

Подільська Зоря

АКТУАЛЬНО

Президент Зеленський підписав указ, який розпочинає створення у наших Силах оборони окремого роду сил - Сил безпілотних систем. "Це те, що повинно дати цілком конкретний результат уже найближчим часом. Цей рік повинен стати вирішальним у багатьох аспектах. І, очевидно, - на полі бою. Дрони - безпілотні системи - довели свою ефективність у боях на землі, у небі та в морі. Україна реально змінила безпекову ситуацію в Чорному морі завдяки дронам. Зараз перелік завдань чіткий: спеціальні штатні посади під роботу з дронами, спеціальні підрозділи, ефективне тренування, систематизація досвіду, постійне масштабування виробництв і застосування найкращих ідей, найкращих спеціалістів у цю сферу".

Головнокомандувач ЗСУ Валерій Залужний уточнив результат роботи сил ППО по російських ракетах та дронах. За даними генерала, під час повітряної атаки 7 лютого Росія застосувала 64 засоби повітряного нападу. Наши сили ППО збили: 26 крилатих ракет Х-101/Х-555/Х-55; 3 крилаті ракети "Калібр"; 15 ударних БЛА типу "Shahed-136/131". У протистоянні терору РФ брала участь винищувальна авіація України, зенітні ракетні війська та мобільні групи сил ППО. Водночас 7 лютого тривожно було не лише в Україні. Окупанти змусили Польшу задіяти військовий протокол з захисту неба, адже одна з ракет прямувала через Львів до її повітряного простору. Була піднята авіація союзників, повідомляло зранку польське Командування.

Уповноважений Верховної Ради з прав людини Дмитро Лубінець закликав парламент ухвалити оновлений законопроект про мобілізацію в першому читанні. Раніше омбудсмен наголошував, що цей документ порушує, зокрема, норми Конституції. Як повідомив Лубінець у Телеграм, ввечері 6 лютого відбулася термінова нарада з міністром оборони України Рустемом Умеровим. На зустрічі обговорили законопроект про мобілізацію. "У результаті наради дійшов висновок, що зазначенений законопроект необхідно ухвалити парламентом у першому читанні. До другого читання зауваження від Офісу Омбудсмана можна врегулювати. Вкотре відмічаю швидке позитивне реагування з боку міністра оборони України", - написав він.

Українські військовослужбовці підняли державний прапор України у Кринках на лівому березі Херсонської області. Про це повідомляє DeepState. Аналітики зазначають, що прапор встановили бійці 36-ої окремої бригади морської піхоти. Вони кажуть, що цей вчинок заперечує російську пропаганду та прихідє командувача Повітряно-десантних військ РФ генерал-полковника Михайла Теллинського, який відповідає за угруповання військ "Дніпро". "Московити у своїй пропаганді стверджують постійно, що Кринки знаходяться під їх контролем і вони всіх відкинули за Дніпро. Але бійці 36-ї ОбрМП так не вважають", - йдеться у повідомленні. Водночас зазначається, що ради заразо, оскільки тривають важкі бої: російські загарбники постійно підтягають резерви та намагаються витиснити українські сили. Крім того, окупанти зосереджують велику увагу на переправі та правому березі.

У січні Україна вийшла на довоєнні обсяги експорту морем завдяки функціонуванню українського морського коридору. Про це розповів прем'єр-міністр Денис Шмигаль. "Вже пів року працює український морський логістичний коридор. Пів року тому ми зняли блокаду Чорного моря й активізували українську морську торгівлю", - зазначив глава уряду. "Новим зерновим коридором вже пройшли понад 660 кораблів, які перевезли близько 20 млн тонн вантажів до 32-х країн світу. 70% з цих вантажів - це аграрна продукція наших сільгоспвиробників", - наголошує Шмигаль. У січні Україна вийшла на довоєнні обсяги експорту морем, а по загальному обсягу експорту вже наближається до показників, які мали до початку великій війни. У січні в грошовому еквіваленті загальний український експорт склав 3,1 млрд доларів, з них 1,9 млрд доларів - це морський експорт. "Кожна гривня, яка надходить до бюджету від експортної торгівлі, йде на оборону", - наголосив прем'єр-міністр.

Упродовж січня 2024 року платники податків Вінниччини перерахували до бюджету на підтримку обороноздатності української армії та пришивидшення нашої перемоги 80 млн 323,9 тис. грн військового збору. Про це повідомляє ГУ ДПС у Вінницькій області. У порівнянні з першим місяцем 2023 року, надходження військового збору зросли на 15,9 млн 849,8 тис. грн або на 24,6%.

На даний час у Вінниці є гостра потреба у всіх групах крові. Потреби динамічні і змінюються щодня залежно від обставин. Якщо плануєте стати донором, звертайтесь до Вінницького обласного центру служби крові (Пирогова, 48). Контактний телефон: +38 (067) 120 90 93. Ваша кров може допомогти вратувати три життя.

Віддали життя за Україну!

Клята війна знову забрала молоде життя, житель села Якушинці - **Микола Іванович МЕЛЬНИК**. Йому назавжди 33...



Микола Мельник народився 20.12.1989 року. Навчався в Якушинецькій школі. Потім здобув фах в професійно-технічному ліцеї.

Працював в НДІ реабілітації осіб з інвалідністю.

3 серпня 2023 року був призваний до лав Збройних Сил України, пройшовши навчання в Англії, захищав Україну від агресора. Загинув воїн в Авдіївці під час штурмових дій ворога 29.01.2024 року.

Без турботливого сина залишилася невітішна маті, без люблячого чоловіка та батька - дружина Юлія та донечка, брати втратили рідну людину.

Він став нашим Героєм та назавжди залишиться в наших серцях. Війна забирає найкращих... Микола загинув будучи вірним військовій присязі, з честю і до кінця виконавши свій службовий обов'язок. Віддав за мир в Україні найцінніше - власне життя.

Від усієї Якушинецької громади висловлюємо щирі співчуття рідним та близьким. Схиляємо голови в скорботі за Героями, молимося за їх душі. Світла пам'ять і вічна шана патріотам України!

Сумна звістка знову сколихнула Стрижавську громаду. Війна забрала життя **Олександра НАЗІМКА**.

Олександр народився 30 липня 1968 року в місті Погребище. Після закінчення місцевої школи вступив до Погребищенського медичного фахового коледжу за спеціальністю "Фельдшер". У 1990-му переїхав проживати до Стрижавки, деякий час мешкав у Лаврівці. Працював фельдшером у Стрижавській амбулаторії.

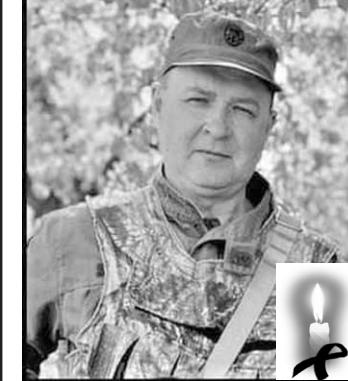
У 2014-2015 рр. служив в добровольчому батальйоні "Золоті ворота" у зоні антитерористичної операції. 5 квітня 2022 року добровільно пішов служити Україні військовим лікарем та врятував життя не одного військового. Був сміливий і добрий, мав гостре відчуття справедливості та завжди допомагав іншим.

24 вересня 2022 року Олександр загинув при виконанні бойового завдання поблизу Бахмута Донецької області. Вважався безвісти зниклим до січня 2024-го. Родина, звісно, пережила важке випробування. Весь час вірили, сподівалися та молилися, щоб їхній син, чоловік, батько, дідусь повернувся додому живим і здоровим.

Щирі співчуття родині. На Олександра чекали маті Ганна Микитівна, дружина Наталія, донька Тетяна, син Сергій і внучки Соломія, Анна та Галина.

Пам'ятаймо про силу духу та високий патріотизм людини, яка віддала життя за українське майбутнє.

Світла пам'ять Герою і вічна слава!



З лютого, провели в останню путь жителя села Агрономічне - **Віктора Анатолійовича ПОДОЛІННОГО**.

Вшанувати пам'ять Героя прийшли рідні, близькі, друзі, однокласники, колеги, побратими та просто ті хто знав воїна.

Віктор Анатолійович народився 22 січня 1972 року в місті Вінниця. Навчався в школі №23, після закінчення вступив до Вінницького національного технічного університету. Працював програмістом в акціонерному товаристві "Укртелеком".

З 27 лютого 2022 року став на захист Батьківщини. Брав участь у боях за місто Лиман. Воював у складі штурмової бригади Національної гвардії України "Червона калина". 20 грудня 2023 року загинув під час виконання бойового завдання в селі Вербове Запорізької області.

Завжди привітний та радісний - таким нашого Героя запам'ятають односельці, побратими і всі, хто був з ним знайомий.

Агрономічна сільська рада висловлює щирі співчуття рідним та близьким загиблого Героя-Захисника України. Разом з Вами схиляємо голови у глибокій скорботі.

Передплатити «Подільську зорю» можна у декілька кліків зі свого смартфону або комп'ютера!

- Переходимо за посиланням <https://peredplata.ukrposhta.ua>
- Обираємо - Передплатити місцеві видання
- Обираємо - Вінницьку область
- В пошук вписуємо індекс видання - **61487**.
- ПЕРЕДПЛАЧУЄМО - ОНЛАЙН!**



На Вінниччині стартував II етап змагань "Пліч-о-пліч. Всеукраїнські шкільні ліги"

5 лютого в області, як і по всій країні, стартував II етап змагань "Пліч-о-пліч. Всеукраїнські шкільні ліги". Проект створений за ініціативи президента України Володимира Зеленського та реалізується Міністерством молоді та спорту України, Міністерством освіти України та Вінницькою ОВА. Його головна мета - залучення шкіл до фізичного розвитку, формування у них лідерських якостей, відчуття командного духу та атмосфери спілкування та популяризації спорту серед школярів.

За словами начальника Вінницької ОВА **Сергія Борзова**, у другому етапі змагань школярі боротимуться за право представляти свій навчальний заклад на рівні громад, потім - районів та області. Юнаки та дівчата продемонструють свою майстерність з футзалу, баскетболу, волейболу, спортивного орієнтування та черліденгу, тощо.



- Це активний спосіб життя, який сьогодні допомагає дітям долати стрес, адже у нас продовжуються бойові дії, лунають повітряні тривоги. Переоконаний, що завдяки змаганням "Пліч-о-пліч. Всеукраїнські шкільні ліги" діти більше спілкуватимуться з однолітками та розкриють свій потенціал. Адже спорт - це не лише про здоров'я, а й про лідерство, наполегливість та вміння працювати в команді. До речі Вінниччина сьогодні входить у п'ятірку областей по кількості учасників. На офіційному сайті зареєстровано 1932 команди з нашої області. Загалом у проекті беруть участь більше 25 тисяч команд, а це - понад 300 тисяч школярів з усієї України, - розповів **Сергій Борзов**.

Участь у відкриті змагань взяли дві баскетбольні команди Калинівської громади - "Дракони" Корделівського ліцею та "Соколи" з ліцею с. Глинськ та професіонали БК "Вінниця".

Начальник ОВА **Сергій Борзов** презентував гравцям БК "Вінниця" баскетбольний м'яч з підписами переможців Євроліги - БК "Монако" та побажав, щоб подарунок приніс удачу нашій команді.

Яскравим був виступ черлідерок Вінницького гуманітарного ліцею №1 ім. М.Пирогова "Завзяті соболята". Дівчата теж наполегливо готуються до змагань.

Затим розпочалися товариські матчі. Першими із професіоналами-баскетболістами зіграли хлопці із команди "Дракони". Другою була команда від ліцею села Глинськ "Соколи". Обидві команди зіграли на досить непоганому рівні та вміло підхоплювали навички професіоналів з баскетбольного клубу "Вінниця".

Перша заступниця начальника ОВА **Наталя Заболотна** зауважила, що на рівні громад була проведена колosalна робота. В області немає жодної громади, яка б не зареєструвала свої команди з різних видів спорту.

- Два роки повномасштабного вторгнення... Постійна дистанційна освіта... Діти справді скучили за тренуваннями, за активністю, зрештою, - за спілкуванням один з одним. Це справді подобається молоді. Ці змагання - найкращий спосіб відволікти дітей від смартфону і від важких щоденних новин. Для того, щоб сьогодні на відкритті було цікаво і команди здобули ще й якісь нові навички, ми запросили баскетбольну команду "Вінниця". Вони є професіоналами і зможуть в товариському матчі "підтягнути" наші шкільні команди - підкреслила посадовиця.

Учасників заходу також підтримала регіональна амбасадорка проекту, майстриня спорту України, срібна та бронзова призерка Кубку світу з веслування на байдарках і каное **Маріна Чорна**.

- Пліч-о-пліч. Всеукраїнська шкільна ліга" - надзвичайно важливий в наш час проект для школярів. Адже заняття спортом допоможуть дітям не лише зміцнити здоров'я, а й загартувати дух та відволікти від суверої буденності. Як амбасадорка, буду іздити на шкільні ліги, популяризувати цей проект. Звісно, у мене є свої тренувальні збори, тому поєднуватиму цю роботу зі своїм графіком. Особливо, вболіватиму за нашу вінницьку команду, коли дійдемо до всеукраїнського етапу, - розповіла дівчина.

Також варто зазначити, що вже наступного дня, 6 лютого на Вінниччині обрали талісман змагань "Пліч-о-пліч. Всеукраїнські шкільні ліги" - ним став лис. Конкурс на визначення спортивного талісмана розпочали 25 січня. Усі охочі пропонували у коментарях на сторінці Facebook



тварину, яка може стати талісманом змагань. Варіанти приймались до 31 січня. Згодом для підсумкового голосування було відібрано 5 тварин. І саме лис став обласним спортивним талісманом, який підтримуватиме команди на різних етапах змагань.



Спеціальний підрозділ ГУР "KRAKEN" отримав підтримку від Вінницької ОДА

Начальник Вінницької обласної військової адміністрації, **Сергій Борзов**, передав два мікроавтобуси Volkswagen для потреб спеціального підрозділу ГУР

"KRAKEN". Ця передача транспортних засобів є ще одним кроком до підтримки наших військових та забезпечення їхньої успішної діяльності на фронті. Очільник області **Сергій Борзов** наголосив на тому, що транспорт є таким же важливим засобом на фронті, як і зброя. Ця ініціатива демонструє нашу відданість забезпеченню необхідних ресурсів для ефективного ведення бойових дій проти окупантів. Від початку війни, спецпризначенці ГУР Міністерства оборони України продовжують наводити страх на окупантів. Їхній підхід та ефективність виконання завдань зробили їх незамінними в боротьбі проти ворога. "Вони там, де не чекають, роблять 'бавовну' російським окупантам і щодня наближають нашу перемогу! Дякую за професійність і мужність. Бережіть себе! Разом обов'язково переможемо!" - підкреслив **Сергій Борзов**.



Розпочато прийом заявок на участь у Всеукраїнському конкурсі до Міжнародного дня рідної мови

21 лютого відзначається Міжнародний день рідної мови.

Із цієї нагоди представники Національного Фестивалю "Код Нації" та проекту "ПроМову" оголосили проведення Всеукраїнського конкурсу.

Його мета - сприяти розвитку української мови шляхом популяризації культурного надбання у суспільстві; заохочення представників усіх груп населення до вивчення української мови, утвердження її як головного чинника існування нашої нації; розвиток творчих та інтелектуальних здібностей учасників Конкурсу.

Важливо, що у рамках конкурсу також передбачено й підтримку Збройних Сил України благодійними внесками учасників.

На Конкурс усі охочі зможуть подати свої творчі про-

екти у п'яти номінаціях: образотворчі роботи, відеороботи, фотокросинг, есе на тему "Мовне питання" та номінація мовних мемів. Подача заявок на Конкурс відбувається на сайті з 05.02 по 25.02, оцінювання творчих проектів по 29.02, а оголошення переможців Конкурсу відбудеться 01 березня на офіційних сторінках Фестивалю в соціальних мережах.

Для інших знатців солов'їної Освітня платформа Фестивалю проводитиме Тестування на рівень володіння українською мовою. Зареєструватись на нього можна на сторінці до 23.02, пройти тестування з 26.02 по 29.02, а дізнатись попередні результати вже з 01 березня!

Детальніше про умови участі та Положення на сайті Конкурсу <https://mova.kod-natsii.com>.

Засідання районної комісії з погашення заборгованості із заробітної плати



Під керівництвом начальника районної військової адміністрації, **Віталія Урдзіка**, відбулося засідання районної комісії з питання погашення заборгованості із заробітної плати та забезпеченням додержання законодавства про працю. Увага була приділена можливим шляхам вирішення проблеми та перспективам її погашення.

Окремо розглядалась ситуація на підприємствах Вінницького району, зокрема, ТОВ "Гніванський гранітний кар'єр" та ВАТ "Гніванський кар'єр". Заслухані пояснення щодо виникнення та шляхів погашення заборгованості запрощених представників підприємств.

Учасниками засідання були представники районної військової адміністрації, її структурних підрозділів, державної виконавчої служби у Вінницькому районі, Вінницької філії Вінницького обласного центру зайнятості, а також представники Головних управлінь у Вінницької області: Державної податкової служби та Статистики.

- Ми не маємо допускати таких ганебних явищ, як затримка заробітної плати працівникам та нарощування заборгованості, адже це впливає на зарахування трудоаго-го стажу працівника та в подальшому розмір пенсійного забезпечення. Спільна робота та взаєморозуміння всіх зацікавлених сторін є запорукою успішного вирішення цих питань, - зауважив **Віталій Урдзік**, начальник Вінницької районної військової адміністрації.

ГЕРОЇ НАШОГО ЧАСУ:



Указом Президента України Володимира Зеленського, від 8 грудня 2023 року, жителя села Яришівка Лука-Мелешківської ТГ- Ю́рія Олександровича ГОРБАТЮКА, оператора роти протитанкових ракетних комплексів, нагороджено орденом "За мужність" III ступеня.

Юрій Олександрович приєднався до Збройних Сил України 11 січня 2023 року. Після чого місяць проходив військові навчання у Черкасах, а з березня продовжив їх в Львові. Із липня 2023 року Юрій перебуває на передовій, проявляючи мужність та відданість обороні своєї держави.

Щиро дякуємо Юрію за службу та відвагу!

Нагороджено орденом "За мужність" III ступеня

За особисту мужність і самовіддані дії, виявлені у захисті державного суверенітету та територіальної цілісності України, вірність військовій присязі нагороджено (посмертно) стрижавчанина Ю́рія КОЗУБА.

Юрій Козуб родом із Калинівщини. Народився 6 травня 1986 року у с. Люлинцях. Закінчив 9 класів у місцевій школі, а повну середню освіту здобув у с. Великі Кутіща. Служив у армії. У 2011-му створив сім'ю і з дружиною Валентиною переїхав до Стрижавки. 1 березня 2022 року пішов добровольцем до лав ЗСУ. Був солдатом, водієм-хіміком відділення радіаційного, хімічного, біологічного захисту військової частини А2287.

Юрій загинув 29 червня 2023 року, виконуючи бойове завдання біля населеного пункту Старомайданське Донецької області. Потрапив під артилерійський обстріл. Майже два місяці певував на території, підконтрольній ворогові.

У Юрія залишилися дружина Валентина, діти Олександр і Катерина.



Ковток свіжого повітря: як будувати спілкування між військовими та їхніми дітьми

Наприкінці 2023 року заступник виконавчого директора ЮНІСЕФ відвідав Україну, щоб привернути увагу цивілізованого світу до критичних станів українських дітей, викликаних війною. Серед них особливо вразливою категорією маленьких українців залишаються діти захисників. Як по-

те, в якому емоційному стані перебуває батько. Спочатку він може отримати від дитини, яка зазвичай щиро радіє йому, таку бажану психологічну підтримку, нові сенси продовжувати свою небезпечну важку збройну боротьбу проти ворога.

Але водночас військовий має під час спілкування із сім'єю попіклуватись і про емоційний стан своєї дитини або дружини, або батьків. Постійний страх за життя свого коханого захисника та невизначеність виснажує їх.

- Як чоловіки, перевібаючи на фронті та захищаючи свої родини, продовжують бути "батьками"? Яким має бути ставлення військових до того, що вони тимчасово не можуть безпосередньо допомагати своїм дружинам у вихованні дітей?

Насамперед пам'ятаймо, що у військово-



будувати стосунки між військовослужбовцями ЗСУ та їхніми дітьми задля взаємної підтримки та збереження їхнього ментального здоров'я розповів старший офіцер відділу оперативної психологічної роботи у військах (силах) Центру морально-психологічного забезпечення ЗСУ

Володимир на псевдо "Скіф".

За словами "Скіфа", українські захисники перебувають у пеклі сучасної широкомасштабної війни не заради фінансової винагороди або привілеїв, а заради своїх дітей, коханих, батьків, заради щасливого безпечно-го майбутнього своїх сімей.

- Пане Володимире, розкажіть, будь ласка, як військовослужбовці ЗСУ, які перебувають на передовій, зазвичай будують комунікацію зі своїми дітьми та які ризики криються в ній з погляду сучасної психологічної науки?

Під час спілкування з рідними, зокрема з дітьми, наші захисники, як правило, розповідають безпечні для психіки речі. Наразі телефонувати та спілкуватися вони намагаються часто. Коли військові чують голоси власних дітей, вони ніби отримують ковток свіжого повітря серед важкого смороду рівнини. Проте і діти, коли чують у слухавці рідний голос батька, то та-кож отримують потужну емоційну підтримку.

Наразі дитяча психіка менш захищена від руйнівних стресів, викликаних обставинами сучасних подій (трилогії, обстріли, окупація, спостереження за горем інших тощо), порівняно з обставинами минулого. Тому батьки і діти ніби заряджають один одного під час спілкування, в якому провідна роль відіграє все ж таки доброта людина.

Під час такого теплого родинного спілкування надзвичайно важливим є

го та його родини все ж таки різні психологічні навантаження, різні досвід, різні цінності. Обидві сторони мають це враховувати. Багато надлишкової інформації про обставини того, що відбувається з військовим на війні, є одним із чинників, який посилює стрес його родини. Зрозуміло, коли чоловік перебуває на війні, він не може повноцінно виконувати роль батька. Проблема не в тому, що він цього не хоче, а в тому, що військовий не має такої можливості.

Спілкуючись із військовослужбовцями, я чув від них про те, що спочатку

їхній перебування на війні стосунки із сім'єю складалися по-різному. Наразі ключовим виступало те, що потрібно було пояснювати, нагадувати коханим та рідним про причини своїх та їхніх проблем. Ім доводилося неодноразово пояснювати, чому воїн поводить себе зараз саме так незвично.

Роль батька для військового вже за пів року перебування в чоловічому колективі, у складних умовах жорстоких боїв поступово звужувалася і зменшувалася до базового рівня. Побратими говорили мені: "так, я - батько, але я повинен насамперед вижити, тому що це даст мені можливість виконувати надалі свої сімейні зобов'язання, виховувати дітей, забезпечувати їх майбутнє, бути гарним чоловіком і батьком.

Після 6 місяців перебування на війні впливати на щось інше, що залишилось відома, що робити на далеку перспективу хлопці вже не могли. Вони розуміли, що потрібно кинути всі сили, всі думки на те, щоб бути вправними військовими, бо інакше є шанс не повернутися. На жаль, українські військові не мають змоги постійно пояснювати це своїм дітям та іншим родичам.

Було б доцільно, щоб у країні існували фахові групи, які працювали б із сім'ями наших захисників та пояснювали їхнім батькам.

- Проте військові самі є дітьми своїх літніх батьків. Як впливають стосунки тих, хто, напевно, найбільше хвилюється за життя українських захисників на їхній морально-психологічний стан?

Батьки завжди будуть підтримувати свою дитину, яка пішла захищати Батьківщину. Наразі не має суттєвих проблем у родинах стосовно неналежної комунікації між ними. Модель сім'ї "батьки та діти" здебільшого є стійкішою за модель "чоловік, дружина і діти".

Зазвичай військовослужбовці жаліють своїх батьків та не розповідають їм про ризики, з якими вони стикаються на фронті. Інформація про зміни, які відбуваються в ментальному здоров'ї та відповідно у поведінці військових, як правило, не пояснюється їхнім батькам.

Негативна інформація може шокувати літніх людей та завдати непоправної шкоди їхньому здоров'ю.

Батьки не взмозі вплинути на перебіг подій на фронті, тому українські захисники отримують від них лише емоційну підтримку. За порадами вони звертаються до своїх командирів, офіцерів з морально-психологічного забезпечення, більш досвідчених бойових побратимів.

Так, фактично на передовій, народжуються "нові родини", де командири стають "батьками", незважаючи на вік. Хороши командири, мов батьки, піклуються про своїх підлеглих та користуються беззаперечним авторитетом. Від рішень командирів залежить не лише успіх тієї чи іншої військової операції, а й збереження життя бійців та їхнього психічного здоров'я.

Коли військовослужбовці бачать, що їхній командир приймає адекватні рішення, професійно застосовує сили і засоби, це суттєво зменшує наслідки бойового стресу.

Якщо в бійця відсутнє повноцінне відверте спілкування з його рідними батьками, він звертається до своїх побратимів або до батька-командира. Утім, відкривати душу так глибоко, як з рідними, йому не завжди буде по силах. Для цього в ЗСУ працюють військові психологи. Ці люди та бойові побратими поступово стають на певний час "другою", більш "широкою" родиною.

Поступово кількість "родичів" українських захисників постійно зростає,



хоча самі близькі люди так і залишаються найріднішою сім'єю. За таких умов побратими надають потужну психологічну допомогу один одному на кшталт родинної підтримки.

За час російсько-української війни, в умовах професійного керування підрозділами Збройних Сил України, військова спільнота поступово перетворюється на велику родину українських захисників та їхніх сімей. При цьому модель "батьки та діти" залишається найбільш стійкою за структурою та суттю цих взаємовідносин в українському війську, яке щодня наближає всіх нас до перемоги.

За матеріалами АрміяInform



Кулінарні цікавинки

Фарширована картопля

Нам потрібно: 300 г сви-
но-яловичого фаршу, 1,5 кг
картоплі, 2 цибулини, морк-
вина, сіль, перець чорний
мелений, цибуля зелена.

Приготування. Для по-
чатку вибираємо картоплю
однакового розміру і фор-
ми. Картоплю необхідно ви-
мити і очистити. Далі вий-
маємо з бульб середину.

Для цього можна використовувати чайну ложку або спе-
ціальну ложечку для вирізання кульок з овочів і фруктів.
Намагаємося зробити поглиблення побільше, щоб по-
містити достатню кількість фаршу. Приступимо до підго-
товки фаршу. Нарізаємо цибулину кубиками і додаємо в
фарш. Солимо і перчимо за смаком. Фарш необхідно злегка відбити, щоб з нього вийшло зайве повітря і він
добре тримав форму. На сковороді обсмажуємо до зо-
лотистого кольору нарізану цибулю, додаємо настерту на
крупній терці моркву і готуємо до м'якості. Наповнююмо
підготовленим фаршем бульби картоплі. Укладаємо нашу
фаршировану картоплю в форму для запікання в один
шар. Викладаємо на фаршировану картоплю обсмажену
цибулю і моркву, заливамо підсоленою кіп'ячену водою.
Далі необхідно поставити форму в духову шафу,
розігріту до температури 220°C, і випікати 45-50 хвилин.
Готову фаршировану картоплю дістали з духовки і поси-
пали нарізаною зеленою цибулею.



Курячі розтріпки

Нам потрібно: 3 курячих
філе, 2-3 ст.л. майонезу,
яйце, 2-3 ст.л. борошно або
крохмаль, 3 зубчики часни-
ку, сіль, перець - за сма-
ком, щіпка карі, олія для
смаження.

Приготування. Філе куря-
че нарізати на дрібні шма-
точки, викласти в глибоку
миску. Додати майонез, яйце, сіль і перець, карі, под-
рібнений часник і борошно або крохмаль. Добре пере-
мішати. Якщо використовуєте крохмаль - залиште на
30 хвилин цю масу постояти. Сковороду з олією добре
розігріти. Ложкою викладати готову масу і смажити як
оладки до золотистого кольору з обох сторін.

М'ясні зрази з яйцем

Нам потрібно: 400 г м'яс-
ного фаршу (свинина +
яловичина), цибулина, 2
скибочки хліба білого,
яйце, 4 яйця варених, мус-
катний горіх, сіль, перець
чорний мелений.

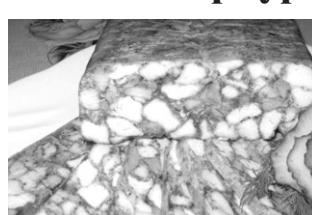
Приготування. У хліба
обрізати кірку і замочити у
воді або молоці на 15 хвилин. Цибулю подрібнити у блен-
дері або на м'ясорубці разом з віджатим хлібом. Яйце
збити з сіллю, перцем і мускатним горіхом. Хліб і под-
рібнену цибулю перемішати з м'ясним фаршем, додати
збите яйце і ще раз добре вимішати. Розділіти фарш на
4 частини, з кожної зробити по 2 коржі. На один корж
покласти ціле варене яйце, зверху прикрити другим кор-
жем, з'єднати краї. Разом з яйцем можна покласти зе-
лені. Викласти на змащене олією деко і відправити в
розігріту до 180°C духовку на 45-55 хвилин, залежно від
режimu духовки. Зрази можна посипати тертим сиром -
зверху буде апетитна скоринка!



«Мармурова» курка

Нам потрібно: 500 г ку-
рячого філе, 500 г гомілок
курячих (або стегенця), 1
пучок кропу, головка часни-
ку, 40 г желатину, по 2
ч.л. спецій (перець чорний
мелений, базилік, розма-
рин, куркума, паприка,
мускатний горіх, зерна
гірчиці, кунжут), 1,5 ч.л. солі, рукав для запікання.

Приготування. Філе і стегенця або гомілки курки ре-
тельно промити під проточною водою і обсушити папе-
ровим рушником. Зняти шкіру з гомілок, виділити зай-
вий жир і кісточки. М'ясо нарізати шматочками. Підго-
туємо спеції. У невеликій піалі змішуюмо желатин, сіль і
ваші улюблені спеції. Ви можете використовувати го-
тові суміші спецій для курки або м'яса. Дрібно нарізає-
мо попередньо промитий і обсушений кріп. Очищає-
мо часник від лушпиння, після чого пропускаємо через
прес. Змішуюмо м'ясо, спеції з желатином, кріп і час-
ник. Викладаємо отриману суміш в рукав для запікання,
ретельно зав'язуємо краї. У кількох місцях проколоти
рукав зубочисткою. Укладаємо рукав в форму для запі-
кання. Далі необхідно поставити форму в холодну ду-
хову шафу, встановити температуру 180° С і випікати
50-55 хвилин. Готове м'ясо слід дістати з духовки, по-
містити в прямокутну форму, не знімаючи рукав для за-



пікання, і ретельно вирівняти поверхню, щоб вийшло зайве
повітря. Можна використовувати пластиковий контейнер
для зберігання харчових продуктів. Зверху встановити
прес. Потім слід охолодити страву до кімнатної темпера-
тури і відправити в холодильник на 2-3 години. Коли наша
страва застигне, виймаємо її з форми, виділяємо рукав
для запікання, нарізаемо скибочками завтовшки приблиз-
но 1 сантиметр.

Грибний гуляш з печериць

Нам потрібно: 350 гпече-
риць, 1-2 болгарських перці,
1 ст.л. муки, 2 ст.л. томатної па-
сти, 2 цибулини, 3 зубчики час-
нику, суміш прованських трав
(або на вибір: сушений базилік,
чебрець, орегано і т.д.), сіль і
перець, 1,5 скл. води.

Приготування. Печериці
промити й нарізати навпіл або
на 4 частини. Цибулю і часник почистити і порізати: цибу-
лю кільцями, часник дрібно. Перець миємо, виймаємо на-
сіння і нарізаемо величими кубиками. На розігріті олії об-
смажити цибулю і часник кілька хвилин. Кладемо болгарсь-
кий перець і смажимо разом з цибулею і часником хвилин
5. Сюди ж викладаємо печериці, трохи обсмажуємо з ово-
чами, після чого солимо, перчимо і додаємо трави. Пече-
риці пустять рідину, протушкувати їх ще 5 хвилин. Додати
томатну пасту, перемішати і додати трохи борошна. Доли-
ти 1,5 скл. води, протушкувати ще 3 хвилини і вимкнути.
За бажанням можна додати рубану зелень.



Печериці, тушковані в сметані

Нам потрібно: 500 г пече-
риць, 2-3 ст.л. сметани, ци-
булина, 2 зубчики часнику,
сіль, перець чорний меле-
ний, 3 ст.л. олії, 20 г верш-
кового масла.

Приготування. Печериці
помити в проточній воді, про-
сушити. Їх можна не чистити, але потрібно зрізати з
грибів місця, які потемніли. Нарізати печериці навпіл або,
якщо великі, четвертинками уздовж. Цибулю нарізати.
Сковороду з олією розігріти, покласти шматочок верш-
кового масла і відразу викласти підготовлені гриби разом з цибулею. Печериці пустять сік, після чого обсма-
жувають їх, помішуючи, 8-10 хвилин на середньому вогні.
Часник почистити і дрібно порізати. Додати в печериці сметану, невелику кількість води і протушкувати ще 5-7
хвилин. В кінці додати дрібно нарізаний часник, сіль і
перець за смаком. При подачі прикрасити зеленню.

Моркв'яні котлети

Нам потрібно: 500 г морк-
ви, 0,5 скл. води, 4 ст.л. ман-
ної крупи, 2 ст.л. паніруваль-
них сухарів, 2 ст.л. + для об-
смажування олії, сіль і спеції
за смаком.

Приготування. Моркву
очищаемо і натираємо на
дрібній терці. Викласти под-
рібнену моркву на сковороду, додати олію і воду. Накрити
кришкою і тушкувати до напівготовності. Після чого
вимкнути вогонь і додати манку, сіль, спеції і добре пере-
мішати. Остудити масу з моркви і сформувати невеликі
котлетки, обвалити в панірувальних сухарях. Розігріти ско-
вороду з невеликою кількістю олії і обсмажити котлетки з
двох сторін.



Ледачі біляші (м'ясні вафельки)

**Нам потрібно для начин-
ки:** 500 г фаршу м'ясного
(свинина + яловичина), ци-
булина, яйце, 2 ст.л. молока,
сіль, перець, 40-42 шт. ва-
фельки (діаметром 6 см),
олія (для обсмажування). **Для
кліяр:** 8-10 яєць, 5 ст.л. бо-
рошна, 2 ст.л. молока, сіль.

Приготування. Зробити
начинку. Цибулю подрібнити в блендері або дрібно по-
різати, з'єднати з фаршем м'ясним. Сюди ж додати яйце, молоко, сіль і перець і добре вимішати фарш. Зробити
кліяр. Яйца розбити в глибоку миску, посолити, додати
молоко і, збиваючи, поступово додавати борошно. Кліяр
по консистенції повинен бути ні занадто рідким, ні густим.
На вафельку покласти начинку (приблизно 1 ст.л.),
накрити іншою вафелькою, вмочити в кліяр і покласти на
розігріту сковороду з олією. Обсмажувати на середньому
вогні 2-3 хвилини з кожного боку. Скласти обсмажені
біляші в кастрюлю, додати трохи води, накрити кришкою
і протушкувати 10-15 хвилин. Або можна скласти їх на
деко і поставити на 10-15 хвилин у духовку.

Шашлички з курки в духовці

Нам потрібно: 600 г ку-
рячого філе, 2 ст.л. олії, 2 зуб-
чики часнику, 1 ст.л. цукру, 1
ст.л. коріандру (сухий або
свіжий), 1 ст.л. соєвого соусу,
перець червоний мелений,

Приготування. Шашлички по-
передньо замочити у воді на



30 хвилин. Це потрібно для того, щоб в процесі запікан-
ня шашлички не вбириали в себе сік з м'яса і шашлички не
вийшли сухими. Куряче філе нарізати довгими смужка-
ми. Приготувати маринад. Для цього змішати олію, цу-
кор, соєвий соус, коріандр, пропущений через часноко-
давку часник, сіль і перець. Філе курки нанизати гар-
мошкою на шашљку, замочити в приготовованому маринаді,
накрити і прибрати в холодильник на 2 години, щоб про-
маринувалося. Після того, як м'ясо промаринувалося,
викласти його у форму для запікання і відправляємо в
попередньо розігріту до 200°C духовку на 25 хвилин.
Через 15 хвилин перевернути шашлички на інший бік.
Подавати зі свіжими овочами, зеленню або салатом!

Шаурма в лаваші

Нам потрібно: лаваш
тонкий, куряче філе, огі-
рок, помідор, 1/2 цибулини,
100 г капусти, 100 г
моркви по-корейські, 80 г
твердого сиру, майонез,
часник, кетчуп, приправа
каррі, сіль, олія (для сма-
ження).



Приготування. Цибулю нарізати тонко півкільцями.
Помідори кружечками або тонкими скибочками. Огі-
рок ріжемо невеликою соломкою. Капусту нашаткувати
також тонкою соломкою. Сир натерти на крупній
терці. Куряче філе нарізати на невеликі скибочки і
обсмажити на розігріті олії до золотистої скоринки
разом з приправою каррі, посолити. Лаваш розрізати
на 2 частини і на середину викласти по черзі всі інгреді-
єнти: курка, огірок, помідор, цибуля, морква корейсь-
ка, капуста, сир, майонез і кетчуп за смаком. Нижній
край лаваша загинаємо. Акуратно загортамо лаваш з
начинкою. В начинку можна додати не просто майо-
нез, а змішати його зі сметаною 1:1 і додати сюди ж
подібнений часник. А кетчуп можна замінити гострим
томатним соусом. Перед подачею шаурму потрібно
розігріти в мікрохвильовці або підсмажити на вершко-
вому маслі.

Сирні палички з лаваша

Нам потрібно: лаваш тон-
кий, 2 плавлені сирки, 2
яйця, 2-3 ст.л. вершково-
го масла, 2 зубчики часни-
ку, зелень (за бажанням і
за смаком).

Приготування. Нарізати
зелень, подрібнити часник.
Збити яйця. Лаваш нарізати
смужками розміром при-
близно 10x12 см. Сир плавлений також нарізати смуж-
ками. На лаваш покласти 2 смужки сиру, трохи посипати
часником і зеленню. Загорнути лаваш по краях і
скрутити в рулет. Обмакнути рулет з лаваша в яйце і
викласти на попередньо розігріту з вершковим мас-
лом сковороду, обсмажувати з обох боків до апетитної
золотистої скоринки.

ВІЩІ СНИ НА ГОСТРОМУ ЛЕЗІ ЖИТЯ

Щастя... Вітаючи рідних, коханих, колег з днем народження чи святом ми зичимо їм щастя, а вже потім здоров'я, успіхів, удачі... Та чи буває щастя без здоров'я?

Перебуваючи два місяці на карантині, ми пліч-о-пліч, з ранку доночі, маємо можливість спілкуватися з дітьми, онуками, чоловіками й дружинами, мамами й татами. Ми одне одному лікарі, вчителі й психологи. Але стогнемо: «Як же важко пережити цей «дурдом»!». Ладні на все, аби швидше сплавити своїх чад школі чи дитсадку й вирватися на волю. І не приходить нам в розумні голови думка, що це спілкування і є найвищим щастям, дарованім Богом. Заради цього нашого «дурдому» шостий рік поспіль терплять випробування на міцність в окопах на Сході держави сотні наших співвітчизників – чи їх батьків, синів, мам, братів і сестер, мріючи хоч на хвилінку опинитися у своїй родині. А скільки захисників наших вже ніколи не переступлять поріг рідного дому, скільки щодня отримують поранення, стають інвалідами й не зможуть позбутися фізичного та душевного болю до кінця своїх днів?!

Є ще один підступний ворог – онкологія, який у мирний час косить життя тисяч людей. Статистика смертей і захворювань просто вражає. І не зрівняється з ним навіть коронавірус. Бо якщо від останнього ще можна вберегтися, пересідівши пандемію вдома, дотримуючись санітарних вимог, то онкологічні хворі є зарядниками Чорнобильської катастрофи, стресів, чиєю халатності й професійної недбалості, браку коштів на лікування... На цьому невидимому і жорстокому фронті точиться щоденна боротьба зі смертю. Як там, в окопах, співчуття, милосердя і братерство найвище цінуються, так і в лікарнях палахах онкологічних відділень. Сьогодні пішла на складну операцію чи «хімію» Валентина – і за неї моляться, тримають схудлі кулачки всі п'ять різних за віком сестер по нещастю. Завтра, тамуючи свій нестерпний біль, вони переживатимуть за Ніну. А тоді ті, хто вже має кількаденний після-операційний «стаж», витерпів хоч один сеанс хіміотерапії, з усіх своїх кволих сил стараються полегшити самопочуття сусідок, котрим зараз найгірше. Сьогодні Дінина черга «лікувати» душі. Й опові-

датиме вона дівчатам не казку про солом'яного бичка, а свою долю. А, може, історію короткого щастя та свого й доноччина-го втраченого здоров'я?

У них з Віталієм було таке гарне весілля, що якби на той час телеканал влаштував конкурси «Чотири весілля» – вони б обов'язково вигралі омріяну подорож на Мальдіви. Сукня, ресторан з кухнею, атмосфера – все на найвищому рівні. Люблячі батьки обох постаралися. Та й закохана пара не пасла задніх. Один лише перший їхній подружній танець чого вартий! Насмішили всіх дотепними жартами й розвагами друзі – однокурсники. Що й казати, веселим, цікавим залишилося в пам'яті весілля.

Вдало розпочалося сімейне життя. Віталію поталанило з роботою за підтримки рідного дядька – бізнесмена. Мріяло підтримка про сина й доночку, відхиливши з цієї причини дещо на другий план Діжину дизайнерську кар'єру. Синок народився, підростав, аж ось і донечка з'явилася на світ.

- Боже, як же чудесне було те наше дитя! – розповідає однопалатницям Діана. Кучеряве, пишне, золотавого кольору волоссячико новонародженої сягало плеч, блакитні велики оченята, рожеві щічки... Все відділення породілля і медіків милувалося неймовірною зовнішністю немовлятка. А далі – куди не підемо із Світланкою – всюди зачаровані, здивовані, захоплені погляди перехожих. І прохання: дозвольте, ну будь ласка, з цією красунечкою сфотографуватися.

В три рочки – чергове щеплення. Ми з Віталіком привезли донечку до поліклініки, попередили, що вранці у неї з'явилася сопелька. А медсестра каже: «Нічого страшного! Температура нормальна, горлечко чисте. Сопельки шкоди не завадять».

Мамочко рідна! Чого ж я не звернула уваги на свій сон? Чому? – не раз потім дорікала я у відчай сама собі. Хіба ж могла знати, що відтоді бачитиму віщи сні?..

Мені привиділося тієї ночі, що Світланка, начебто знаючи, що вранці збирається в лікарню, розплакалася і заявила: «Не піду в лікарню, там погана тътька хоче зробити мені укола! Мамочко, таточку, не ведіть мене до неї! Захистіть!», – кричала, вередувала доночка. Я прокінулась в холодному поту, схопилась і побігла в душ, а тоді в

круговерті забула про цей сон. Та після страшної реакції того щеплення на дитячий організм – пригадала в усіх подобицях. Запізно.

Відтоді й почалися усі наші кошмарі та страждання. Світланочка тяжко хворіла, повільно росла й набирала вагу. Я вже не мала сліз на це дивитися, переживала стрес за стресом. Куди не зверталися – ніхто з лікарів нічого втішного діагностувати не брався. Нині нашій доночці 32 роки, вона має вигляд 12-річної дівчинки...

- Де ж вона тепер? – нетерпляче запитує Оля.

- Вдома, у Полтаві.

- Хтось її доглядає?

- Ні, сама себе обходить, відколи я в лікарні. Віталій так тут, у Києві, й працює, бізнес є бізнес. Зі мною ось майже щодня.

- А які ще віщи сні ви бачили? – це вже 25-річна Галинка подає голос.

- Ох, різні, дівчинко... Якось приснилося, що Віталій приїхав додому з Києва, поставив автівку в гараж, а вранці пішов та і слід прости. Де поділася – не відомо. Поліція не знайшла. Я тоді не надала цьому значення, нічого чоловікові не сказала. А десь за місяць він приїхав додому у п'ятницю пізно ввечері, в суботу та неділю в гараж ніхто не ходив. Рано-вранці в понеділок треба повертатися на роботу до Києва – замок в гаражі зламаний, машини нема. Заявили в поліцію – шукай вітра в полі...

Був випадок з сусідами. Сниться мені, що сусідська доночка Наталка, котрій уже 39 років виповнилось, вона нікак не може вийти заміж і через це дуже страждає, прийшла запросити нашу родину на весілля. Дівчина вручає мені листівку й по секрету на вухо тихенько каже: «Тъюто Діано, відкрию вам правду. Я вже два місяці вагітна, тож поспішаємо з весіллям, бо в жодну сунку не влізу».

Ввечері зазирнула до нас «на чай» її мати, я й поцікавилася, чи не намічається у Наталі весілля. Вона зиркнула невдоволено і промовила: «Ой, лиши мене жити...». Вірте чи не вірте, а рівно через два місяці принесла нам запрошення на



весілля Наташа й слово в слово повідомила мені «на вухо» свій секрет.

Моя двоюрідна сестра Катя потрапила у халепу: позичила кумам на півтора місяця велику суму грошей, а вони ... півтора року «завтра» обіцяли повернути. Я дуже співчувала сестрі, переживала, адже вона планувала ці гроші підкінути нам з Светою на лікування. Наші хвороби всі сімейні фінансові запаси висмоктали. І сниться мені сон: з'являється на порозі моєї палати Катя й розмахує на радощах пачкою доларів. «На, сестричко, Василенка борг принесли!», – радісно повідомляє. Це збулося один до одного. На половину цих грошей мені зробили другу операцію, дві «хімії», сподіваюсь, що й Світлані на процедури вистачить.

Я вже, мабуть, втомила вас своїми снами. Мені тут, в лікарні, таке приснилося, що й озвучувати боюся, ще наворчу...

- Щось страшне? – перелякано запитала Неля.

- Ні, хороше. Начебто зателефонувала мені Світланка, поцікавилася, як почувався, і сказала: «Мамо, я знайшла в інтернеті лікаря з Айфону, який запевнив, що може мене вилікувати. Я в це повірила, і ви з татом вірте. Ще онуків будете няньчити!».

- Хай збудеться ваш сон, Діаночко!!! – широ бажали дівчата.

...Щастя без здоров'я не буває. Нам тут, в домашньому «дурдомі», й уявити неможливо, крізь що доводиться пройти тяжкохворим, тяжкогораненим, аби викарабкатися з безодні. А вони відчайдушно повзуть кожною своєю клітинкою по гострові му лезу життя. І переможуть!

Таїсія КРИСЬКО.

В ОДИН ДЕНЬ...

- В народі кажуть: як зустрінеш Новий рік, так його й проведеш, - стоячи біля вікна й милуючись зимовим вечором при світлі ліхтаря на стовпі, говорить акушерка сільської дільничної лікарні Віра Борисівна молодій медсестрі Валі. - Либонь святкова ніч буде спокійною.

- Ой, не накаркайте, Борисівно, з тим спокоєм.

- А чого? Жодна з вагітних, котрі знаходяться на обліку, раніше 10 січня до нас не потрапить...

І в цю мить хотісь почав нетерпляче стукати в двері пологового відділення.

- Ну, що я казала? – посміхнувшись, багатозначно глянула на фельдшерку Валі і побігла відчиняти.

- О-О-О, Катюшо, де ти тут взялася в новорічний вечір?

- вілізнала вона у прибулій породіллі в супроводі мами та чоловіка свою однокласницю.

- Та народжувати додому приїхала. Правда, гадала, що це станеться другого-третього січня, а передмісяці розпочалися. Напевне, дорогою розтріясло. Там десь і Галка моя може невдовзі з'явитися. Теж приїхала і не дуже добре себе почував.

- Невже всі дівчата з нашого класу призначили в по-логовому зустріч у новорічну ніч?

- Ой, Валюшо, мені не до жартів!

- Та воно видно... Але не переживай, все буде га-разд. Сьогодні Віра Борисівна Чергус.

- Слава Богу, вона у мене Машу приймала.

Пологи були стрімкими. О першій годині ночі Катя благополучно народила чотирікілограмового синочка. Крім рідні, переживала за неї, стогнучи, міцно чепившись руками за заільну спинку ліжка, подруга Гаяля, яка таки потрапила до лікарні саме тоді, "коли нормальні люди, сидячи за святковим столом, старий рік проводили", - жартувала вона потім. Народила Галіна доночку за три години після Катерини. У неї довго не прибувало молоко, тоді медсестра Валі принесла Каті дівчинку Оксану зі словами: "На, годуй Артемчуку наречену!".

- Твої б слова - та до Бога, - відповіла весело. Мало того, що Катерина з Галіною були найближчими подругами і пронесли міцну свою дружбу крізь усе життя, вони ще й "вискочили" заміж за двох друзів - молодих лейтенантів.

Щоліта сім'ями на два тижні приїздли погостювати у батьків. Оксана з Артемом підростали, симпатизували одне одному й не могли дочекатися цих зустрічей.

Артем, звичайно ж, став військовим, Оксана - лікарем-педіатром. Навчалися в Одесі. У красуні Оксані прихильників у групі та на курсі було чимало. Та і в студентські роки, і протягом всього свого життя вона

палко кохала одного лише Артема.

Для Артема ніколи не існувало інших жінок, крім чарівної, завжды загадкової Оксани. Після весілля поїхали служити в Дрогобич. Пізніше супроводжувала Оксана коханого чоловіка по військових частинах колишнього Союзу, в Угорщині та Німеччині. Завершив Артем військову кар'єру в Києві в генеральських погонах. Оксана довго ще й на пенсії завідувала в одній із столичних лікарень дитячим відділенням.

"Зразково- показово" родиною називали їх в гарнізоні. Де б не служили - в лісі чи у великому місті - Оксана ніколи не нарікала на труднощі невлаштованого побуту, на різні незручності, старі меблі в кімнатах гуртожитків, чоловікові вічну зайнятість. Між ними було повне взаєморозуміння. Можливо, через властиве обом почуття гумору. Всі побутові негаразди лише зміцнювали їхній шлюб. Виховуючи трьох дітей, наслоджувались кожною хвилиною, про-веденю разом. Бувало, Оксана говорила: "Ми - найщастливіші й нерозлучні: в один день прийшли в це життя, удвічі з нього і підемо". Ніхто не надавав цим словам особливо значення, а вони ох і пророчими виявилися...

Тоді популярними в гарнізонах були жіночі ради. Не один раз Оксану Станіславівну обирали очільником. Займалися ради виховною роботою серед молодих сімей військовослужбовців, організовували дозвілля в будинках офіцерів, спортивні змагання ...

Її голос на концертах чарував усіх. І чого в співачки не пішла? На змаганнях із стрільби їй серед жінок не було рівних.

З роками вона не старіла, ставала все привабливішою та мудрішою.

- Коли ви встигаєте за собою отак дивитися, Оксана Станіславівно, - цікавилися жінки. - У вас троє дітей, неспокійна й відповідальність лікарська робота, безліч громадських справ, а ви виходите щодня з дому, мов із салону краси.

ПОРАДИ НА ВСІ ВИПАДКИ ЖИТТЯ

Як зрозуміти, чи достатньо ви п'єте води

Через брак води із організму не виводяться токсини, порушуються обмінні процеси, відбувається загальне зневоднення. Постійна нестача води в організмі може бути не помітною і навіть звичною, адже наше тіло просто адаптується до такого стану.

Однак це зовсім не означає, що воно почувается здоровим і повноцінним.

Ви можете вважати, що вас це не стосується, адже впродовж доби кілька разів п'єте чай, каву, корисні фреші, натуральні компоти і газовані напої без цукру!. Все це дуже смачно і подекуди навіть корисно для організму, та все ж для його нормального функціонування цього замало. І найчастіше проблемами зі здоров'ям виникають через те, що ми ігноруємо чи забуваємо пити просту чисту воду.

Щоб зрозуміти, чи достатньо ви п'єте води, перевірте себе на наявність 6-ти ознак, які продемонструють вам реальну ситуацію.

1. Сухість в очах

Ви відчуваєте сухість та свербіж в очах, часто помічаєте почервоніння білків? Коли води в організмі стає недостатньо, наші слізні канали пересихають. Це може викликати в очах неприємні, а з часом і незворотні процеси. Не поспішайте бігти в аптеку за очними краплями, а просто попитіте води.

2. Суха шкіра

Шкіра обличчя стала тъмяною і сухою, незважаючи

на те, що ви регулярно користуєтесь зволожуючими кремами? Шкіра наче монітор комп'ютера відображає все, що відбувається з організмом всередині. Якщо ви страждаєте від надмірної сухості шкіри, то скоріш за все це якраз пов'язано з нестачею води в організмі.

3. Посилене серцебиття

Відчуваєте, що пульс стає частішим і з грудей «виска-кує» серце навіть при мінімальному фізичному навантаженні? Коли кров у системі кровообігу втрачає воду, вона стає в'язкою, її обсяг зменшується, вона повільніше циркулює. У результаті навантаження на серце збільшується, пульс стає частішим, кровообіг порушується, а органи не отримують достатньо кисню.

4. Біль у суглобах

Іноді при інтенсивних рухах у суглобі виникає раптовий біль, наче туди хтось встромив гостру спицю. Знайомо? Багато людей, навіть в досить молодому віці, відчувають біль у суглобах. У деякої він з'являється після бігу або стрибків. Пояснення просте: наши хрящові диски на 80% складаються з води, щоб суглоби не терплися і не шліфувалися один об одного, особливо при інтенсивних навантаженнях. Коли ж в організмі не вистачає води, «змазка» пересихає і різкі рухи починають викликати хворобливі відчуття.

5. Зменшення м'язів

Як і хрящи, так і суглоби, м'язи наполовину складаються з води. При нестачі води в організмі, при його зне-

вденні втрачається волос - зменшується обсяг м'язової маси. Усі спортивні тренери і лікарі одностайні у висновку, що навіть під час тренування необхідно періодично пити воду.

6. Хронічна втома і сонливість

Ви все частіше відчуваєте втому, навіть зранку, після 8-ми годин міцного сну, уже й кава не допомагає? А після кількох годин робочого дня взагалі починається синяк на ходу? Причина – та ж сама. Якщо організм не отримує воду ззовні, то він починає запозичувати її зсередини – з крові. Це призводить до нестачі кисню, спочатку у крові, а потім і у всіх органах. Це і викликає почуття сонливості та хронічної втоми.

Загальна кількість води, яку може утримувати наш організм, з віком зменшується. Тому у старшому віці необхідно свідомо збільшувати споживання води. Хоча ознаки передчасного старіння більш очевидні зовні, ту шкоду, яку зневоднення завдає внутрішнім органам, в кінцевому результаті буде відчуватися ще протягом довгого часу. Щоб зменшити пов'язані з цим ризики, потрібно дотримуватися питного режиму протягом усього життя.



Чим корисний кунжут та чому його потрібно включити до свого раціону



Корисні властивості

Склад кунжути багатий корисними мікроелементами. У насінні міститься 60% олії. Цілющою олією кунжути роблять токофероли, тригліцерини, ефіри гліцерину, органічні кислоти, насичені й поліненасичені жирні кислоти.

Половина від загального складу жиру в кунжути доводиться на омега-3. Такий склад робить олію кунжути особливо корисною. Олеїнова кислота в складі кунжути сприяє зниженню рівня «поганого» холестерину і підвищенню «гарного» у крові. Тому важливо додавати такі корисні жири у свій щоденний раціон.

Зі 100 г насіння кунжути можна одержати добову норму кальцію для організму. Кальцій з насіння кунжути засвоюється краще, ніж кальцій з молока. Також насіння кунжути містить фосфор, магній, марганець, залізо, цинк, мідь. Насіння легко засвоюється нашим організмом.

Важливо відзначити, що насіння кунжути містить вітамін A, Е, PP і вітаміни групи B - фолієву кислоту, ніацин, тіамін, піроксидин і рибо-флавін. Завдяки фітину

відновлюється баланс мінералів в організмі людини. Насіння кунжути просто незамінне, якщо ви страждаєте від шкірних і очінок захворювань.

Воно вважається дуже ефективним для профілактики ракових захворювань. Також при лікуванні хронічних запальних процесів часто в раціон людини додають кунжут. Насіння кунжути поліпшує засвоєння вітаміну Е, зміцнює імунітет.

Кунжут незамінний для жінок. Він зміцнює волосся й нігії. Запобігає остеопорозу. Для чоловіків, які займаються спортом, також важливо включати кунжут у свій раціон. Він зміцнює кістки й допомагає нарощувати м'язову масу.

Кунжутна олія

Кожна жінка знає про цілющі властивості олії кунжути для нашої шкіри. Кунжутна олія зм'якушує й зволожує шкіру, робить її пружною і привабливою, знімає подразнення, підсилює захисні властивості шкіри й стимулює регенерацію.

Кунжутну олію використовуйте для шкіри обличчя. Вона допоможе вам виглядати молодше, знімає почервоніння й подразнення, звужує пори. Втирайте олію кунжути в шкіру голови, і ви поліпшите структуру вашого волосся, зможете прискорити його ріст, поздбуетесь лупи. Кунжутну олію можна додавати й у засіб для зняття макіяжу, тому що вона має протизапальний ефект.

Також можна вживати кунжутну олію при лікуванні гастриту. Приймайте 1-2 ч.л. цієї олії на день. Ложка кунжут-

ної олії може позбавити й різко виниклих болів у шлунку, може допомогти впоратися з безсонням, стресом.

Чорний кунжут

Чорний кунжут - це неочищений звичайний кунжут. Такий кунжут містить на 60 % більше кальцію, ніж звичайний. Чорне насіння входило в еліксир безсмертя. Прийното вважати, що саме таке насіння зберігає шкіру від старіння. Воно допомагає очистити наш організм від шлаків. Має сильний аромат.

Протипоказання

Помітної шкоди кунжути на організм людини не виявлено. Важливо тільки знати, що не варто вживати кунжут людям, у яких проявляється індивідуальна нетерпність. Безпечною нормою вживання кунжуту є 2-3 ч.л.

Застосування кунжуту

Насіння кунжути й кунжутна олія широко застосовуються в національних кухнях багатьох країн. Найчастіше насіння кунжути можна зустріти в східній, азіатській, мексиканській, південноамериканській кухні. Використовують цільне насіння й олію. Можна додавати їх у м'ясні страви, страви з птаха, сполучаються вони з овочами, десертами, випічкою. Козинаки, тахінна, ролі, суші - страви, де без насіння кунжути практично не обійтися.

Вживайте достатню кількість насіння кунжути й кунжутної олії та будьте здорові.

Користь квашених овочів



У зимову пору року, коли організм не вистачає вітамінів, саме час згадати про квашені овочі. Недарма з давніх часів господині заготовляли на зиму квашену капусту, помідори і огірки - адже ці продукти приносять величезну користь здоров'ю.

Відомий вчений, в ході численних досліджень, з'ясував, що люди, які регулярно вживають продукти, багаті молочною кислотою, мають міцне здоров'я, володіють великою фізичною силою, молодістю і довголіттям. При цьому він відзначав, що не зустрічав серед таких людей випадків захворювань артритом, а також рідко зустрічалися каріес і хвороби дегенеративного типу.

Джерелом молочної кислоти для цих людей служила квашена капуста і огірки без додавання солі. Саме ці корисні продукти здатні виробляти велику кількість корисних для кишечника бактерій.

Якщо огірки і капуста з бочки постійні гости на вашому столі, то ніякі хвороби вам не страшні. Ці продукти здорові і низькокалорійні, містять велику кількість вітамінів, зміцнюють організм і підвищують стійкість до інфекцій. Крім того, з їх допомогою легко підтримувати струнку фігуру протягом зими.

Дієтологи називають шість причин, за якими квашені овочі повинні завжди бути на вашому столі.

Низькокалорійні: Столова ложка квашеної капусти містить всього 12 ккал, а два маленькіх огірка - всього 11 ккал.

Джерело молочної кислоти: Ця незамінна субстанція утворюється в процесі бродіння, пригнічує ріст бактерій, які викликають псування овочів, очищає організм від токсинів. Молочна кислота сприяє травленню і забезпечує нормальну функціонування травної системи.

Багаті клітковиною: Заповнюючи шлунок, клітковина змушує нас довше відчувасти себе ситими. Крім того, вона регулює перистальтику кишечника, перешкоджає засвоєнню жирів, запобігає захороненням.

Багаті вітамінами С: П'ять столових ложок квашеної капусти забезпечують дорослу людину нормою вітаміну С, який допомагає боротися з застудними захворюваннями, розладами шлунка, швидше спалає калорії.

Вітамінами груп В: Їх присутність покращує обмін речовин, вони допомагають переварюванню білків, жирів і вуглеводів.

Містять мало цукру: Завдяки процесу ферментації квашені овочі містять в собі менше глукози і фруктози, ніж свіжі.

Корисні властивості апельсинової шкірки

Як тільки ви поласували цитрусами, не поспішайте викидати шкірку! У ній міститься велика кількість вітамінів і мікроелементів, які є дуже важливими для вашого здоров'я.

Пропонуємо дізнатись 5 цікавих фактів про користь апельсинової шкірки для організму людини.

Допомагає травленню

В самій шкірці апельсина міститься на 200% більше клітковини, ніж в самій м'якоті фрукта. Саме тому вона є ефективною в боротьбі із запорами і розладами шлунка, тому що має м'яку послаблюючу дію.

Допомагає схудненню

Так, шкірка апельсина справді може позбавити вас декількох зайвих калорій. Щоб приготувати смачний напій «для схуднення», що пришвидшує метаболізм, вам необхідно запарити апельсинові шкірки в склянці окропу, щоб вийшло схоже на апельсиновий чай. Такий напій варто пити щодня натхні.

Допомагає красиво виглядати

Чи доводилося вам робити маски для обличчя з апельсинової шкірки? Адже саме такий догляд за шкірою допоможе вам виглядати свіжою і відпочиненою, а також на обличчі з часом розгладятися дрібні зморшки. Щоб приготувати маску, досить цедру перетерти в кашку і змішати її з жирними вер

Окопні свічки для ЗСУ

Початок повномасштабної війни повністю змінив наше ставлення до волонтерства. Долучатися почали навіть ті, хто раніше й не задумувався про таке. Волонтерство зараз - це не лише можливість реалізувати себе, а й стати причетним до



нашої майбутньої перемоги й особисто наблизити її. Під час війни все залежить від нас, від кожного українця. Нині люди гуртується за покликом, буквально суть з мить вирішуючи, що вони готові віддати свій час та сили, аби зробити щось корисне.

Не стоять осторонь працівники ВЦКС Писарівка № 6. Саме тут активно долучаються до волонтерської роботи - неодноразово допомагали жителям м. Херсон та військовим на усіх можливих напрямках.

На початку січня у закладі активно почали виготовляти окопні свічки. До хорошої справи долучилися самодіяльні артисти, учні та працівники місцевого ліцею та небайдужі односельці. Нині уже виготовлено більше 500 окопних свічок та 3000 тисяч розпалювачів з ватних дисків. Понад 250 окопних свічок уже передані на фронт і грують наших захисників. Зазна-

чило, що кошти на парафін були зібрані під час благодійного концерту-аукціону "У єдинні наша сила", що відбувся минулоріч у жовтні. На аукціоні були неймовірні лоти від яких аж захоплював дух - це 122 мм гільза розписана петриківським розписом, тубус від ПЗРК розмальована хлопцями які знаходились на Бахмутському напрямку, сухпайки країн НАТО, банка "Переможний прapor" та фотоальбом ручної роботи. Під час дійства вдалося зібрати 20 тисяч гривень.

За словами активістів окопні свічки вирішили виготовляти аби зігріти наших воїнів і нагадати кожному бійцю, що їх чекають вдома.

- Ці свічки ми робимо від великої любові до України та наших захисників. Аби тепло наших сердець гріло їх, разом цими



свічками, далеко від дому. Окопні свічки - це надійне джерело світла для наших захисників та захисниць. Ці свічки цінні ще тим, що приносять не лише світло, а й тепло. За допомогою них навіть можна приготувати чай чи цжу в польових умовах. Співпрацюємо з волонтерами з Закарпаття, які допомогли нам у безкоштовний доставці 200 кг парафіну. Дякуємо усім хто долучається до допомоги нашим військовим ми разом наближаемо перемогу. Військові, які отримали наші свічки висловлюють безмежну подяку за активну участь у волонтерській співі - наголошують працівники осередку культури.



Восьмирічний Михайло Забіяка зі Стрижавки впевнено та з великою вірою у Перемогу допомагає ЗСУ

Батьки хлопчика - військові. Тож він не з чуток знає, якою важливою для українських захисників є підтримка свідомих громадян. Від початку повномасштабного вторгнення Михайло з батьками донатив на ЗСУ. Батьки надихнули хлопчика на допомогу армії, адже самі постійно підтримують українських військових.

Михайлик добре розуміє зміст таких по-жертв, часто ділиться інформацією з однолітками, заохочуючи їх разом із родинами долучатися до підтримки ЗСУ. А на одному зі шкільних уроків, класифікуючи свої звички, хлопчик першою корисною звичкою визначив "донацити на ЗСУ".

Одним із найбільших досягнень Михайла Забіяки є збір коштів для придбання деталей для фр-дронів. Після зимових свят хлопчик назбирав 3 517 гривень і передав їх через волонтерів для ЗСУ.

Усвідомленою мрією Михайлика є перемога нашої країни над ворогом та мирне небо. Тому приклад хлопчика - цінний і для дорослих. Адже він виростає із розумінням поваги та любові до Батьківщини, потребою єднатися заради спільної мети.



Придбали пристрій для керування дронами

Із благословення митрополита Вінницького і Барського Симеона, духовенство та парафії Вінницько-Барської єпархії вкторе долучилися до збору коштів на підтримку ЗСУ. Цього разу на зібрані кошти придбали мобільний переносний підсилювач сигналу, який допоможе керувати дронами на великій відстані.

Координатор збору священник-волонтер протоієрей Анатолій Кузнєцов придбав та передав антену-підсилювач підрозділу розвідки 24 Окремої механізованої бригади.

А тим часом протоієрей Анатолій Кузнєцов знову збирає кошти на придбання необхідних приборів та речей для бійців ЗСУ.

Священник планує особисто доставити придбані і зібрані речі безпосередньо у підрозділи на сході України. Найближча поїздка відбудеться через два тижні", - зазначено в повідомленні.

Хто має можливість і бажання долучитись до допомоги, номер карти та інформація на сторінці Анатолія Кузнєцова:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100009072165767>
За матеріалами сайту Вінницько-Барської єпархії.



Додатки, які стануть у пригоді українцям під час війни

Протягом останніх двох років українцям довелося багато і швидко прочитися. І військові, і цивільні отримували нові знання: як надавати медичну допомогу, оборонятися, ховатися від ракет та дронів, захищатися від інформаційних атак.

Українська IT-спільнота допомагала виконувати ці завдання. Айтівці розробили чимало додатків, корисних у воєнних час. Наприклад, застосунок TacticMedAid надає інструктаж про швидку медичну допомогу, а SpyBuster допомагає зберігати цифровий простір чистим від російських шпигунських програм.

Карта мінування і додаток "Розмінування України"

Рік тому Держслужба з надзвичайних ситуацій (ДСНС) повідомила, що 30% земель або понад 174 тис км потребують розмінування. Згодом неурядова організація Mines Advisory Group визнала територію України найбільш замінованою у світі. У цьому рейтингу країна випередила Афганістан та Сирію.

Із лютого 2022 року по жовтень 2023 року від мін та вибухонебезпечних предметів постраждали 559 осіб, ще 261 людина загинула. Щоб допомогти українцям уbezпечитися від травм та зберегти жит-

тя, служба створила інтерактивну мапу потенційно замінованих територій та додаток "Розмінування України".

"Ти хто?"

Виявите, ким є підозріла людина і чи не причетна вона до злочинних угруповань, допоможе додаток "Ти хто?". Застосунок корисний не лише для підрозділів тероборони, які працюють на блокпостах, та працівників поліції під час комендантської години, а й для звичайних громадян, які підозрюють, що певна особа загрожує їх безпеці.

Додаток допоможе перевірити, чи перевибає людина в розшуку (МВС та СБУ) або включена до бази "Миротворець", чи є зрадником (СБУ) або перевибає під санкціями (РНБО), чи є військовим РФ (сайт "Окупант"), чи визнана зниклою, чи згадується в матеріалах про військові злочини РФ (сайт InformNapalm).

"eППО"

Місяця застосунку "eППО" - рятувати життя українців, попереджаючи їх про загрозу. Додаток схвалило Головне управління розвідки Міноборони. Як діє застосунок? Користувач, який під час повітряної тривоги побачив або почув ракету чи шахед, сповіщає про це систему, натискаючи велику червону кнопку. Додаток передає коорди-

нати користувача системі, а ШІ буде умовірні вектори руху повітряних цілей на мапі "eППО" (мапа доступна лише військовослужбовцям сил ППО).

Якщо ціль наблизиться до місця перевибування користувача, він отримає персональне попередження і матиме зможу відійти від вікон та сковатися.

Щоб отримати доступ до "eППО", необхідно авторизуватися в "Дії", завантажити додаток "eППО", надати доступ "eППО" до даних геолокації, авторизуватися в "eППО" через "Дію", у застосунку "eППО" натиснути "Тест", щоб перевірити, чи все працює правильно перед тим, як повідомляти про реальну загрозу.

Drill app

Застосунок Drill розробили айтівець Олександр Гусаров та військовий Ігор у розпал боїв у 2022 році. З того часу його завантажили понад 50 тис користувачів. Це персональний тренер з тактичної стрільби та самооборони в кишенні, який допомагає військовим і цивільним напрочувати бойові навички.

Інструктори розробляли вправи, спираючись на власний досвід. Вони пропонують авторські програми різної складності. Після завантаження додатка треба



вказати свій рівень досвіду волонтером стрілецькою зброєю, мету навчання, бажану регулярність тренувань, зазначити статус (цивільний, військовий, поліцейський) та обрати вид зброї - від пістолета до снайперської гвинтівки.

Користувачам доступні чотири курси, 17 уроків, 82 вправи та п'ять бойових завдань. Команда розробників передбачила підписку (від 199 грн за місяць).

"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.
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".
(P), публікуються на правах
реклами.

РОЗРАХУНОВИЙ 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. №242806.

Наклад - 1500.

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

Вітаємо ветеранів війни та праці

Цього тижня свій ювілейний 95-й день народження відзначає жителька с. Вінницькі Хутори - **Павліна Михайлівна КРАВЕЦЬ** (8 лютого).

Від імені активу Вінницької районної та місцевих ветеранських організацій щиро чику іменинниці міцного здоров'я, достатку й злагоди в родинах, 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
розвочиняємо 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.

8 лютого - хмарно, дрібний дощ зі снігом, т вдень +2...+5°C, вночі +1...+3°C.
9 лютого - хмарно, дощ зі снігом, т вдень +5...+8°C, вночі +2...+3°C. **10 лютого** - хмарно, дощ, т вдень +8...+9°C, вночі +3...+4°C. **11 лютого** - хмарно, без опадів, т вдень +10...+13°C, вночі +5...+6°C. **12 лютого** - хмарно, без опадів, т вдень +9...+12°C, вночі +6...+7°C. **13 лютого** - хмарно, дрібний дощ, т вдень +8...+9°C, вночі +6...+7°C. **14 лютого** - хмарно, дрібний дощ, т вдень +5...+6°C, вночі +4...+5°C.



Магнітні бурі

Пік сонячної активності припаде на першу та останню декаду лютого. Очікується кілька спалахів, які можуть наскодити здоров'ю.

Небезпечні дні: **16 лютого** - сильна магнітна буря; **23 лютого** - сильна магнітна буря; **24 лютого** - сильна магнітна буря.

ОВЕН (21.03-20.04). З'явиться можливість знизити темп роботи, хоча це навряд чи вплине на ваші плани. Успішно розібравшись з найважливішими запланованими справами ви відчуєте дивовижну легкість. У вихідні зможете добре відпочити та від душі повеселитися. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - середа.

ТЕЛЕЦЬ (21.04-20.05). Ви трохи нервуете перед відповідальним завданням, однак якщо зможете відратитися з хвилюванням, то доведете, хто справжній господар становища. Постараїтесь віправити парочку з накопичених в особистому житті помилок, це дозволить вам відчути себе легко та вільно, а це так важливо зараз. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - п'ятниця.

БЛІЗНЮКИ (21.05-21.06). Настає час для нових планів і задумів. Ваші ідеї принесуть прибуток і впевненість у завтрашньому дні. Перешкодою на шляху до успіху можуть стати несподівані проблеми в особі партнерів або конкурентів. Не виключено, що у вихідні на вас чекає приемна подорож, причому за рахунок роботодавця або приймаючої сторони. Сприятливий день - четвер, несприятливий - субота.

РАК (22.06-22.07). Ви можете зіштовхнутися з терміновими справами. З'явиться додаткове навантаження, а зосередитися стане сутужніше. Однак ви все подолаєте, хоча й не без допомоги. Може надійти важлива інформація, вам запропонують цікаву та грошову роботу. Домашні й сімейні справи у вихідні вийдуть на перший план. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - вівторок.

ЛЕВ (23.07-23.08). Не варто намагатися форсувати події. Просто не звертайте на них уваги, тоді труднощі розступляться перед вами самі собою. З'явиться можливість довідатися щось нове, кудись поїхати та збага-

ПОДІЛЬСЬКА ЗОРЯ

8 лютого 2024 р.

У шаховому батлі діти перемогли незрячих

На вінницькому підприємстві сліпих влаштували традиційний шаховий матч. Діти змагалися проти дорослих незрячих спортсменів. Основу дитячої збірної складали вихованці шахового клубу "Романтик", що є філією спортивної школи № 6. Команду незрячих підготував грач-тренер, вимушений переселенець із Херсона, кандидат у майстри спорту України Костянтин Захаров. Саме у день матчу йому виповнилося 42 роки!

- Я останнім часом на волонтерських засадах тренував провідних незрячих шахістів Вінниці. Коли мене запросяти зіграти в матчі, погодився. Адже маю другу групу інвалідності по зору. Проти дитячої команди боротися дуже цікаво, ми отримуємо позитивні емоції. Взагалі вперше граю у шахи на свій День народження, - прокоментував Костянтин Захаров.

Але в команді дітей у цей день також був свій іменник - Данилу Бондарцу виповнилося вісім років. Як і Костянтин Захаров, він виграв всі свої поєдинки.

- Я люблю шахи, це мое хобі. Сьогодні обіграв дорослих. Взагалі намагаюся брати участь у всіх турнірах, які влаштовують у Вінниці, - розповів Даня Бондарець.

Матч складався із двох турів. В першому результат до останнього коливався "на шальках терезів". Але в



підсумку діти дотиснули своїх дорослих опонентів (5:3), деякі із яких потрапили у цейтнот і там втрачали переваги своєї позиції. В другому турі переломити ситуацію незрячим не вдалося - 11:5 на користь шахових "романтиків".

Змагання спільно організували обласний осередок Федерації незрячих спортсменів України, підприємство і обласна організація Українського товариства сліпих. Завдяки організаторам усі учасники дружнього матчу отримали грошові винагороди (в залежності від показаних результатів).

- Ми культівуюмо шахи і шашки на підприємстві. Регулярно проводимо офіційні змагання серед незрячих Вінниці та області, маємо спортсменів-розрядників. Тому залюбки спарингуємо й пропонуємо добрі підготовлені юні шахісти. Це допомагає соціалізуватися людям з інвалідністю у суспільстві, - прокоментував голова обласного осередку Федерації незрячих спортсменів України і директор підприємства УТОС Костянтин Ільніцький.

Михаїло МИХАЙЛОВ.



У Вінниці відкрили центр лікування болю та реабілітації: для військових послуги - безкоштовні

У Вінниці створили центр лікування болю та реабілітації "Прометей". Для учасників російсько-української війни всі послуги - безплатні. До помоги клієнтам центру надаватимуть на сучасному обладнанні, використовуючи провідні закордонні практики, зокрема VR-технології.

Головний спеціаліст центру Дмитро Дмитрієв, лікар, доктор медичних наук, професор Вінницького національного медичного університету, займається лікуванням фантомного та хронічного болю, а також іншими видами болювого синдрому.

"Нині, на жаль, дуже великий потік поранених хлопців та дівчат. І лікарнях просто фізично не встигають займатися лікуванням різного виду болювих синдромів. А хтось має цим займатися, адже відсоток хронізації після поранення - приблизно 60-70%. Тобто якщо у військових було поранення, то з десяти осіб - шестеро будуть мати хронічний болювий синдром", - розповідає лікар.

Допомогу клієнтам тут надаватимуть на сучасному обладнанні, використовуючи провідні закордонні практики. Зокрема, VR-технології, які допомагають мозку людини припинити заціклуватися на болю і переносять увагу на інші завдання.



Астрологічний прогноз на 12 - 18 лютого

тити себе новими враженнями. У вихідні краще не загострювати стосунки непотрібними сварками, у результаті суперечки ви виявитеся стороною, що програла. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - середа.

ДІВА (24.08-23.09). Бажано особливо ретельно плачувати свій час, тоді ви зможете завершити все намічене. Це вдалий період для усіх починань, варто тільки максимально розумно використовувати свій час. Постараїтесь бути стриманішими на роботі. Вихідні доведеться присвятити улагоджуванню дрібних побутових проблем у родині. Сприятливий день - четвер, несприятливий - понеділок.

ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Можете віправити помилки, що були допущені у стосунках з близькими людьми раніше. Веселий настрій і позитивні емоції, якими ви ділитеся, будуть притягати до вас людей, як магнітом. Постараїтесь, незважаючи на оптимістичний настрій, реально оцінити власні сили й не перевантажувати себе зайвими турботами. Вихідні принесуть зустрічі з друзями та знайомими, заплановані та незаплановані. Сприятливий день - середа, несприятливий - вівторок.

СКОРПІОН (24.10-22.11). Саме час поділитися з товаришами по службі й керівництвом новими ідеями. Ваші задуми надихнуть колектив на подвиг, і начальство це оцінить належним чином. Однак підвищення по службі приведе до збільшення обов'язків. У вихідні близькі можуть образитися на вашу неуважність. І навіть, якщо будете дуже зайніті, знайдіть час, щоб переконати їх, що ви їх цінуєте. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - четвер.

СТРИЛЕЦЬ (23.11-21.12). Має бути чимало важливих

невідкладних справ на роботі, вам доведеться мобілізувати свої сили, важливо все поставити на облік і контролю. Розуміння упущеного шансу викличе лише досаду та роздріттування. Вихідні краще присвятити домашнім турботам, з головою занурившися у турботи, ви відчуєте приплив сил і енергії. А коли побачите результати, будете задоволені собою. Сприятливий день - четвер, несприятливий - субота.

КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Не дозволяйте втягти себе в авантюру. Легкі гроши і короткі зв'язки - це не те, що вам потрібно. Краще не ухвалювати серйозних рішень, небажано планувати ділові зустрічі та переговори. Вихідні можуть бути присвячені сімейним справам. Дітям знадобиться ваша допомога в складній ситуації. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - середа.

ВОДОЛІЙ (21.01-20.02). Чудовий період, щоб відкрити в собі несподівані таланти та навчитися чомусь новому. Зараз важливо планувати власні дії хоча б на кілька кроків уперед. У вихідні поведінка когось з близьких може дати поживу для міркувань і висновків, але краще вчитися на чужих помилках. Сприятливий день - середа, несприятливий - понеділок.

РИБИ (21.02-20.03). Вишення багатьох життєво важливих питань, можливо, буде продиктовано прагненням полегшити своє життя та поліпшити матеріальне положення. Імовірно, доведеться принести малу жертву заради більших досягнень. У вихідні будьте уважнішими та поблажливішими до батьків і старших родичів. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - четвер.