

Шодільська Зоря

**ЗСУ – це коротке слово сьогодні на устах і в думках кожного.
Для нас – це захист і Перемога.
Для ворога – неминуча смерть і ганьба.**



Вітаю Захисників і Захисниць із Днем Збройних сил України - святом справжньої мужності, відваги та героїзму!

Щодня тисячі бійців ЗСУ захищають країну на передовій, невтомно несуть службу на землі, у воді і в повітрі.

Щира подяка за героїчне виконання військового обов'язку і рішучість на полі бою.

Завжди пам'ятатимемо подвиг тих, хто віддав своє життя за Україну.

Надію українців на світле майбутнє неможливо здолати, тому що ми віримо в Збройні сили України!

Переможемо! Очистимо українську землю від російських окупантів!

Начальник Вінницької обласної військової адміністрації Сергій БОРЗОВ.



Шановні депутати, працівники та ветерани органів місцевого самоврядування!

Щиро вітаю Вас з Днем місцевого самоврядування!

7-го грудня, наше професійне свято, відзначаємо ми його в нелегких умовах, які поставили перед місцевою владою усіх рівнів нові виклики. Та українські управлінці до сьогодні впевнено їх долають, показуючи свої найкращі риси: наполегливість, самовідданість, професіоналізм, організованість, відповідальність, принциповість та патріотизм.

Війна об'єднала працівників місцевого самоврядування навколо спільної мети - стати надійним тилом для наших воїнів, опорою для внутрішньо переміщених осіб та надійним захистом для всього населення громади. День у день всі спеціалісти невтомно й відповідально працюють задля досягнення цієї мети.

Вітаю всіх причетних із професійним святом та бажаю здоров'я, витримки, терпіння, оптимізму та нових кар'єрних здобутків. Єднаємось та працюємо далі задля розвитку нашої громади та перемоги України!



**Олександр КОВІНЬКО,
голова Вороновицької територіальної громади.**

Із Днем місцевого самоврядування!



7 грудня в нашій державі відзначається свято народовладдя - День місцевого самоврядування.

З цієї нагоди висловлюю вдячність усім працівникам органів місцевого самоврядування, депутатському корпусу за сумлінну і самовіддану працю, професіоналізм.

Цьогоріч ми продовжуємо працювати в особливих умовах, в умовах повномасштабної війни, тому функцій додалося. Але я впевнений, що ми з усім впораємося і вже невдовзі будемо разом відзначати нашу Перемогу.

Вітаю всіх причетних з професійним святом та бажаю здоров'я, мирного неба, витримки, терпіння, оптимізму та нових професійних здобутків.

**Із повагою, Сергій СІТАРСЬКИЙ,
голова Агрономічної територіальної громади.**

Шановні представники органів місцевого самоврядування, депутати, активісти самоврядних органів!

З нагоди Дня місцевого самоврядування прийміть найщиріші вітання!

Дійсно, це свято людей, яких обирає суспільство: людей активної позиції, лідерів громад.

Нехай цей урочистий день додасть усім нам сил і на снаги на добрі справи, впевненості у мирному майбутньому нашої держави, порозуміння і єдності задля добра і благополуччя українського народу. Нехай кожен спільний крок, який ми робимо, буде спрямований на підвищення якості життя наших громадян.

Бажаю вам міцного здоров'я нових звершень, успіхів, ефективної співпраці та значущих досягнень у розвитку кожної громади та Вінниччини загалом.

Із повагою, начальник Вінницької районної військової адміністрації Віталій УРДЗІК.



7 грудня в Україні відзначають День місцевого самоврядування

Нині, під час широкомасштабного вторгнення рф, місцеве самоврядування в Україні відіграє важливу роль у зміцненні державності та її обороноздатності. Під час війни наша відповідальність збільшилася в рази. Від злагожденості та професійності місцевого керівництва сьогодні залежить не тільки рівень життя громадян, а й їхня безпека.

Саме ми, представники місцевого самоврядування, депутати, знаходячись найближче до людей, найкраще знаємо їх проблеми та робимо усе можливе, щоб їх вирішити.

З нагоди свята щиро дякую усім працівникам місцевого самоврядування за повсякденну нелегку працю заради розвитку наших населених пунктів. Зичу терпіння, здійснення всіх задумів, невичерпної енергії, найскорішої Перемоги над ворогом та мирного неба над нашими селами.

**Із повагою, Василь РОМАНЮК,
голова Якушинецької сільської ради.**



**Подарунок до Дня ЗСУ
воїнам-землякам**

Днями голова Якушинецької громади Василь Романюк отримав звернення-запит від воїнів-земляків із 110-ї окремої механізованої бригади імені генерал-хорунжого Марка Безручка.

На прохання жителя Якушинці Валерія Бобика, який нині боронить нашу державу перебуваючи разом із побратимами на Авдіївському напрямку, його вчитель Сергій Войтко передав Василю Романюку прапор підрозділу, де Валерій проходить службу.

Також передав прохання допомоги у придбанні тепловізора, який дуже необхідний для виявлення ворогів, котрі активізуються вночі.

Уже через декілька днів за рахунок коштів, які здали усі члени колективу Якушинецької сільської ради, необхідний прилад вдалось придбати, усього було витрачено - 86 000 гривень.

«І ось 6 грудня, у професійне свято наших воїнів - День Збройних Сил України було передано для нашого земляка Бобика Валерія усе запитуване - тепловізор, павербанк, смарт-батарею та солодоші у привітання.

Дякую нашим воїнам за сміливість, незламність, за те, що стримуєте і щоденно метр за метром гоните ворога з нашої землі.

А також та усьому колективу за постійні донати та небайдужість, ми не маємо права забувати що війна триває і наша допомога потрібна там щоденно» - наголосив Василь Романюк.



Вітання з 90-річчям жителя Медвежого Вушка



Ганну Миколаївну СІРЕНКО вітала заступниця Агрономічного сільського голови - Тетяна Закревська.

Ювілярці подякували за невтомну працю, вручили грамоту-вітання та побажали міцного здоров'я, бадьорості, добра, щастя, Божого благословення, довголіття і всіх земних благ.

Ганна Миколаївна народилася 3 грудня 1933 року. Довгий час пропрацювала бухгалтером статистичного управління. Ювілярка виростила 2 дітей, має 3 онуків та 7 правнуків.

У свої дев'яносто іменинниця почувається добре, має хорошу пам'ять та охоче ділиться спогадами своєї життєвої ниви.

Від усього серця вітаємо Вас! Такий ювілей - дуже важлива і значима подія, адже далеко не кожному судилося зустріти настільки поважний вік.

Бажаємо, щоб здоров'я не підводило, життєлюбність і оптимізм ніколи не припинялися, а близькі люди радували своєю турботою та увагою. Нехай кожен день дарує радість і позитивні емоції, адже це і є запорука довголіття.

Пекли та розмальовували печива для воїнів

У перший день зими, за дорученням голови Якушинецької громади Василя Романюка, за ініціативи начальника Служби у справах дітей Юлії Кучер, поліцейського офіцера громади Олега Близнюка та інспектора ювенальної превенції Валерія Кравчука, за безпосередньої підтримки та організації представника Благодійного Фонду "Будинок Надії" Богдана Радченка, в селі Зарванці, було організовано захід для дітей



Якушинецької громади по виготовленню та розпису різдвяних імбирних пряників. Приміщенням, матеріально-технічною базою забезпечив Фонд.

Хлопчики та дівчатка завзято взялися самостійно виготовляти понад 100 різдвяних пряників, потім прикрасили їх глазур'ю в патріотичних кольорах.

Кулінарні виробниці виготовлені дітками напередодні відзначення Дня Святого Миколая буде направлено українським захисником із 120 ОБР та військової частини А-1737.



"Ветеран-Кухня з нуля"

У Центральному міському парку імені Леонтовича у Вінниці відбувся сімейний благодійний фестиваль "Ветеран-кухар з нуля". Гості заходу мали змогу побачити змагання серед команд ветеранів та волонтерів під керівництвом шеф-кухарів, май-

стер-класи, ярмарок, аукціон, лотереї та можливість спробувати страви польової кухні.

Метою фестивалю став збір коштів на завезення та техобслуговування 50 карет "швидкої" для фронту. Їх безкоштовно надають партнери з Латвії.

Головними учасниками заходу стали самі ветерани та їхні родини, які куварили спільно з волонтерами. Для усіх команд поставили фіксовану суму-донат за страви. Перша - 50 гривень, друга - 100. Поза конкурсом участь у фестивалі взяв ветеран АТО Сергій Столяр. Чоловік 3 роки ніс службу у 72-й окремій механізованій бригаді. Нині має інвалідність 2 групи та допомагає військовим "як може".

Загалом учасники фестивалю готували на традиційні українські страви: борщ, пампушки, плов, банош, рибну юшку, картопляне пюре, булгур та інші страви.



Віддали життя за Україну!

В Агрономічній громаді попрощалися з Героєм - **Віктором ДОМБРОВСЬКИМ**. Віддати шану оборонцю прийшли рідні, бойові побратими, друзі, однокласники та жителі громади.



Віктор Вікторович народився 24 березня 1991 року в селі Медвежого Вушка.

В 2008 році закінчив місцеву школу. Одразу після закінчення навчального закладу - служба в армії. Потім робота на будівництві.

23 лютого 2023 року призваний на службу, двічі поранений.

Він мав би жити, працювати, радіти кожному дню, створити сім'ю та ростити своїх дітей, бути опорою та підтримкою для батьків, але кривава війна розтоптала всі плани, обірвала молоде життя...

24 листопада обірвалося життя молодшого сержанта Домбровського Віктора поблизу н.п. Галицинівка Донецької області.

У мить прощання на кладовищі звучав Державний Гімн України та постріли пам'яті. Сліз не стримував ніхто, бо в цій біді немає байдужих.

Низький уклін та безмежна вдячність Герою за захист рідної землі та майбутніх поколінь! Щирі співчуття від усіх жителів громади рідним та близьким Віктору! На жаль словами не загоїти в серці болючу рану втрати. Вічна пам'ять і слава Герою!

Володимир БОНДАРЕНКО народився 29 вересня 1985 року у Вороновиці. Навчався у Вороновицькій школі, закінчив вище професійне училище будівельний факультет, адже мав золоті руки, чим і заслужив гарну репутацію у цій професійній сфері.

За свої короткі, але плідні 38 років життя досягнув багатьох цінних щабелей, а саме: з дружиною Іриною, створив міцну, щасливу, люблячу сім'ю, в якій народилася прекрасна донечка Софія. Був справжнім чоловічим тилом та взірцем для своєї родини.

Люблячий та турботливий син, брат, зять, хрещений. Справжній та вірний друг, який знав, що таке бути другом!

Володимир є ГЕРОЄМ для своєї сім'ї для України. Він був Людиною з великої літери з добрим, світлим та чуйним серцем і цей рідкісний нині скарб, золоте серце, залишив в пам'ять та передав цей дар своїй донечці. Для усіх нас полеглий Герой є взірцем відваги та самопожертви, і назавжди залишиться у нашій пам'яті вірним сином українського народу та відважним воїном.

Уся громада висловлює співчуття рідним і близьким та схиляє голови у великій скорботі. Вічна та світла пам'ять Герою!

Знову сумна звістка у Стрижівській громаді. Під час виконання бойових завдань загинув Герой - **Сергій ЛІВАРЧУК**.

Сергій народився в селі Бруслинівці 16 вересня 2001 року. Закінчив 9 класів Пеньківської СЗШ І-ІІІ ступенів. Згодом здобув освіту у вищому художньому професійно-технічному училищі №5.

У 2021-му був призваний до армії та проходив службу у військової частині А1356 у бригаді тактичної авіації. Помер 2 грудня.

Удома залишилися батько Микола Іванович, мама Ольга Йосипівна, брати Олександр, Станіслав, Микола, Андрій, троє племінників і кохана дівчина Олена.

Щиро співчуваємо родині та близьким Сергія. Це глибокий біль і спільна втрата. Вічна шана і пам'ять Герою!



Лука-Мелешківська громада знову у жалобі...

Страшна війна без жалю забирає життя наших захисників та вірних синів України...

23 листопада під час виконання бойового завдання загинув 37-річний житель села Яришівка, солдат **Андрій БИКОВСЬКИЙ**.

Схиляємо голови в глибокій скорботі. Світла пам'ять про Андрія назавжди залишиться в наших серцях.

В цю гірку хвилину висловлюємо слова співчуття родині, друзям, побратимам загиблого воїна. Сумуємо разом з Вами, підтримуємо в цей важкий час.

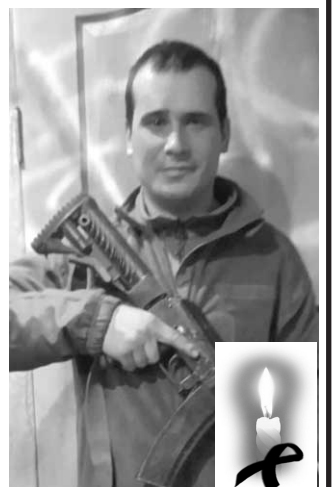
Вічна пам'ять та слава Герою!

Трагічно загинув мешканець села Тютки, солдат - **Олександр КОСТЮК**. У січні Олександром могло б виповнитися лише 29 років, однак кривава війна обірвала його життя.

Важко передати словами горе батьків, які втратили сина, дружини, яка втратила чоловіка, діточок, які назавжди втратили батька.

Біль від втрати не залише ніколи, але нехай Вас підтримує думка про те, що Ваш Сашко віддав своє життя за рідну Україну, за свій народ і загинув, як справжній воїн, як справжній герой на полі бою.

Герої не вмирають, їх пам'ятають вічно!!!!



ІНФОРМУЄ ВІННИЦЬКА РАЙОННА ВІЙСЬКОВА АДМІНІСТРАЦІЯ

Президент України Володимир Зеленський відзначив державними нагородами двох воїнів із Вінницького району, які загинули, захищаючи Україну від російської агресії

Віталій Урдзік, начальник Вінницької районної державної адміністрації, вручив ордени "За мужність" III ступеня (по-смертно) сім'ям загиблих.

Один із Героїв, **Олексій Міхеєв** народився у місті Вінниці 23 липня 1992 року. Там закінчив 21 школу та навчання у Вінницькому технічному коледжі по спеціальності "технічне обслуговування радіотехнічних пристроїв". Проживав у селі Зарванці. Олексій був дуже активним, відвідував тур-клуб у коледжі, брав участі у міських, обласних змаганнях, де неодноразово здобував відзнаки.

Військову службу проходив у місті Житомир. З перших днів повномасштабного вторгнення був призваний на службу до лав ЗСУ. Мужньо захищав державу.

"8 серпня 2022 року їх підрозділ був обстріляний із ворожого танку. Вся рота загинула. Олексій був важко-поранений, боровся за життя ще два дні, - розповідає сестра воїна Катерина. - Помер 10 серпня у лікарні в Запоріжжі".

Ще один Герой, **Василь Ляшко**, народився у селі Мізаківські Хутори. Він закінчив місцеву школу та Вінницький центр професійно-технічної освіти №1. Працював у Стрижівській виправній колонії, а потім у військових частинах. Був справжнім патріотом України і вже у 2014



році пішов добровольцем захищати країну в зоні АТО.

Під час повномасштабного вторгнення Росії Василь Ляшко знову став на захист України. Він служив у 131-му окремому розвідувальному батальйоні, 59-ій окремій мотопіхотній бригаді та 110-ій окремій бригаді територіальної оборони у Запорізькій області. 28 липня 2023 року Василь Ляшко загинув під час артилерійського обстрілу в Авдіївці.

Ми дякуємо нашим Героям за мужність та відвагу, які вони проявили, захищаючи Україну від російської агресії. Їхній подвиг ніколи не буде забутий.



"Люди з великим серцем!"

Щорічно, 5 грудня, увесь світ відзначає Міжнародний день волонтерів, установлений Генеральною Асамблеєю Організації Об'єднаних Націй у 1985 році.

Волонтери - це творці позитивних змін. Вони вносять новаторські ідеї та рішення, сприяючи більш ефективному вирішенню проблем і наданню підтримки тим, хто цього потребує. Українцям завжди були властиві традиції взаємодопомоги, і правомірно 2014 рік можна вважати визначальним для українського волонтерства, коли воно перетворилося з окремих випадків у потужний громадянський рух.

В часи воєнних випробувань волонтерство в Україні стає живим серцем нації, що б'ється в ритмі добра та надії. Ці герої не лише надають допомогу на передовій, але й об'єднують громади Вінницького району в спільній меті. Ваша неоціненна моральна підтримка наших



військових та мирних мешканців допомагає утримувати дух та впевненість у перемозі. Дякуємо вам за великодушність та теплі серця!

Із повагою начальник Вінницької районної військової адміністрації **Віталій УРДЗИК**.

Подарунки для ЗСУ

Уже вкотре небаїдуші жителі Вороновицької громади допомагають та підтримують Збройні сили України та поранених бійців.

Із особливим ентузіазмом всі дружно готували по-

дарунки до Дня Святого Миколая бійцям ЗСУ. Збирали продукти харчування, консервації, домашні смаколики та необхідні речі бійцям на фронт для виконання бойових завдань.

Педагогічні колективи Вороновицької територіальної громади, батьки та школярі малювали малюнки, робили різноманітні власноруч зроблені композиції, писали листівки пораненим з побажанням швидкого одужання та повернення до рідних домівок. Печиво, цукерки, кава, чай, різноманітні смаколики, листи, малюнки зі словами підтримки - усе це волонтери команди Вороновицької громади збирають та передають військовим на передову напередодні різдвяно-новорічних свят!

Щиро дякуємо всім небаїдушним жителям за допомогу, активну громадську позицію та щи-



Спільна місія: Підготовка офіцерів громади для забезпечення безпеки та порядку

Вінницька область продовжує новий етап у зміцненні правопорядку та безпеки. Під гаслом "Я - ТУТ, щоб оберігати, захищати, жити та працювати!" ще 200 поліцейських візьмуть на себе відповідальність стати офіцерами громад.

Начальник Вінницької обласної військової адміністрації Сергій Борзов, особисто привітав майбутніх офіцерів, які розпочали навчання на базі Харківського університету внутрішніх справ у рамках проєкту "Поліцейський офіцер громади".

Начальник ОВА **Сергій Борзов** звернув увагу на важливість взаємодії та комунікації між поліцією, органами місцевого самоврядування та громадянами. В умовах війни безпека та справедливість залишаються пріоритетом, і від майбутніх офіцерів залежить, як ці цінності будуть забезпечені.

Сергій Борзов закликав майбутніх офіцерів бути вірними присязі та виваженими у прийнятті рішень. "Тільки так ми зможемо перемогти", - наголосив він.

Слава Україні!



У День Святого Миколая відвідали сім'ї дитячих будинків сімейного типу, які переміщені з Херсонської та Донецької областей у Вінницький район. У Тиврівській громаді в сім'ї виховується 6 дітей, в Сутисківській громаді виховується 10 дітей.

Віталій Урдзік начальник Вінницької районної військової адміністрації подякував батькам-вихователям за їх підтримку, любов та щоденну копітку працю у вихованні дітей. Побажав усім здійснення мрій та найшвидшої перемоги.



рий внесок у нашу спільну майбутню Перемогу! Пам'ятаймо, що наша маленька допомога - це шлях до нашої спільної, великої Перемоги над ворогом.





«Гість тижня»

Ляльку-мотанку вінничанки Валентини Погребняк подарують Джо Байдену

Валентина Погребняк - уродженка Бохоників, людина у Вінниці відома. Відома, насамперед, як волонтерка й засновниця ГО "Народна територія щастя". Але не всім, хто знає Валентину з "волонтерського" боку, відомо про те, що вона ще й талановита та різнобічна майстриня. Жінка вже давно виготовляє унікальні ляльки-мотанки, а нещодавно взялася створювати воскові вінки - такі, в яких подільські дівчата йшли до шлюбу впродовж значної частини ХХ століття. І якщо ляльки-мотанки останнім часом стали досить поширеним заняттям рукодільниць, то про виготовлення воскових вінків цього сказати не можна.

Пані Валентина створила більше тисячі ляльок-мотанок. У жінки - ціла колекція народних оберегів. Усі вони виконані з подільським орнаментом, кожна лялька унікальна та за словами майстрині "має свій характер". Готові ляльки вона називає сувенірами, а щоб вони стали оберегами - людина має виготовити ляльку-мотанку власними руками. Валентина Погребняк допомагає їх зробити на майстер-класах. Також у доробку пані Валентини більше десятка ростових ляльок-мотанок висотою 1,8 м в автентичному одязі кінця ХІХ - початку ХХ ст. Окрім мотанок в колекції майстрині зберігається багато унікальних та старовинних речей, буси, сорочки та спідниці, яким понад століття. Стародавній одяг пані Валентина викупила у колекціонерів з різних міст України. Майстриня постійно поповнює колекцію власних виробів з українською душею. А нещодавно здійснилася давня мрія пані Валентини про персональну виставку. Ростові ляльки та інші пороби жінки нині зайняли чільне місце у Трипільському етно-історичному комплексі на Київщині.



- Творчість у мене в крові. Мої бабусі і по татовій і по маминій лінії дуже талановиті люди. Вони майстерно шили, вишивали, в'язали, мотали ляльки. Цю любов до творчості вони передали й мені. Лялька-мотанка - прадавній український талісман, частинка нашої культури, тієї української автентичності, яку так сильно хочуть знищити рашистські окупанти. Я захоплююсь цими ляльками з дитинства, але робити їх почала декілька років тому. На це мене наштовхнула історія, яка трапилася зі мною в 2014 році. Я волонтерка, і одного разу, перебуваючи на сході країни, потрапила під обстріл. На моєму одязі була крихітна лялька-мотанка, до якої я звернулася за допомогою. І цей оберіг мене врятував: всі снаряди пролетіли повз нас. Кожна лялька-мотанка є стовідсотково авторською, і тому, вона ніколи не втратить своєї актуальності. Найчудовіше те, що мотанку може зробити кожен, і у кожного вона буде своя, неповторна і тому прекрасна. Лялька дає змогу висловити і зберегти емоції тієї миті і тієї події, коли і для чого вона була створена. Для

мене лялька-мотанка - це матеріалізована емоція, - наголошує майстриня.

До речі багато ляльок-мотанок пані Валентина подарувала, є її ляльки й за кордоном. А днями лялька-мотанку "Берегиня роду" передадуть американському президенту Джо Байдену.

- Над створенням ляльки-мотанки "Берегиня роду" працювала декілька днів. На голові голови у неї український вінок, а в руках семеро немовлят. Завдяки співпраці із ГО "Асоціація жінок Америки" саме ця лялька поїде до Білого дому, - наголошує майстриня.

Виготовлення українських весільних вінків - захоплення нове для пані Валентини. В її колекції уже сім таких виробів, кожен по-своєму особливий. Свій перший вінок жінка зробила аби відтворити мамин весільний вінок. Згодом почала створювати не тільки білі, але й кольорові прикраси.

- Розпочинаючи роботу була переконана, що будь-який елемент традиційного одягу не надто складний у відтворенні. Точніше, що він не вимагає якихось особливих інструментів і пристосувань, адже виготовляли їх люди, які не мали особливих статків і якоїсь спеціальної освіти. Так і виявилось: створення вінка вимагає копіткої праці, але нічого захмарного в цьому процесі немає: потрібні елементарні, всім доступні матеріали, бажання і час. Ну і ще певне естетичне бачення, адже йдеться про річ, яка має прикрасити дівчину, - розповідає майстриня. - Робота нескладна, але копітка. Простенький вінчик можна зібрати за день, але це цілий день - від ранку до смерканку. Але все залежить від



запланованої кількості елементів. Чимало часу витрачається на виготовлення квіточок, листочків. Але найбільше часу забирають восковиці. А подільські вінки славляться саме тим, що на них багато восковиць: є вінки, створені тільки з них. Тому, звісно, я ділю таку роботу на частини. Спершу змальовую кожен квіточку і листочок, а потім роблю схему. Це на перший погляд здається важко, але якщо цим займатися, то робота - в насолоду.



Пані Валентина розповідає, що нині працює над колекцією воскових вінків, котрі будуть представлені в Трипільському етно-історичному комплексі. Для цього потрібно виготовити 20-25 виробів. Окрасою колекції має стати трипільський польовий вінок, який майстриня, під час відкриття виставки, презентує відомій українській співачці.

Також Валентина Іванівна продовжує активно волонтерити, допомагати ЗСУ, переселенцям, дітям-сиротам, людям похилого віку, не забуває й про "братів" наших менших. Реалізовує низку мистецьких проєктів, зокрема "Українська піч мандрує світом". В рамках зазначеного дійства жінка разом із колежанками з ГО "Народна територія творчості" готують смачні старовинні традиційні українські страви та напої. Майстриня готова передати свої знання та вміння нинішньому поколінню, аби відродити давню українську весільну традицію. Зараз пані Валя мріє про єдине - Перемогу і чим може завжди допомагає українській армії.





Кулінарні цікавинки

Грибний суп з перловою крупкою

Нам потрібно: 300 г печериць, 300 г картоплі, 30 г перлової крупки, цибулина, 1 л води, 2 ст.л. олії, сіль, чорний мелений перець за смаком.

Приготування. Перловку промийте і покладіть в киплячу воду, зменшіть вогонь і варіть близько 30 хвилин. Цибулю почистіть, наріжте чвертькільцями і обсмажте на олії. Гриби наріжте скибочками і додайте до цибулі. Обсмажте до випаровування рідини. Картоплю почистіть і наріжте кубиками, додайте в суп. Через 10 хвилин додайте в суп гриби з цибулею, посоліть і поперчіть за смаком. Варіть ще близько 10 хвилин.



Грибна солянка

Нам потрібно: 0,5 кг свіжої капусти, 0,5 кг квашеної капусти, 0,5 кг шампінйонів, 30 г сушених грибів, 2 цибулини, 2 морквини, 2-3 помідора, 2-3 лаврових листочки, 5 ст.л. олії, петрушка, кріп, чорний мелений перець, сіль - за смаком.

Приготування. Сушені гриби попередньо замочити в теплій воді (можна на ніч).

Опісля залити їх двома літрами води (воду, в якій вимочувалися гриби, зливати не потрібно), поставити на маленький вогонь і варити 30-40 хвилин. Цибулю почистити, порізати півкільцями і пасерувати на олії до напівпрозорості. Свіжу капусту нашаткувати і разом з квашеною додати до цибулі. Перемішати, кілька хвилин потушувати, залити грибним бульйоном так, щоб він покрив капусту. Помідори обшпарити окропом, почистити від шкірки, порізати на шматочки. Моркву почистити і потерти на тертці або порізати й разом з помідорами додати до капусти. Тушувати на невеликому вогні до м'якості капусти. Печериці помити, порізати і додати в грибний бульйон. Туди ж викласти тушені овочі, лавровий листок, посолити і поперчити за смаком і варити ще 10-15 хвилин. Наприкінці приготування забрати з солянки лавровий лист і додати дрібно порізану зелень.

Рис, тушкований з овочами

Нам потрібно: 100 г рису (круглого), 500 г капусти, цибулина, 1-2 морквини, 100 мл томатного соку, 100 мл оливкової олії, зелена цибуля і зелень петрушки за смаком, сіль, чорний перець горошком, перець чилі і коріандр за смаком.

Приготування. Капусту нашаткуйте. Цибулю наріжте великими кубиками, моркву - кружальцями. На оливковій олії обсмажте до прозорості цибулю, потім моркву. Додайте подрібнену зелену цибулю і капусту, смажте на максимальному вогні, постійно помішуючи. Коли капуста трохи підсмажиться, додайте томатний сік і спеції, перемішайте і зменшіть вогонь до мінімуму. Додайте рис і воду. Води має бути вдвічі більше, ніж рису. Закрийте кришкою і тушуйте до готовності рису. Готову страву посипте зеленню і перцем чилі.



Грибний плов

Нам потрібно: 500 г рису, 300-400 г печериць, 2 морквини, 2 цибулини, 100-150 г олії, сіль, перець - за смаком, свіжа зелень - за смаком.

Приготування. Рис промити, залити теплою кип'яченою водою. Тим часом у розігрітій чавунець налити рослинну олію. Додати здрібнену цибулю й пасерувати до прозорості. Усипати очищену й натерту моркву. Гриби помити, нарізати тонкими пластинками. Коли морква стане м'якою, додати печериці, тушувати до готовності. Додати рис і готувати, помішуючи, 1-2 хвилини. Влити в чавунець 500 мл окропу й накрити його кришкою. Готувати на слабкому вогні 15 хвилин. Потім рис посолити, додати спеції. За необхідності долити окропу. Акуратно перемішати й готувати ще 15 хвилин під кришкою. Подавати плов гарячим, посипати зеленню.



Гречка з квасолею

Нам потрібно: 1 скл. гречки, 1 скл. червоної квасолі (відвареної або консервованої), морквина, цибулина, 1 ст.л. томатної пасту, олія, зелень, сіль і чорний мелений перець за смаком.



Приготування. Гречку відваріть у солоній воді до готовності. На олії обсмажте порізану цибулю і терту моркву. До овочів додайте квасолю і томатну пасту. Тушуйте, помішуючи, пару хвилин. Всипте гречку, посоліть і поперчіть. Готуйте 1-2 хвилини, помішуючи. При подачі посипте подрібненою зеленню.

Картопляні галушки з овочами

Нам потрібно: 500 г картоплі, 1 скл. борошна, 2 цибулини, 250 г броколі, 1-2 червоних болгарських перці, 150 мл олії, 1 ст.л. яблучно-го оцту, 1 ст.л. цукру, чорний мелений перець та сіль за смаком.

Приготування. Картоплю почистити, зварити і розім'яти до стану пюре. Додати 3 ст. ложки олії, сіль, перець, борошно і замісити м'яке еластичне тісто. Розкачати тісто в джгутики і нарізати галушки (шматочки можуть бути довільної форми). Зварити їх у підсоленій воді. Цибулю та перець почистити, порізати і окремо підсмажити на олії. В окріп додати цукор, оцет та 1 ч. ложку солі, викласти суцвіття броколі і варити 1-2 хвилини. Викласти на тарілку галушки, посипати їх смаженою цибулею, а навколо розкласти смажений перець та суцвіття броколі.



Олів'є з грибами

Нам потрібно: 200 г білих маринованих грибів, 2-3 картоплини, 2 морквини, 2 квашених огірки, 2 свіжих огірки, 80 г зеленого консервованого горошку, майонез пісний, сіль, перець, зелень за смаком

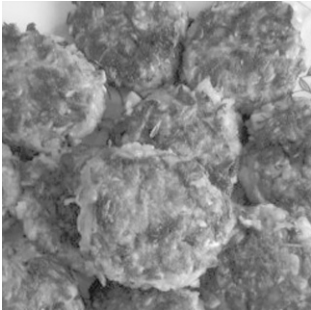
Приготування. Картоплю та моркву помити і зварити в "мундирах" або запекти в духовці. Охолодити, почистити і порізати дрібними кубиками. Свіжі та солені огірки почистити від шкірки і теж нарізати кубиками. 3 гриби злити маринад і порізати їх невеликими шматочками. Зелень дрібно посікти (залишити кілька гілочок для оздоблення). Змішати всі інгредієнти, посолити, поперчити і заправити пісним майонезом. Подавати, прикрасивши гілочками петрушки та кропу.



Вівсяні котлетки

Нам потрібно: 1 скл. вівсяних пластівців, 1/2 скл. води, 3 печериці, картоплина, цибулина, 2 зубчики часнику, зелень, сіль, перець за смаком, олія.

Приготування. Вівсяні пластівці насипати в миску, залити окропом, накрити кришкою і залишити набухати на 20 хвилин. У цей час картоплю очистити, натерти на дрібній тертці, цибулю очистити, вимити і натерти на дрібній тертці, печериці порізати маленькими кубиками, зелень посікти, часник пропустити через прес. До набряклої вівсянки додати картоплю, цибулю, часник, гриби і зелень, масу перемішати, посолити і поперчити. Зліпити з неї котлети. Обсмажити на сковороді з олією з двох боків до рум'яного кольору.



Салат з квашеною капустою і грибами

Нам потрібно: 200 г сушених грибів, 200 г квашеної капусти, 200 г картоплі, цибулина, 2 зубчики часнику, рослинна олія, кунжутна олія за смаком, соєвий соус і зелень за смаком.

Приготування. Картоплю помийте, щільно укладіть в каструлю і залийте водою так, щоб вона покривала овочі на



півсантиметра. Відваріть картоплю на невеликому вогні до готовності. Охолодіть. Сушені гриби вимочіть і обсмажте на олії. Додайте до грибів соєвий соус, подрібнену зелень і часник. Картоплю поріжте невеликими кубиками, змішайте з капустою, грибами і порізану півкільцями цибулею. Перед подачею на стіл полийте салат кунжутною олією і посипте порізану зеленню.

Гуцульський салат "Шухи"

Нам потрібно: 500 г буряка, 200 г грибів білих сушених, цибулина, 4 зубчики часнику, кунжутна олія, оливкова олія, лимонний сік, сіль, перець за смаком.

Приготування. Гриби замочити до набухання. Відварити. Нарізати соломкою. Буряк зварити, почистити, на-



терти на крупній тертці. Цибулю порізати та посмажити. Часник добре розтерти у ступі. Змішати тертий буряк, гриби, цибулю, часник. Посолити, поперчити, заправити оливковою та кунжутною олією, скропити лимонним соком.

Салат з картоплі і квашеної капусти

Нам потрібно: 2-3 картоплини, звареної в мундирі, 1 скл. квашеної капусти, 1 б. консервованого горошку, 2-3 ст.л. олії, 0,5-1 ч.л. гірчиці, зелена цибуля за смаком.

Приготування. Картоплю очистіть і наріжте кубиками, додайте квашену капусту без зайвого соку і зелений консервований горошок. Приготуйте заправку. З'єднайте і перемішайте олію з гірчицею. Заправте всі інгредієнти, перемішайте. Посипте порізану зеленою цибулею.



Медовий кекс із курагою

Нам потрібно: 250 мл води, 2 ст. л. меду, 1/2 скл. цукру, 1/2 скл. олії, 2 скл. борошна, 1,5 ч.л. соди або розпушувача, сіль - щіпка, 50 г кураги, цукрова пудра для прикраси.

Приготування. Теплу воду перемішати з медом, цукром, сіллю та рослин-



ною олією без запаху. Борошно просіяти разом із содою або розпушувачем і поступово додати в медову суміш, увесь час помішуючи. Додати промиту й нарізану курагу (замість кураги можна покласти ізіум або сушену журавлину). Форму для кексу змазати олією і присипати борошном. Викласти тісто у форму. Випікати в розігрітій до 180 градусів духовці до золотавого кольору. Готовність кексу перевірити зубочисткою. Дати готовому кексу трохи охолонути у формі, потім перекинути на тарілку і прикрасити цукровою пудрою.

Рогалики з повидлом

Нам потрібно: 1 скл. води, 30 г сухих дріжджів, 1 ст.л. цукру, сіль на кінчику ножа, 1/2 скл. олії, 3 скл. борошна, 1 скл. повидла.

Приготування. У теплій воді розвести дріжджі, додати цукор і щіпку солі. У миску насипати половину борошна. Поступово порціями додавати розведені дріжджі, соняшникову олію, борошно і поступово вимішувати (тісто підходить під час змішування). Розділити тісто на 3 частини. З кожної частини розкачати коло товщиною близько 5 мм, розрізати його на 8 частин. На широку частину смужки тіста покласти 1 чайну ложку повидла, добре заліпити краї, щоб повидло не витікало, загорнути рогалик. Викласти рогалики на деко, змащене олією. Випікати в духовці до золотистого кольору.



Ягідний мус на манці

Нам потрібно: 100 г манної крупки, 300 г ягід (журавлина, брусниця, чорна або червона смородина), 200-250 г цукру, 400 мл води.

Приготування. Ягоди розімніть, додайте 100 мл води і відіжміть сік. У віджаті ягоди влийте 300 мл води, додайте цукор і закип'ятіть. Процідіть відвар і викиньте вичавки.



У відвар додайте манку і варіть на невеликому вогні до консистенції густої каші. Повністю остудіть. У кашу додайте сік і добре збийте. Маса повинна збільшитися і стати пінною. Розкладіть мус у креманки і поставте в холодильник на 4 години.

Козинаки

Нам потрібно: 100 г горіхів, 100 г арахісу, 250 г меду, 50 г цукру.

Приготування. Подрібнити горіхи. В каструлі змішати мед з цукром. Поставити на плиту, кип'ятити 15 хв. Всипати в медовий сироп подрібнені горішки та перемішати. Вилити суміш в емальований посуд та розрівняти. Через 10 хв. нарізати на порційні шматки та поставити в холодильник на 10 хв. Щоб дістати козинаки, потрібно посуд з ними поставити в миску з гарячою водою на кілька хвилин.



ПОРАДИ САДІВНИКАМ І ГОРОДНИКАМ

Що буде, якщо вживати дуже багато білка



Білок – це макроелемент, який є невід'ємною частиною кожної клітини людського організму. Поряд із жирами та вуглеводами, білок необхідний для нормальної роботи всіх систем організму від опорно-рухової до нервової та серцево-судинної. Білки, а точніше, амінокислоти, з яких вони складаються, формують свого роду «будівельні блоки», з яких складається весь організм. Вони відповідають за міцність кісток, регенерацію тканин (як шкіри, так і внутрішніх органів) та багато інших процесів.

Дефіцит білка загрожує різними неприємними наслідками для організму. При невеликій нестачі білка порушується водно-сольовий баланс, що призводить до затримки рідини в організмі та утворення набряків. При більш серйозному дефіциті порушується процес регенерації тканин, сильно погіршується стан волосся і нігтів, а також сильно слабшає імунітет, тому що для вироблення імуноглобулінів організму потрібні саме білки, а не жири або вуглеводи.

Тим не менш, правило «все добре в міру» ніхто не скасовував, і надлишок білка в організмі загрожує не менш небезпечними наслідками, ніж його дефіцит. Багато білками та бідне вуглеводами та жирами харчування створює навантаження на нирки та печінку. Через це ви можете відчувати постійну спрагу та проблеми із травленням. Вони у свою чергу провокують збої у виробленні гормонів, які сильно впливають на емоційне тло, а в особливо серйозних випадках можуть стати причиною ендокринних збоїв.

Надлишок білків провокує посилену роботу нирок, які виводять продукти їхнього розпаду. Надлишок білків і нестача клітковини – прямий шлях до проблем зі шлунком, у тому числі до здуття, тяжкості, діареї та печії. У довгостроковій перспективі підвищений вміст білка та нестача інших поживних речовин у раціоні здатні провокувати несприятливі зміни в емоційному стані, аж до депресії та хронічної втоми.

Пам'ятайте, що норма білка становить не більше 3 грамів на кілограм ваги, а його загальна частка не повинна перевищувати 30% всього раціону.

Вживаючи максимально допустиму дозу білка, не забувайте доповнювати свій раціон овочами, щоб дати можливість своєму організму правильно переварити досить складний для засвоєння білок. При цьому не забувайте, що на сам процес розщеплення білків знадобиться чимало енергії, тому разом з білковою їжею організму необхідно отримати і достатню кількість вуглеводів.

Для чого оцет додають до пральної машини: господарські поради

Столовий оцет 9% має безліч корисних властивостей. І підходить він не тільки для кулінарних та кухонних справ. Оцет добре використовується й для пральної машини. Якщо ви не знаєте причин, чому це варто робити, читайте детальніше в статті.

Відбілювання

Оцет здатен повертати речам початковий вигляд та усувати жовтизну. Цей засіб підійде для всіх білих тканин, які можна прати в машинці.

Збереження кольору

Прання в воді з підкисленням допомагає попередити втрату кольору речей. Достатньо додати склянку оцту у відсік з порошком, щоб зберегти насиченість кольору. Надання тканині м'якості

Картопля, помідори та інші звичайні продукти, які можуть бути небезпечні для здоров'я

Не всі продукти, які ми регулярно вживаємо в їжу, такі безпечні, як багато хто думає. Чому навіть улюблені та такі звичні продукти треба вживати з розумом.

Гриби

Ви, мабуть, подумаете, що мова йтиме про поганки, але ні. Справа в тому, що навіть їстівні гриби, такі як підберезники, білі або печериці, можуть бути небезпечними. Виявляється, гриби мають властивість накопичувати токсичні речовини, і чим старший гриб, то він небезпечніший. Тому вкрай не рекомендується вживати перезрілі гриби, що вже розвалюються, так як продукти розкладання білків небезпечні і можуть викликати отруєння.



Картопля

У картоплі міститься натуральний пестицид соланін, який є небезпечним для людини. Тому якщо ви бачите навіть трохи зелену картоплю, викидай її!

Помідори

У помідорах міститься та ж небезпечна речовина, що й у картоплі. Соланін може викликати нудоту, блювання та навіть галюцинації. Але гарна новина в тому, що побоюватися варто лише зелених помідорів. Не вживай їх у їжу, а почекай, доки дозріють. У червоних помідорах рівень соланіну знижується до допустимого рівня.

Червона квасоля

Ніколи не замислювалися, чому квасоля так довго вариться? Виявляється, у ній міститься велика кількість фітогемоглобіну – небезпечна для людини речовина. Позбутися його можна за допомогою попереднього замочування (на 7-12 годин) і тривалого варіння. До речі, перед варінням не забудьте поміяти воду на свіжу.

Кешью

Кешью – багатьма улюблений горіх, адже він дуже корисний і смачний. Але тільки не в сирому вигляді... У кеш'ю міститься органічний токсин урушіол, який може спричинити алергічну реакцію на шкірі. Але без паніки: навіть якщо на пачці в супермаркеті написано, що кешью сирий, не переживай, насправді він пройшов спеціальну обробку, і боятися токсинів не варто.

Корисні поради по веденню господарства

Відчистити килим або підлогове покриття можна сумішшю мінеральної води і звичайної харчової соди. Для цього необхідно змішати харчову соду з сильногазованою водою в пропорціях, які забезпечують пастоподібна стан приготовленої суміші. Отриману суміш нанести на поверхню, що очищається килима, розтерти, дати їй повністю висохнути і пропилососити килим.



Для якісного миття вікон і дзеркал готується розчин, що складається з однієї склянки кип'яченої води і двох столових ложок оцту. За допомогою спеціального розпилювача розчин слід нанести на віконне скло або дзеркало і не чекаючи його висихання протерти тканиною. Для більш стійкого ефекту «прозорості» можна завершальним етапом протерти скло тканиною, змоченою аптечним медичним спиртом.

Засмічені зливні труби можна легко прочистити, використовуючи столовий оцет і харчову соду. Для цього треба засипати в злив мийки половину склянки харчової соди, додати половину склянки столового оцту і закривши злив пробкою, залишити на двадцять хвилин. Промити очищені від засмічення труби окропом.

Позбутися цвілі у ванній можна за допомогою харчової соди і оцту. Уражене місце обробляється спочатку насиченим содовим розчином, потім – оцтом. Вступивши в реакцію, вони дадуть ясне спінювання, піднімаючи шар цвілі. За допомогою жорсткої губки уражене місце очищається від грибка. Щоб уникнути його повторного появи необхідно забезпечити ванну кімнату достатньою вентиляцією.

Вивести «котячий» запах в будинку легко за допомогою марганцівки. Для цього водним розчином марганцівки промивають місця, облюбовані котом для «туалету». Цей спосіб не зовсім придатний для чищення м'яких меблів і килимів, так як навіть слабо концентрований розчин марганцівки може залишити сліди.

Перекис водню може слугувати засобом дезінфекції, здатним тотально знищувати котячий запах, але цей розчин не придатний для обробки м'яких меблів, килимів та текстилю.

Для продовження «життя» нового віника його потрібно занурити в гарячий концентрований сольовий розчин і залишити в ньому для пропарювання на двадцять хвилин, після чого, сполоснувши чистою водою, підвісити і висушити.

Для очищення листа від пригорілого жиру треба засипати дно дека харчовою содою та промити його розчином перекису водню. Виникла реакція допоможе легко відчистити пригорілий жир.

Кожній жінці хочеться проводити за господарством якомога менше часу. Ви все ще думаєте, що бути господинею важко? Дурниці! Жінка може бути в будинку справжньою феєю.

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



Повідомлення

Іллінецька міська рада повідомляє, що відповідно до рішення 35 сесії Іллінецької міської ради 8 скликання від 09 червня 2023 року № 1018 «Про розроблення детального плану території», на підставі якого розробляється та подається на громадське обговорення детальний план території з розширення та реконструкції виробничих приміщень Фірми «Люстдорф» у формі товариства з обмеженою відповідальністю по вулиці Коцюбинського, 1 в м. Іллінці Вінницької області.

Замовник проекту – Управління житлово-комунального господарства, містобудування та архітектури Іллінецької

міської ради. Розробник проекту – НВП «Анкор» м. Вінниця.

Ознайомитись та надати протягом 30 днів відповідні пропозиції та рекомендації можна у приміщенні Іллінецької міської ради (відповідальна посадова особа замовника – начальник управління житлово-комунального господарства, містобудування та архітектури Іллінецької міської ради Роїк Юрій Петрович) та на офіційному веб-сайті Іллінецької міської ради.

Громадські слухання щодо вказаного проекту шляхом презентації його основних матеріалів відбудуться о 11.00 год. 05 січня 2024 року в актовій залі адмін. приміщення міської ради за адресою: м. Іллінці, вул. Соборна, 19.

Іллінецька міська рада.

"ПОДІЛЬСЬКА ЗОРЯ"

Вінницька регіональна газета.

редактор
Ф.І.БЕЖНАР

ПЕРЕДПЛАТНІ ІНДЕКСИ
ПЕРІОДИЧНОГО ВИДАННЯ:
ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЙ – 40699;
ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ – 61487

Газета зареєстрована
Головним територіальним
управлінням юстиції у
Вінницькій області
15.03.2019 р.

Реєстраційне свідоцтво
ВЦ №1051-409 ПР.
Засновник: Трудовий
колектив Товариства з
обмеженою
відповідальністю "Редакція
Вінницької регіональної
газети "Подільська зоря"

Газета виходить щочетверга,
видається українською, а також
російською мовами. 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,

Адреса редакції:
21100, м. Вінниця,
вул. Брацлавська, 31.
Телефони редакції: 27-77-07.

Зам. №232849.

Наклад - 1500.

Газета віддрукована
у ТОВ "Прес Корпорейшн
Лімітед", м.Вінниця,
вул. Чехова, 12-Б.
Тел. (0432) 55-63-97.

Вітаємо ветеранів війни та праці

Цього тижня свої дні народження святкуватимуть ветерани війни та праці:

90-річчя відзначатимуть мешканка с.Мізяківські Хутори - Катерина Степанівна ЛЕШКО та жителька с.Ріжок - Лія Василівна НОМИРОВСЬКА (13 грудня).

13 грудня відзначатиме день народження голова первинного ветеранського осередку с.Медвеже Вушко - Андрій Андрійович КИРИНЧУК.

Від імені активу Вінницької районної та місцевих ветеранських організацій щиро зичу іменинниці 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.



День людей з інвалідністю у Вороновиці відзначили концертом



пільства, - сказав директор Вінницького підприємства незрячих Костянтин Ільницький.

Напередодні відзначення Міжнародного дня людей з інвалідністю колектив художньої самодіяльності Вінницького підприємства незрячих запросили до Вороновицького психоневрологічного інтернату.

Керівниця цього закладу Лілія Комар та в.о. директора обласного пансіонату для осіб похилого віку та осіб з інвалідністю Катерина Якимчук привітали мешканців і вручили їм символічні подяки.

Мешканці інтернату представили загалу свою творчість. Приміром, незрячий Валерій Поляков виконав дві пісенні композиції. Він є членом Вінницької територіальної первинної організації Українського товариства сліпих. Валерій Поляков подякував УТОСу за підтримку і подарував цій громадській організації акордеон.

Гості з Вінниці представили невелику ліричну концертну програму. Господарі приймали її з бурхливими аплодисментами. І навіть танцювали біля сцени.

Михайло МИХАЙЛОВ.

ПЕРЕДПЛАТИТЬ «ПОДІЛЬСЬКУ ЗОРЮ» ШАНОВНІ НАШІ ВІДДАНІ ЧИТАЧІ.

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

Передплата з поштовими послугами становить:

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

7 грудня - хмарно, без опадів, t вдень -1...-2°C, вночі -3... -5°C.

8 грудня - хмарно, сніг, t вдень 0...-2°C, вночі -2...-3°C. **9 грудня** - хмарно, без опадів, t вдень -1... -2°C, вночі -2...-3°C. **10 грудня** - хмарно, сніг, t вдень 0...-2°C, вночі -3...-4°C. **11 грудня** - хмарно, без опадів, t вдень 0...-1°C, вночі -3...-4°C. **12 грудня** - хмарно, без опадів, t вдень +1...+2°C, вночі 0...-1°C. **13 грудня** - хмарно, без опадів, t вдень +1...+2°C, вночі 0...-1°C.



Щороку третього грудня разом із світовою спільнотою Україна відзначає день людей з інвалідністю. Разом з нами живуть люди, фізичні можливості яких обмежені. Міжнародний день людей з інвалідністю не є святом, а покликаний привернути увагу до проблем цих людей, захисту їхніх прав, гідності і благополуччя.

- Цей день акцентує увагу суспільства на перевагах, які воно отримує від участі людей з інвалідністю у політичному, соціальному, економічному і культурному житті. І є нагадуванням людству про його обов'язок виявляти турботу і милосердя до найбільш незахищеної частини суспільства.



Магнітні бурі на грудень

У грудні настане кілька магнітних бур, які можуть негативно вплинути на самопочуття.

Працівники лабораторії Сонця ведуть цілодобове спостереження за нашою зорею і попереджають про небезпечні явища. Іноді на Сонці трапляються викиди енергії, які викликають магнітні бурі на Землі. Такі явища можуть викликати перебої в роботі електронної техніки і погіршення самопочуття у метеозалежних людей.

Перша сильна магнітна буря відчувалася **3-6 грудня**. Наступна слабка магнітна буря потужністю 4 бали очікується **12-13 грудня**.

В кінці місяця прогнозується триденна магнітна буря **21-23 грудня**. У перший день її потужність складе 5 балів, потім знизиться до 4.

Остання в грудні одностенна буря силою 5 балів настане **30 грудня**.

Важливо пам'ятати, що прогноз бур на такий тривалий період є неточним і може змінюватися протягом місяця, оскільки поведінку Сонця важко передбачити.

Від метеочутливих людей часто можна почути скарги на

погане самопочуття в дні підвищеної сонячної активності. Найчастіше про негативний вплив бур повідомляють вагітні жінки, люди похилого віку, власники хронічних хвороб. Але більшість людей легко переживають магнітні бурі.

Найчастіші симптоми такі: запаморочення; головний біль; нудота; біль у м'язах і суглобах; біль у животі; підвищений тиск; висока температура; сонливість; загострення хронічних хвороб.

Щоб магнітна буря пройшла для вас легко і без відчутних наслідків для здоров'я, дотримуйтеся правил здорового способу життя в небезпечні дати.

Обмежте смажену, гостру, жирну їжу, а також алкоголь, каву та сигарети. Їжте більше овочів, фруктів, зелені та риби.

Постарайтеся виключити з життя джерела стресу, не беріть участь в конфліктах і займіться заспокійливими заняттями.

Регулярно провітрюйте кімнату, особливо перед сном. Проводьте більше часу на свіжому повітрі. Збільште фізичну активність. Перед сном приймайте контрастний душ. Лягайте спати одночасно.

Астрологічний прогноз на 11 - 17 грудня

ОВЕН (21.03-20.04). Постарайтеся налаштуватися на роботу. Знайдеться застосування вашому інтелектуальному потенціалу, що допоможе добитися успіху та визнання навколишніх. Бажано не сперечатися з начальством і не створювати конфліктної ситуації. Постарайтеся реально оцінювати свої можливості, і не засмучуватися з дрібниць і ви досягнете мети. Вихідні - законний період відпочинку, але виявіть розумну обережність в використанні часу, вам багато чого потрібно буде встигнути. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - четвер.

ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Сміливість і рішучість дозволять реалізувати ділові плани. Це розширить ваші можливості. Може виникнути сприятлива ситуація, яка допоможе піднятися службовими сходами. У вихідні постарайтеся не відмовляти в допомозі людям, які звернулися до вас. Сприятливий день - середа, несприятливий - вівторок.

БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Ви здатні на якісний ривок у професійній царині, а також успішно впораєтеся з наведенням порядку вдома. Чим би ви не займалися - все буде вдалим. Але все ж постарайтеся знизити робоче навантаження до мінімуму. У вихідні давайте поменше обіцянок, виконати їх буде важко. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - четвер.

РАК (22.06-23.07). Робота в розмірній спокійній обстановці дозволить завершити важливі справи й не занадто втомитися. Події будуть дещо непередбачуваними. Не виключено, що вони відкриють для вас блискучі перспективи і в справах, і особистому житті. Підвищене навантаження здасться непосильним, але скоро ви відчуєте, як відкриється другий подих. У вихідні познайоміться з новими людьми. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - середа.

ЛЕВ (24.07-23.08). Присвятіть початок тижня

особливо активній роботі, позаяк результат буде прямо пропорційний витраченим зусиллям. Можна зненацька легко добитися своєї мети, головне, щоб вона була визначена. Стриманість, серйозність і готовність піти на виправданий ризик можуть спрямувати до вас увагу начальства та викликати його повагу. У вихідні не варто нав'язувати свою волю близьким, тоді ви набагато легше досягнете мети. Сприятливий день - середа, несприятливий - субота.

ДІВА (24.08-23.09). Для досягнення бажаних результатів необхідно використовувати такі якості, як м'якість, гнучкість і вміння йти на розумний компроміс. У цьому випадку ви з легкістю подолаєте всі перешкоди і будете переможцем навіть у найскладніших ситуаціях. У вихідні не відмовляйтеся від можливості допомогти друзям, тому що в найближчому майбутньому ви можете помінятися ролями. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - четвер.

ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Досить і досить напружений період. Бажано не ухвалювати важливих рішень, вам буде важко зробити вибір. Постарайтеся уникати конфліктів - вони можуть досить суттєво відбитися на фінансовому становищі. Вихідні сприятливі для відпочинку на природі, тільки одягайтеся тепліше. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - вівторок.

СКОРПІОН (24.10-22.11). Можливі значні успіхи в просуванні кар'єрними сходами. Ви опинитесь в центрі цікавих подій. На вас очікує фінансовий успіх і гармонія в особистому житті. Але у вихідні не вірте нічим обіцянкам, обставини складуться по-іншому. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - середа.

СТРЕЛЕць (23.11-21.12). Необхідно зберігати ясну голову та тверезість думок. Підтримка впливових людей допоможе вам вибороти нові позиції в діловій сфері. Деякі плани можуть не виправдати витрат часу та сил. У вихідні відверта розмова з близькими людьми дозволить вирішити проблему, яка давно вас тривожила. Сприятливий день - середа, несприятливий - п'ятниця.

КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Настає досить сприятливий період, якщо звичайно не занадто лінуватися. Усе, що б ви не захотіли, буде виходити досить легко, що може навіть здивувати. Можливо, варто почати щось зовсім нове. Приділіть досить уваги дітям, їм потрібні ваша порада та контроль, інакше можливі проблеми з успішністю. Сприятливий день - четвер, несприятливий - вівторок.

ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Справи йдуть на лад. Але важливо не злякатися раптової удачі й не почати метушатися з радощів. Намагайтеся уникати перевантажень на роботі, займайтеся не тільки не залишайте часу, щоб радіти життю, але може негативно відбитися на здоров'ї. Вихідні варто присвятити вирішенню сімейних проблем, приділіть увагу батькам. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - середа.

РИБИ (20.02-20.03). Використання нових ідей і технологій у роботі дозволять вам добитися важливих результатів. Будьте уважні у виборі джерел інформації, імовірно неточності та викривлення. Конфліктну ситуацію бажано вчасно обійти, довіряйте своїй інтуїції. Вихідні - цілком підходящі дні, щоб створити в себе вдома затишок і порядок, змінити інтер'єр. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - понеділок.