - позивний Володимира Гаврилюка ще з часів АТО.

Книжка "Мій Джміль з брунатними очима" - не лише про вшанування пам'яті одного воїна-захисника, рідної і дорогої серцю людини.

Це - символ нескореності та непереможного духу української нації, її відданості рідній землі та впертої віри в світле майбутнє.

Зустріч справила на присутніх сильне враження, байдужим не залишила нікого, адже багато спільного у цій війні є у всіх українців...



ОВЕН (21.03-20.04). Не варто робити героїчних вчинків. Не оцінять. Краще постарайтеся впоратися з дрібними проблемами, що накопичилися. На вас наліває потік зустрічей, дзвінків і паперової роботи, імовірно й додаткові турботи, пов'язані з організаційними заходами. У вихідні стережіться плутанини в справах і в складнощів в особистому житті. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - понеділок.

ТЕЛЕЦЬ (21.04-20.05). Настав час задуматися над професійним зростанням і зміцненням авторитету. Небажано відмовлятися від пропозицій чомусь повчитися. Лінь, недбалість і неувважність - це не те, що ви зараз можете собі дозволити. Контролюйте емоції, не провокуйте конфліктних ситуацій. У вихідні подумайте про конструктивні зміни в будинку та у родині. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - четвер.

БЛИЗНЮКИ (21.05-21.06). Обсяги роботи можуть зрости, але ви впораєтесь, тому що вам подобається те, що робите. До того ж у вас є надійний тил - кохана людина радує вас і дає почуття захищеності. Найкраще плисти за течією й не форсувати події. У вихідні близькі люди нарешті зрозуміють, хто в будинку справжній хазяїн, і слухатимуться вас практично в усьому. Сприятливий день - середа, несприятливий - субота.

РАК (22.06-22.07). Ваші спроби відокремитися від навколишнього світу або хоча б усамітнитися на якийсь час від оточуючих, не приведуть до бажаного результату. Доведеться багато спілкуватися. Втім, є шанс зав'язати потрібне знайомство. Ваші знання будуть затребуваними, а гумор - доречним. Не беріть на себе великий обсяг роботи. У вихідні можуть відбутися події, що дозволять знайти нові можливості й перспективи. Сприятливий день - четвер, несприятливий - вівторок.

ЛЕВ (23.07-23.08). Виявіть рішучість і активність, і вони не залишаться непоміченими. Але надавайте підтримку тільки тим, хто для вас дійсно важливий і цінний, постарайтеся не розпорошувати час і сили. Інакше суєта й турботи поглинуть вас. Постарайтеся бути уважними та поблажливими до близьких людей,

Астрологічний прогноз на 26 травня - 1 червня

пробачайте їм їх маленькі недоліки та слабкості, і не кривдьте їх. Дозвольте собі відпочити у вихідні. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - четвер.

ДІВА (24.08-23.09). Добре не тільки будувати плани на майбутнє, але й потихеньку починати їх реалізовувати. При цьому не варто змінювати власну точку зору кому-небудь на угоду, тому що цим ви можете підірвати свій авторитет. Не виключені хвилювання та стреси. Не піддавайтеся негативним емоціям. У вихідні відвідайте друзів або запросить їх у гості. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - четвер.

ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Не започатковуйте нічого нового, а просто впорядкуйте все старе, позбудьтеся дурних думок про людей і життя в цілому. Постарайтеся не дратуватися й не кривдити інших, інакше вам пригадають старі образи. Живіть скромно, але зі смаком. Намагайтеся поменше розповідати про свої плани, тому що доброзичливі широко захочуть допомогти, але можуть зіпсувати всю справу. Впевненість у своїх силах і відсутність поспіху - от запорука успіху. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - субота.

СКОРПІОН (24.10-22.11). Рекомендується втілювати в життя мрії та бажання. Все у ваших руках. Настав час продемонструвати давно приховувані таланти, вами будуть захоплюватися, у вас закохуються. У вас зараз досить успішний і плідний період. Не варто бурхливо реагувати на незначні, але об'єктивні зауваження з боку близьких людей. У вихідні не бійтеся зізнатися у своїх почуттях. Сприятливий день - середа, несприятливий - п'ятниця.

СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Почуття непевності заважатиме зосередитися на роботі, повірте, у вас більше сил і знань, ніж думаєте. На вас чекає успіх у справах і прибутку. Навіть у більш ніж незвичних ситуаціях ви безпомилково угадаєте правильну лінію поведінки. Посер загаль-

ного занепокоєння та суєти будете підніматися, подібно незламній скелі, ваше співчуття та оптимізм допоможуть багатьом. Тільки погодьте свої плани з близькими людьми. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - середа.

КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Гарний тиждень для підвищення енергетичного потенціалу і зміцнення власного здоров'я. Ви можете розкрити власні здібності і яскраво й талановито виявити свою натуру. Заслужите похвалу і одержите вигідну пропозицію. Ви відчуєте приплив сил і активності, і тому впораєтесь з будь-якою роботою, за яку візьметесь. Намагайтеся утриматися від участі в інтригах і конфліктах. Вихідні - прекрасний час для руйнування всього непотрібного й застарілого та створення нового. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - субота.

ВОДОЛІЙ (21.01-20.02). Удача буде на вашому боці, якщо будете уважними та працьовитими. Завоюйте довіру начальства, і перед вами відкриються нові можливості, доведеться свою надійність. А от легковажне ставлення до роботи, запізнення та брехню вам не пробають. Не забувайте про домашні справи, що нагромадилися, і проблеми. Можливі розбіжності з дітьми, які, втім, легко влагодити, якщо все обговорити. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - четвер.

РИБИ (21.02-20.03). Будуть потрібні відповідальність і рішучість. На роботі виявіть обережність, нехай про ваші успіхи поки не знають колеги, інакше це може створити певну проблему у стосунках. Сконцентруйтеся на головній меті, сил для її реалізації у вас вистачить. Правда, шлях до успіху може виявитися крутим і звивистим. У вихідні добре б вирушити на пікнік, у поїздку або на екскурсію. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - вівторок.