

Подільська Зоря

Наша гордість, втіха, наше життя та майбутнє

Дорогі, безмежно талановиті маленькі та юні жителі нашого району, щиро вітаю вас із світлим і прекрасним святом - Міжнародним днем захисту дітей!



Це свято маленьких громадян, які впевнено крокують країною під назвою дитинство, підлітків, які починають пізнавати світ, і молоді, яка крокує в доросле життя.

Зіграючи теплом і любов'ю кожне дитяче серце, об'єднуючи зусилля заради майбутнього - ми виховуємо гідних українців. Саме від нас, дорослих, залежить, яким буде становлення маленької людини та як складеться її доля.

Дякую всім, хто щоденно працює задля захисту прав та інтересів дітей, хто допомагає і підтримує родини, виховує, навчає та надихає молоде покоління.

Бажаю всім дітям безмежного щастя, ніжних посмішок, здійснення мрій, а головне міцного здоров'я. Нехай дитинство завжди живе у ваших серцях, а майбутнє буде сповнене яскравих подій та здобутків. І нехай сяюча посмішка буде вірним супутником вашого життя, серця ніколи не покидає любов і ласка. Успіхів в усіх починаннях, а ми робитимемо усе можливе задля вашого розвитку та комфортного життя.

Зі святом вас!

Із повагою, Віталій УРДЗИК
начальник Вінницької
районної військової адміністрації.

18 травня в Україні набув чинності новий закон про мобілізацію

Тим, кому ще не виповнилося 25 років, також потрібно оновлювати свої дані, оскільки це мають зробити всі, хто вже досягнув повноліття. Закон зокрема зобов'язує усіх чоловіків віком від 18 до 60 років протягом 60 календарних днів оновити дані стосовно свого місця перебування.

Призовники зі статусом "обмежено придатний до військової служби" мають пройти повторний медичний огляд, де отримають нову категорію. Таких громадян почали викликати на ВЛК з 18 травня, коли вступив в силу новий закон про мобілізацію. На перегляд їм дається час до 4 лютого 2025 року. Також обмежено придатних стосується оновлення даних у ТЦК.

За новим Законом штрафи за ухилення від мобілізації: для громадян - від 17 000 до 25 500 гривень; для посадових та юридичних осіб - від 34 000 до 59 000 гривень. Тобто, тепер військовозобов'язаний ризикує отримати штраф у розмірі 17 000 гривень за неявку до ТЦК за повісткою, ухилення від взяття на облік і за несвоєчасне оновлення даних. Якщо під санкції від держави потрапило підприємство, яке не надає ТЦК дані про співробітників, юридичній особі доведеться заплатити 34 000 гривень. ВАЖЛИВО: усі ці штрафи не застосовуватимуться, якщо у співробітників ТЦК є доступ до державних реєстрів, з яких можна взяти інформацію про військовозобов'язаних чоловіків.

Щоб уникнути штрафів актуалізувати інформацію про себе можна по-різному: оновити дані в ТЦК; в електронному кабінеті призовника; у ЦНАПі. Якщо справа стосується військовозобов'язаних чоловіків, які мешкають за кордоном, то вони мають оновити дані, використовуючи офіційну електронну пошту ТЦК та СП. Тоді кожен громадянин України (навіть якщо він перебуває за межами країни) потрапить до бази "Оберіг".

Новий закон про мобілізацію в Україні також зобов'язує чоловіків віком від 18 до 60 років завжди мати при собі військово-облікові документи. Перевіряти їх мають право і співробітники ТЦК, і поліцейські - це необхідно для того, щоб переконатися в тому, що військовозобов'язаний чоловік оновив інформацію про себе у відповідному відомстві або онлайн. Те саме стосується і тих, хто з якоїсь причини знятий з військового обліку або має відстрочку від служби - документи, що підтверджують це, завжди мають бути "при собі". В іншому разі у ТЦК або поліції можуть виникнути запитання до громадянина України.

3 Днем останнього дзвінка!

Уже втретє останній дзвінок пролунає для наших випускників і випускниць в умовах воєнного стану. Але це свято - можливість заземлитися, поспілкуватися в колі однолітків, висловити теплі побажання дітям, батькам і вчителям. Це можливість обмінятися вірою, що наступні випускні світанки минатимуть без тривоги і під небом переможців.



День останнього дзвінка - хвилююча мить для всієї нашої громади: і для 220-ти дітей, які завершили початкову школу, і для двох сотень дев'ятикласників. 11 вихованців нашої дитячої музичної школи отримають свідоцтво про початкову містецьку освіту.

Та найбільша увага - нашим випускникам 11-х класів. 115 хлопців і дівчат отримають свідоцтво про здобуття повної загальної середньої освіти, троє з них будуть нагороджені медалями - за високі досягнення у навчанні. І саме їм сьогодні зичимо успішного нового етапу життя! Нехай літо додасть здоров'я та енергії, нехай наступний життєвий вибір буде успішний та усвідомлений. Батькам - непохитної віри в дітей, педагогам - натхнення і відновлення сил.

Радісно-тривожні емоції охоплюють нас усіх. Та завдяки українським воїнам маємо можливість зустрітися, підтримати дітей, маємо надію на їхнє мирне майбутнє. Тож нехай останній дзвінок лунає звуками добра, оптимізму й перемоги.

Безпека й захист - кожній дитині

Міжнародний день захисту дітей - це насамперед про дитячу безпеку й добробут. Це нагадування нам, дорослим, про відповідальність за долю кожної маленької людини. Про створення умов, які бережуть дітей від жахів війни.

Щасливе дитинство - це важливе право маленьких хлопчиків і дівчаток. Право відчувати материнську і батьківську любов, їхню підтримку та захист від нещастя. Поруч із нами живуть і навчаються діти, які вимушено залишили домівки внаслідок російської агресії, тож варто їх чути і розуміти. Поруч із нами й діти, які втратили батьків на фронті. Вони лише вчаться жити із втратою, тож дуже важливо допомогти, якщо потрібно, і бути толерантними до різних дитячих долі.

Працюємо, щоб повертати дітям щасливе дитинство і віру в справедливий світ. Нехай у них буде багато сонячних днів, а війна, окупація, тривоги залишаються хіба що у книгах і кіно.

Щиро - Михайло ДЕМЧЕНКО,
голова Стрижавської селищної
територіальної громади.

Останні дні весни та перший день літа уся увага прикута до нашої юні

Останній дзвоник та День захисту дітей - ці свята про дітей і для дітей, тут і втіха від завершення навчання, і радість початку літніх канікул, і хвилювання наших випускників, їх цьогоріч у громаді - 82. Але це завжди символ нових можливостей і початку майбутніх пригод.

Події в Україні навчили нас бути сміливими, терплячими, цінувати спілкування з рідними та близькими, а головне - любити і берегти свою Батьківщину, та відчувати гордість за те, що ми - українці. Дякую нашим педагогам, випускникам, батькам, які захищають нашу державу.

Щасливої дороги у доросле життя, дорогі випускники!

У День захисту дітей, кожен із нас має нагадати собі, що ми, дорослі, маємо робити усе можливе і неможливе, аби життя дітей було щасливим і безмарним - всебічно підтримувати обдарованих, заохочувати здібних, розвивати особистість кожного та кожної.

Адже саме заради нашої нашої майбутньої - дітей та онуків, наші захисники щоденно борються із окупантом.

А наші діти, вони вражають світ своєю силою та мужністю. Вони волонтерять, продовжують перемагати на спортивних та культурних змаганнях, здобувають освіту та роблять свій внесок у Перемогу.

Із повагою, Василь РОМАНЮК,
голова Якушинецької громади.

Замовляйте привітання та оголошення у Подільській зорі" телефоном, електронною поштою або Viber.

Звертайтеся:
pzorya2003@ukr.net
(068) 840 38 18;
(096) 185 00 63;
(063) 890-89-57.

Віддали життя за Україну!

23 травня пішов з життя наш земляк з села Кальнишівка - **Владислав Павлович ГЕРАСКЕВИЧ.**



Народився 17 квітня 1997 року у Вінниці. У 2003 році пішов до 1 класу Марківської початкової школи. У 2007 до Тростянецької середньої школи. Згодом вступив до Вороновицького Професійно-технічного училища №14, де здобув спеціальність зварювальника.

13 березня 2022 року разом з батьком пішов добровольцем на захист України та був зарахований до лав ЗСУ. Владислав був стрільцем відділення охорони взводу охорони військової частини А1231. Був задіяний в бойових діях с. Кринки Херсонської області, де отримав контузю та хімічне отруєння. Трагічно загинув 23 травня у населеному пункті Суворе, Миколаївської області.

Владислав Гераскевич був справжнім патріотом, мужнім Воїном і доброю людиною. Користувався повагою серед побратимів та товаришів. Ми розуміємо, що слова не можуть втамувати біль втрати, але хочемо висловити найщиріші співчуття родині, друзям та побратимам Владислава.

Пам'ятаймо про нього з повагою та вдячністю за його службу.

Клята війна 15 травня забрала життя жителя села Майдан - **Тараса Анатолійовича КАНЬШИНА.**

Тарас Каньшин народився 01.03 1996 року в селі Майдан. Після закінчення Якушинецької ЗОШ навчався в ПТУ 18, потім в торговельно-економічному коледжі та університеті. До війни працював шеф-поваром. Був ще не одруженим. Проживав в селі Майдан разом з матір'ю.

07.12.2023 року був мобілізований до лав збройних сил.

Загинув Тарас Каньшин 15 травня 2024 року біля населеного пункту Стельмахівка Луганської області.

Він став нашим Героєм та назавжди залишиться в наших серцях, на жаль війна забирає найкращих.

Від усієї Якушинецької громади висловлюємо щирі співчуття рідним та близьким. Схилиємо голови в скорботі за Героєм, молимося за його душу. Світла пам'ять і вічна шана патріоту України!



"Сузір'я талантів" Агрономічної громади



ників найрізноманітніших обласних та Всеукраїнських предметних олімпіад, спортивних змагань, танцювальних конкурсів серед учнівської молоді, тощо.

Всі учасники отримали грошові винагороди за свою наполегливу працю від обласного депутата Олександра Масленнікова, вітання від сільського голови Сергія Сітарського та начальника відділу освіти, молоді, спорту, культури та туризму Ліни Бровченко.

"Немов ковток свіжого повітря та величезний заряд позитиву, отримав від спілкування із мега обдарованою молоддю, - коментує свою участь у заході Олександр Масленніков. - 97 індивідуальних та 13 колективних грошових премій вручив від себе юним талантам Агрономічної громади. Відзначаю дітей по завершенню навчального процесу уже багато років поспіль.

Потиснув руку кожному та кожній, побажав подальших успіхів та досягнень. Ці хлопці та дівчата наше майбутнє, саме заради них наші захисники боронять країну.



Дякую їм за старанність у навчанні, спорті та гурткової роботи", - наголосив обласний депутат.

Премії від Олександра Масленнікова отримали учні та учениці з Агрономічного ліцею - 47; Бохонницького ліцею - 17; Медвежевушківського ліцею - 19; Ільківської гімназії - 14. Три вікових групи Зразкового аматорського хореографічного колективу "Сонечко",

Дитячий вокальний ансамбль Медвежевушківської філії "Діти-квіти", Народний аматорський фольклорно-етнографічний "Русалоньки" Бохонницької філії Агрономічного Центру культури та дозвілля.

Спортивні команди: з волейболу, команда юнаків - I місце змагань в рамках обласної Гімназиади - капітан - Радюков Назар; команда юнаків з волейболу - II місце змагань "Пліч-о-пліч, всеукраїнські шкільні ліги", капітан - Патула Артем; команда дівчат з футболу - III місце змагань в рамках обласної Гімназиади - капітан - Дерев'яно Вероніка; команда дівчат з волейболу - III місце змагань в рамках обласної Гімназиади - капітан - Луценко Марія; команда дівчат з волейболу - II місце змагань "Пліч-о-пліч, всеукраїнські шкільні ліги" - капітан - Круць Маргарита; команда юнаків з футболу, - III місце змагань в рамках

обласної Гімназиади - капітан - Семенюк Олександр; команда юнаків з баскетболу - II місце змагань "Пліч-о-пліч, всеукраїнські шкільні ліги", III місце змагань в рамках обласної Гімназиади - капітан Панченко Ілля; команда дівчат з баскетболу - II місце змагань в рамках обласної Гімназиади, II місце змагань "Пліч-о-пліч, всеукраїнські шкільні ліги", капітан - Тополук Софія; команди призерів Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри "Сокіл" ("Джура") в окремих видах змагань, капітан - Смолюк Вадим.



Дитина - найбільша з усіх цінностей світу. Її творча особистість, як тендітний паросток, що зможе розквітати тільки на благодатному ґрунті.

В Агрономічній громаді для дітей створюються саме такі умови, за яких кожна дитина може розкрити свій талант, стати єдиною і неповторною. Адже із ними працюють досвідчені педагоги, проводяться різноманітні акції, виставки, конкурси, змагання, вікторини.

28 травня на святі "Сузір'я талантів" зустрічали і вітали обдарованих та талановитих дітей закладів освіти громади - учас-



"Сила в єдності"

25 травня відбувся в Агрономічній громаді традиційний весняний велопробіг та благодійний ярмарок, ініційований Агрономічною сільською радою, на підтримку Збройних Сил України. Девізом цьогорічного дійства стало гасло "Сила в єдності".

Деякі мешканці та гостей громади виявили бажання доєднатися до велопробігу, аби висловити свою шану до наших захисників і захисниць, які нині боронять країну від окупанта. Наймолодшому учаснику було 3 роки, найстаршому - 73.

На захід завітали: народна депутатка України Ірина Борзова, депутати обласної ради Тетяна Каменщук, Олександр Масленніков, Роман Квітко, голова ВРО ВФСТ "Колос" - Родіон Юсумбелі, майстер спорту України з велоспорту, срібний призер Олімпійських ігор в Сідней 2000 року Сергій Чернявський, голови територіальних громад - Михайло Демченко, Богдан Августович, Анатолій Бичок, Володимир Кулешов, заступник сільського голови Якушинської громади Людмила Грабова.

Стартова точка змагань була з кожного села окремо, а потім по дорозі приєднувалися інші учасники велопробігу. Фінішували в селі Бохоники, біля тюбінг-парку.

Кожен з велосипедистів різного віку та рівня підготовки, але всі вони об'єднані спільною метою - внести свій вклад у підтримку наших воїнів.

На фініші учасників чекала смачна юшка та благодійний ярмарок. Розваг було вдосталь, як для дорослих, так і дітей. Зокрема: смаколики, різноманітні майстер-класи, холі-шоу, катання на катамаранах, розва-



ги в мотузковому парку, батуту та надувні гірки.

Крім того усі гості заходу мали можливість придбати лотерейні квитки. Потім було розіграно головний приз - велосипед, який надав Олександр Масленніков. Його виграв, хлопчик, житель Бохоників, його батько - воїн, зараз в ЗСУ захищає нас від російської навали.

Усі зібрані від велопробігу та ярмарку кошти будуть спрямовані на підтримку Збройних Сил України. Спільними зусиллями вдалося зібрати суму - 150 000 гривень.

Дякуємо усім, хто долучився! Ви стали частинкою заходу з важливою місією!

Тренуємо волю та тіло, донатимо та наближуємо Перемогу! Віримо в ЗСУ та підтримуємо їх!



Ще одна дитина знайшла люблячу родину

Днями у Вінниці відбулося підписання договору про створення прийомної сім'ї. Нову сім'ю отримала 13-річна Олександра, батьки якої позбавлені батьківських прав. Тепер вона виховуватиметься у родині прийомних батьків Тетяна Юрїївна та Руслана Леонідовича Адамовичів.

Прийомні батьки Руслана Леонідовича та Тетяна Юрїївна проживають у приватному будинку у селі Вінницькі Хутори. Обидва мають вищу освіту. Тетяна Юрїївна працює викладачем у дитячій школі мистецтв, Руслан Леонідович - техніком-доглядачем у приватній фірмі.

Подружжя перебуває у шлюбі понад 30 років. Вони мають трьох біологічних дітей: неповнолітній син навчається у ліцеї, ще один син - у вищому навчальному закладі, а дочка вже має свою сім'ю та проживає окремо.



"Мрія взяти дитину в нашу сім'ю була давно, а остаточне рішення ухвалили минулого літа. Розуміємо, що в країні важка ситуація, і хотілося допомогти хоча б одній дитині. Ми не шукали дитину, звернулися до Служби у справах дітей і нам запропонували взяти Сашу. Таким чином, ми дочекались своєї дитини, це був такий щасливий випадок, що саме Саша потрапила до нашої сім'ї. Наші діти підтримали таке рішення. Помічаємо, як Саша на нас усіх схожа, навіть ззовні", - розповіла прийомна мама, Тетяна Юрїївна.

Для Олександри прийомні батьки підготували окрему кімнату, всі необхідні меблі та приладдя до школи. Решту речей придбають вже разом з дівчинкою.

"Таке відчуття, що це мої рідні батьки. З ними я можу поговорити про що завгодно", - ділиться Саша.

Сім'я дуже дружня, разом відзначає усі свята та події, часто відвідують різні музичні та благодійні заходи, у яких і самі беруть участь.

- Раді, що ще одна дитина, якій не вистачало уваги та теплоти, знайшла собі місце у прийомній сім'ї Тетяна Юрїївна та Руслана Леонідовича. Таким чином, на одну прийомну родину у громаді стало більше, і тепер їм 14, - розповіла начальниця Служби у справах дітей ВМР Людмила Шафранська.



«Гість тижня»

Мені завжди бракує нових знань - тому все життя навчаюся та навчаю

Часто кажуть, що талановита людина - талановита у всьому. Це підтверджує чарівна та творча поетеса, письменниця, художниця, вчителька математики, інформатики та образотворчого мистецтва КЗ "Хижинецький ліцей" - Ольга Іванівна ВІТКОВСЬКА.

Пані Ольга народилася в с. Парпурівці, тут закінчила початкову школу, продовжила навчання у Хижинецькій ЗОШ, з тим навчалася у Вінницькому педагогічному училищі та Київському національному університеті ім.Т.Г.Шевченка, де здобула спеціальність математик, викладач. Свою трудову діяльність розпочала у Парпуровецькій початковій школі учителем початкових класів, потім перейшла до Хижинецького ліцею де працює і досі. Окрім викладання математики, інформатики та образотворчого мистецтва свого часу пані Ольга створила на базі закладу літературний клуб "Пурпурові вітрила" та туристичний гурток. Нині у творчому доробку мисткині поетична збірка "Думки у римах почуттів", дитяча книжка "Дві казочки", прозові

ла на своїй сторінці у Фейсбук. Його побачила подруга, Наталія Куца, яка на той час працювала методистом в Обласному будинку культури вчителя і запросила на засідання літературно мистецького об'єднання "Автограф" та творчої спільноти "Поетичний чайник або акустика рим". Ці перші зустрічі з відомими письменниками поетами були дуже хвилюючими і стали стимулом для подальшої творчості та розвитку. У цих творчих спільнотах я зустріла людей, які стали вірними друзями і наставниками, які завжди готові допомогти та підтримати, підказати, по-доброму вказати на недоліки та шляхи їх подолання, ширше познайомилась з творчістю саме вінницьких письменників. Звісно, мої вірші, які завжди були лише відображенням емоцій та вражень, не були доскональними, але ніхто і ніколи не зробив образливого зауваження тільки добрі поради і бажання поділитися своїми знаннями додавали впевненості у своїх силах, бажання розвиватися та вдосконалюватися. Результатом цього були нові вірші, які у 2020 році вийшли збіркою "Думки у римах почуттів" та плани на видання нових збірок. Значною частиною творчості стали вірші та казки для дітей, надрукувати які планую при першій можливості. У грудні 2021 року вийшов друком сигнальний примірник дитячої книжки "Дві



твори - дитячі казки та повість "В тенетах долі" за розповідями матері та сотні неймовірних картин. Окрім цього твори жінки друкувалися у місцевих газетах, колективних збірках, зокрема "Камертон філолога" 2019, 2020, 2021, 2022 роки та альманахах "Сонцевій над Бугом", "Євшан", "Степовий шлях".

В усіх починаннях жінку підтримують друзі та колеги й звичайно родина - чоловік Микола Анатолійович, доньки Богдана та Олександра й дві онучки Аліна та Софія.

**- Із чого розпочалася ваша творчість, коли почали писати перші вірші та ви-
являти хист до малювання?**

- Писати вірші почала ще в дитинстві, з малих літ вміла та любила малювати. Найбільше віршів було написано в пору юності, під час навчання в педагогічному училищі. Були випадки, коли натхнення приходило навіть серед уроку, звісно учителі помічали, що я зайнята не тим чим треба і робили зауваження. Але тоді на мій захист завжди ставали однокласники, говорячи, що муза непередбачувана. Вірші мали свого читача - друзів по училищу, друкувалися в газеті. Пізніше сім'я, робота, турботи, будівництво власного будинку та господарство стали займати все більше часу, тому віршів було менше і читали їх тільки найближчі друзі. Все змінилося після того, як один з віршів надрукува-

казочки", у якому вміщено дві казки у віршованій формі. Також маю прозові твори - дитячі казки та повість "В тенетах долі" за розповідями матері.

Восени 2018 року мала велике щастя, завдяки керівникові літературно-мистецького об'єднання "Поетичний чайник чи акустика рим" Анатолію Мартинюку, познайомилась з відомим художником Федором Панчуком та закохалася у його творчість. Це надзвичайно добра, щира, чуйна людина і прекрасний учитель, наставник, майстер. Займаючись у його студії "Мала академія мистецтв" я постійно розвиваю свої здібності до живопису, отримую масу позитивних емоцій та натхнення. Згодом за пропозицією Федора Васильовича я стала літературним редактором його двох перших книг - збірок новел та оповідань "Блуд" та "Як політ метелика".

За цих кілька років у моєму творчому доробку з'явилося більше двох десятків картин, частина яких уже побувала на виставках місцевого значення. Більшість своїх полотен я дарую друзям, рідним, колегам. Проте із початком великої війни декілька моїх картин були продані, а всі кошти пе-

раховані на ЗСУ. Думаю, що саме ці заняття додали мені впевненості в своїх силах та дозволили посісти призове місце у конкурсі "Вчитель року 2020" у номінації образотворче мистецтво. Також у 2018 та 2019 роках брала участь у всеукраїнському літературному конкурсі "Відродження поезії" займала другі місця.

- Як вдається поєднувати творчість та викладацьку діяльність?

- Я людина доволі різнобічна, то поєднувати роботу вчителя та творчість доволі просто. На уроках намагаюся не лише викладати предмет, але й зацікавити школярів, намагаюся використовувати різні форми творчої діяльності дітей, різні види мистецтва. На уроці образотворчого мистецтва ми співаємо пісні, підбираємо віршовані рядки, для того щоб учні різносторонньо уявляли образ, який мають створити. Також свого часу організувала на базі ліцею літературний і туристичний гуртки. Нині керівником туристичного гуртка у закладі є молодий, активний та професійний Микола Шаповал. Завдяки літературному клубу "Пурпурові вітрила" низка дітей розкрили свій талант, стали учасниками та призерами багатьох конкурсів та творчих змагань. Зокрема, у конкурсі ім.Олександри Бурбело - дві учениці Вікторія Мороз та Неллі Гончарук стали лауреатами, а Тетяна Щуровська виборола 3 місце. Ольга Коров'ячук у 2019 році виборола першість у всеукраїнському літературному конкурсі "Відродження поезії" та стала другою у конкурсі "Підкова пегаса". Також неодноразово ліцеїсти брали участь в обласному конкурсі "Поетичні акварелі", роботи учнів надруковані в колективному збірнику "Камертон філолога". Радую своїми успіхами й Марія Журавська, яка у минулому здобула гран-прі обласного етапу конкурсу "Сурми звитяги" та 2 місце у конкурсі "Молоде перо".



вання ними та інший цікавий матеріал. Вважаю, що дітей потрібно постійно дивувати, а власний приклад творчої діяльності вчителя - найкращий стимул для розвитку їхніх здібностей і талантів.

- Як проводите вільний час, яке маєте хобі?

- Маю надзвичайно неспокійний характер: мені завжди бракує нових знань! Тому у 2021 році вступила на навчання до Тульчинського фахового коледжу культури. Це новий етап у моєму житті наповнений новими знайомствами, враженнями, емоціями та знаннями, які я отримую завдяки прекрасним педагогам - Григорію Івановичу Зорику, Катерині Анатоліївні Гончар та іншим.

Також дуже люблю співати. Любов до української пісні з дитинства прививав батько: любив співати сам, а коли я піросла, - співав зі мною дуетом. За часів навчання у школі була учасником шкільного хору, під керівництвом прекрасного педагога, музиканта - Василя Андрійовича Гончарука та шкільного ансамблю бандуристів, під керівництвом самобутнього бандуриста-самоучки, поета, журналіста і художника Андрія Трохимовича Павлусенка. Після вступу до педагогічного училища я продовжила навчання грі на бандурі і також була учасником ансамблю бандуристів та училищного хору. Співаю і досі - ансамбль учителів, також була солісткою гурту "Парпуровецькі витребеньки". До речі, любов до української народної пісні, козацьких творів, інтерес до вивчення історії рідного краю, через призму мистецтва, відносно й у своїх учнях. Відтак ансамбль учнів мого класу багато років був учасником і навіть лауреатом конкурсу "Сурми звитяги".

Ще одним моїм захопленням, моєю любов'ю є квіти. Саджаю, розмножую і радію їх цвітінню. Відношусь як до живих істот, розмовляю з ним і ніколи не ставлю букетів в будинку. Не люблю зрізаних квітів. Вважаю, що навіть найменша квіточка має право на те, щоб повністю прожити своє недовге життя, встигнути натішитись дощем та сонячним променями.



До речі, дуже не люблю "голих" стін, тому поряд із живописом, поезією та педагогічною діяльністю займаюся оформленням рідного ліцею у якому працюю уже 23 роки. Першим був кабінет естетичних дисциплін, далі - середовище початкової школи (класи та коридор), кабінет біології, кабінет психолога. Свого часу, працюючи у Парпуровецькій школі також оформила там стенди, коридори. В одному коридорі на стінах зробила "Кімнату казок", усю нижню частину стін, було розмальовано сюжетами з казок та улюблених мультфільмів; вище - стенди, де були висловлювання про книги, правила користу-

Я тебе відриваю,
як губи в мороз від металу.
Мов калене залізо і ти прикипів до душі.
Скільки літ промайнуло і зим?
Не багато й не мало.
Світлі спогади тихо полощуть
на вітрі дощі.

Я тебе відриваю із класами плоті і крові.
Я тебе відпускаю,
мов птаха в далекий політ.
Знаю, що не буває в неволі
добра і любові,
А до зустрічі знов скільки зим,
скільки зболених літ?

Я тебе зустрічати му,
скільки би їх не злетіло.
Я усе пам'ятатиму,
кожен твій видих і вдих,
Смак п'яний твоїх вуст,
ніжний дотик до спраглого тіла,
І у снах моїх тихих твої невловимі сліди.

Ти повернешся знов!
Свіжим вітром чи снігом лапатим,
І вогненным струмком
по судинах продовжиш свій біг.

І бажання твоє цілувати, любити, кохати
Переповнить мене від волосся
до пальчиків ніг.

Але нині тебе відпускаю... Та ні! Відриваю!
Хоч і знаю: від мене
й до мене твій обраний шлях.
Від мене - у безвість, до мене -
синонім "до Раю"
Навіть через тисячі літ, у незнаних світах.

Всаяві тисяч галактик,
де зорі так схожі на очі,
Поміж тисяч світлів і в мільйонах
майбутніх життів
Я твій образ впізнаю, змалюю,
та ні, напророчу,
Аби він зорепадом на мою стежину злетів.

Наче вир почуття ці з'явилися,
здається, нізвідки,
Оселили неспокій в душі
і блукають між рим.
Невловимий твій погляд
і видихи-вдихи як свідки
Спогад стежкою - шляхом душі
мандрівник - пілігрим.

Я читаю між слів,
я у сні прокрадаюся ночами,
Я тебе в свої сні викрадаю
з-під тисяч замків.
Відмикаючи всесвіт своєї
любові ключами

Розчиняюся у хвилях
гарячих твоїх почуттів.
Сніг прилинув на землю найперший,
саяливий до болю
Я - сніжинка мала, що спустилась
тобі на чоло,
Найніжнішою ласки сльозою
скотилась поволі
Прокладаючи шлях по щоці
і несучи тепло.

Хай кружляють сніжинки,
дахам огортаючи плечі,
Їх ажурні тіла вигаптовують ковдру ріллі.
Може десь між завій
фіолетово-зоряний вечір
Синім пензлем малює
твій образ на змерзлій землі.

У пухнасті сніги стрімко
падають зорі зелені.

Місяць-схимник черпає
зі скрині їх срібним ковшем,
Мов зізнання твої я збираю
подумки в жмені
Заховаю на денці у серці, тамуючи щем.

Цей час летить, летить,
немов у кручу,
Як камінь, що не змахує крильми.
І кажуть - час проходить неминуче...
Та не минає він, минає ми.
Минають всі. У вічному чеканні
Нагоди, дня, випадку, чи зими...
І головне у тому проминанні -
Залишитись понад усе людьми!
Міста минають і держави, й царства
Не те, що статки чи посади ранг
У відповідь на підлість, зло, зухвальство
Випробування - долі бумеранг.
Не скигліть і судьбу не проклинайте
Їй може з вами теж не "з медом чай".
Про душу вічну за життя подбайте,
Бо й за мільйон квіток не купиш в рай
Все проминує - влада і багатство
Пройде і скресне, мов на річці лід.
Лише добро, як вогник не погасне,
Безсмертної душі нетлінний слід.

Секрети успіху юного олімпіадника

Учень 9 класу Лука-Мелешківського ліцею - **Владислав ГАЙДЕНКО**, посів друге місце у III обласному етапі з української мови. Сам Влад розповідає, що очікував на третій результат. Тому, коли оголосили пе-



реможні місця - емоції зашкалювали, а скарбничка досягнень - поповнилася.

- **Здавалося б, українську мову вивчають всі з першого класу. І для багатьох розуміння олімпіади з рідної мови - щось дивне. Складно було готуватися?**

- Після шкільних занять залишався із моїм вчителем української мови повторити та краще зрозуміти матеріал. Багато часу приділяв повторенню матеріалів: від вже пройденого у 8-му класі, так і наперед те, що буде у 9-му. Насправді, повторення - є найефективнішими пізнаннями.

- **Знаю, що Ви берете участь не лише в олімпіаді з української мови, а й з географії та історії. Так би мовити розряд "професійного олімпіадника". Які найголовніші виклики для таких змагань?**

- Кожного разу завдання все складніше і більші за обсягом. І, звичайно, очікуєш якийсь нових за формулюванням тем. Оця незвіданість - це і адреналін, і виклик, який хочеться здолати. Окрім того, різниця між районним й обласним етапами олімпіади доволі суттєва, адже боротьба за місця йшла активніше та й учасники олімпіади були вже достойні конкуренти, які пройшли до цього також некороткий важкий шлях.

- **Владе, попереду канікули і відпочинок. Ваші успіхи, можливо, надихнуть інших учнів брати участь в конкурсах та олімпіадах. Щоб ви їм порадили?**

- Для новачків головним ворогом перед і під час олімпіади є стрес, хвилювання, чого взагалі не варто допускати, адже це впливає тільки негативно - знаю це з власного досвіду, на жаль. Але потрібно йти до своєї цілі, мети, удосконалюватися для цього самому і свої знання, навички; регулярно працювати над бажаним, очікуваним результатом. Думаю, що участь у олімпіадах та будь-яких конкурсах - гартує. Це ті скіли (навички), які у подальшому знадобляться. Тому треба ризикувати, захоплюватися та випробувати себе.

Цього навчального року у Луці-Мелешківській справжній зорепад на призерів різних конкурсів та олімпіад. Свої маленькі перемоги і призові місця посіли Артем Ткачук, Костянтин Лаврінченко, Ярослав Дмитрук, Юрій Новіцький з автоматизованого обласного конкурсу з дослідницької діяльності - Софія Сірак та Руслан Шевчук; обласний конкурс солістів-вокалістів та читців "Зіркова мрія" - Ульяна Дядічкіна, Аліна Горячук та Анна Тарасюк; трудове навчання - Микита Махмудов; спорт - Анна Голочук. А попереду - літні канікули. Гарного та безпечного відпочинку всім учням.

Ангеліна ГЛАВАЦЬКА.

Випускні вбрання: тренди та поради для ідеального образу

Вибір вечірнього вбрання стає однією з найважливіших складових підготовки до випускного вечора. Які ж сукні та костюми в моді цього сезону? Як створити ідеальний образ, що залишить приємні спогади на все життя?

Власниці магазинів вечірніх суконь поділилися своїми спостереженнями щодо поточних трендів, популярних моделей та кольорів, які обирають випускники цього року, розповіли про відмінності між тенденціями 2024 та 2023 років.

Катерина Росінська - власниця магазину жіночого одягу.

У цьому році в тренді: силуетні сукні з розрізом по ніжці, гладкі неструктуровані тканини, та квіткові принти. За власними спостереженнями скажу, що третина випускниць обирають чорний або блакитний - колір захмарного неба. Друга позиція за бежевим кольором. Близько 10% надають перевагу біло-рожевому та фіолет. Особливістю вибору в 2024 у тому, що дівчата обирають силуетні сукні. У минулому сезоні у моді були пишні та короткі моделі.

Юлія - директорка магазину (чоловічого одягу) розповіла на чому зупиняють свій вибір випускники-хлопці:

- У моді світлі відтінки, та під них можуть для контрасту вдягнути чорну або білу сорочку з коміром. Переважно - комір-стійка. Взуття - замшеве або шкіряне, по типу лофери, броги або мокасини.

Якщо порівнювати із минулим роком, то зараз користуються більше попитом моделей "Slim fit" - коли завужені штани до кісточки крій та приталений піджак. У 2023 році були більш популярні "Regular fit" - коли штани йдуть більш прямі від коліна і не настільки обтислі.

Магазин, онлайн чи індивідуальне пошиття? Що найпопулярніше?

Де краще купувати вечірнє вбрання. І як одягнутися так, аби не було двійників на випускному?

Сучасні весільні салони, крім продажу та прокату весільних суконь, надають також сукні для випускних вечорів. Особливістю таких салонів є те, що вони ведуть спеціальну базу даних, в якій записують номер фасону плаття, ім'я покупця, школу та номер телефону, щоб уникнути повторів суконь на шкільних випускних. У звичайних магазинах такого обліку, як правило, не ведуть, тому ризик зустріти когось у такій



самій сукні значно зростає. Це ще одна причина, чому багато випускниць надають перевагу спеціалізованим весільним салонам або крамницям.

Вероніка Цимбалюк (17 років):

- Кожна дівчина хоче виглядати привабливо на випускному. Купувала сукню у весільному салоні. Зазвичай у них є не лише весільні сукні, а й вечірні. Вирішила не вигадувати колір, фасон сукні, а дивитись, що найбільше підходить. Приміряла дві моделі у різних кольорах і зупинилась на чорній сукні довжини міді. Розраховувала на невеликий бюджет, але він виявився більшим, ніж очікувала, але не захмарним. Єдине, що бентежить - сукня з блискітками і, відчуваю, у день випуску всі навколо будуть в них, бо це у моді.

Максим Кравченко (16 років):

- Ми у класі визначили, що тематичний одяг випускного: білі кроєвічки, чорні брюки, біла сорочка та



чорна краватка. Вибір був і тривалий, і складний. Особисто я приглядав костюм у магазині ділового одягу, заходив кілька разів впродовж двох тижнів, аби обрати фасон. Врешті-решт, визначився. Але вирішили шити на замовлення.

Тетяна ПРИЛУЦЬКА,
Мирслава СТРЕПЕТОВА.

Правила використання смартфонів у школі: бути чи не бути?



Сучасний світ стикається з викликом інтеграції цифрових технологій у навчальний процес, що викликає гарячі дискусії серед педагогів, батьків та законодавців. У різних країнах встановлюють різні правила щодо використання гаджетів у школах, прагнучи знайти баланс між користю та шкодою цифрових пристроїв для учнів.

Наприклад, у Франції з 2010 року учням молодших та середніх класів заборонено приносити до шкіл електронні пристрої з доступом до інтернету, а в Нідерландах з січня 2024 року набуде чинності заборона на використання мобільних телефонів, планшетів і смарт-годинників під час уроків. В Іспанії з 2020 року учням дозволяється приносити гаджети до школи, але вони повинні бути вимкнені та зберігатися в сумках чи шафах.

У Норвегії також запроваджено обмеження: учням заборонено користуватися мобільними телефонами під час уроків, якщо тільки це не дозволено вчителем для освітніх цілей.

У той же час, деякі країни вирішили використовувати можливості гаджетів для освітніх цілей. Наприклад,

в Естонії, яка відома своїм передовим підходом до технологій, школи активно використовують цифрові інструменти в навчанні. Тут учні можуть використовувати смартфони та планшети для доступу до електронних підручників, виконання завдань та участі у навчальних проектах.

А як справи з використанням мобільних телефонів у нас? Поцікавилися у навчальних закладах Якушинської громади. Директорка Некрасовського ліцею Марія Гринь вважає:

- Певні обмеження мають бути. Телефони можуть бути дозволені на перервах і на уроках під час виконання завдань, в іншому випадку - заборонено.

Представниця ж батьківського комітету Вікторія Дмитрівна прокоментувала так:

- Неможливо і непрактично повністю заборонити телефони. Але ми не проти, щоб вчителі на власний розсуд регламентували використання телефонів під час уроків.

Тож у Некрасовському ліцеї триває дискусія.

Заступниця з виховної роботи Пултівецького ліцею Олена Кашараба вважає, вчителі мають самі регулювати правила користування гаджетами під час виконання завдань на телефонах. Але головне, зауважує, що телефони потрібні, адже під час тривоги деякі діти, котрі через свій стан здоров'я не можуть перебувати в бомбосховищі, телефонують батькам. Батьківський комітет закладу погоджується з цією думкою.

Директорка Дашковецького ліцею Марія Медяна розповіла, що у їхньому ліцеї є певні обмеження.

Спеціальні коробки чи так звані "лоточки" - є в деяких класах. Діти на початку уроку туди складають свої телефони. В інших же класах учні ховають телефони в наплічники.

Голова батьківського комітету закладу, Тетяна Миколаївна, має ж іншу думку. Вона вважає, що має бути заборона використання мобільних пристроїв: "Перед початком уроків здавати і в кінці дня забирати телефон назад". Представниця батьківської громади аргументує це тим, що діти вдома цілу добу сидять в телефоні, а тепер ще й у школі. Пані Тетяна також зазначає, що більшість батьків притримується цієї ж позиції.

Використання смартфонів у школах має як свої переваги, так і недоліки. В умовах війни в Україні питання про їх використання стає особливо важливим. Рішення має прийматися на основі консенсусу між адміністрацією школи, батьківським комітетом та представниками учнів. Індивідуальний підхід дозволить врахувати специфіку кожного навчального закладу та забезпечити максимальну безпеку та ефективність навчання. Кожна школа має можливість самостійно вирішувати питання щодо впровадження правил використання смартфонів, враховуючи власні потреби та обставини.

Софія ТЕМНА,
Вікторія ФІЛОНЕНКО.

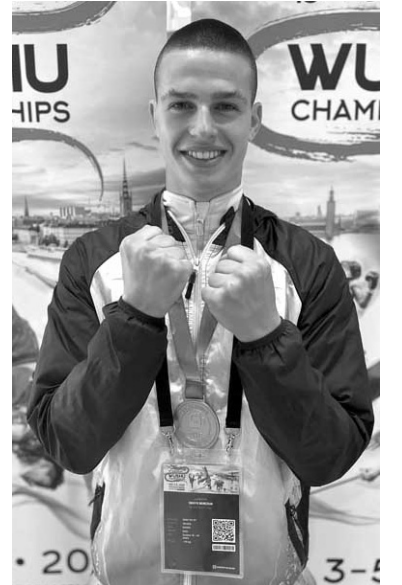
Турбівчанин став чемпіоном Європи з ушу

Срібним призером чемпіонату Європи з ушу серед дорослих став **Денис Березюк**. Змагання відбулися 3-5 травня у Стокгольмі (Швеція). Фінальний бій із представником збірної Вірменії завершився поразкою, але Денис, здобувши срібло, зумів продемонструвати всю силу, волю та характер.

Денис Березюк - випускник Турбівського ліцею №1. З 10 років Денис займається у спортивному клубі "Оріон" під керівництвом Василя Авраменка. Юнак став багаторазовим чемпіоном України з ушу та здобув чимало перемог на рингах України та за її межами. Найбільші досягнення: чемпіон Європи з ушу 2019, 2021; бронзовий призер чемпіонату Європи серед дорослих (Туреччина, Стамбул, 2023 р.); срібний призер чемпіонату Європи серед дорослих (Швеція, Стокгольм, 2024 р.).

Денис навчається у Вінницькому державному педагогічному університеті за спеціальністю "Фізична культура та спорт", а також працює вчителем фізкультури у Приборівській гімназії. Сам спортсмен, розповідаючи про свою кар'єру, зазначає: "Суперники по-своєму складні, але для мене найважчий суперник - це я сам". Тому девізом для себе обрав: "Будь краще, ніж вчора, а не краще, ніж інші".

Юлія ЗІНЧЕНКО.



Тьотя Суп. Історія жінки, яка готувала дітям їжу в бункерах Азовсталі



пізніше, не мали нічого, розповідає жінка. Ситуація з продуктами у Маріуполі ставала все гіршою.

Металургійний завод виявився непоганим укриттям. По-перше, там не було проблем із дровами – вони необхідні для різних печей, каже Наталя. По-друге, у підвалах була вода та сухпайки.

За нормальних умов один сухпайок розрахований на три прийоми їжі, пояснює жінка. Там є консерва, банка гречки з тушонкою, перловка – теж і з тушонкою, а ще кава, чай, паштет та галети. Перші дні їжу ще готували на вогні на вулиці.

Наталя зізнається, що не дуже любить готувати, ще і в таких умовах. Але у неї немає дітей, і саме з цієї причини вона вирішила, що краще за все підходить на роль кухарки.

“Мій чоловік сирота, і я не хотіла, щоб ще якась дитина втратила маму, – пояснює жінка. – Тому я сказала людям, що поки жива, то готуватиму”.

Гречаники, вергуни та інші рецепти з бункера

Війна розбомбила дві імпровізовані кухні Наталі. Одна була просто неба, і там вціліла тільки кастрюля, а другу чоловіки перенесли в інше місце, з дахом над головою, але туди теж прилетіло.

Тому згодом жінка почала готувати у підземеллі, на сходах. Чоловіки спорудили для Наталі щось на кшталт мангалу, де вона примудрялась готувати не лише суп, а й млинці, деруни і навіть десерти.

“Інші жінки теж допомагали, але загалом я допомогу не приймала – я знала, що якщо робитиму одна, то все точно вийде добре”, – каже Наталя. За два місяці вона вигадала купу рецептів.

“Беремо консерви, трохи гречки, туди ж борошно, щоб котлети не розсипалися, гашена сода, оцет – і виходять такі собі гречаники”, – розповідає Наталя.

Таке ж саме вона робила з перловкою, а потім і рисом, але вже без консерви. “До рису я додавала трохи цукру, виходило щось таке рисове, навіть не знаю, як це назвати”, – каже жінка.

Одного разу в когось із людей виявилось прокисле молоко, й воно пішло, говорить Наталя, на “вергуни” – це такі українські ласощі з бездріжджового тіста, які треба обсмажувати.

Не давали їй спокою дитячі мрії про піцу і картоплю фри. Коли у бункері знайшлося чотири картоплини, Наталя зробила дітям деруни. Не фри, але хоча б так, каже вона.

Піцу вона теж все-таки приготувала. На сухій сковорідці зробила лаваш, додала туди консерви. У когось знайшовся краєць сиру, горошок. “Діти були в захваті. Піца на війні!” – пригадує Наталя.

А ще каже Наталя зробила дітям тістечко: це були млинці з варенням посередині.

“Вони самі кричали, що це тістечко, і нам, дорослим, було важко розуміти, що десь далеко діти їдять тістечка, а наші вважають за тістечко звичайні млинці з варенням”, – говорить жінка.

Без зв'язку, без душі

На щастя, шлунки в людей не бунтували. “Принаймні мені ніхто не сказав”, – говорить жінка.

Іли лише раз на день, в обід. Люди у бункері, каже Наталя, старалися побільше спати, щоб не їсти.

Решту дня та під вечір старалися пити лише чай. Хоча і вода закінчувалась – невдовзі залишилась лише технічна, яку кип'ятили по кілька разів. Дощову воду також збирали, каже жінка.

Одну і ту ж воду використовували кілька разів. Митися можна було, лише коли падав сніг. Наталя пригадувала, що це сталося на 8 березня. Пізніше милися лише ті, кому дуже треба, каже вона.

Ніякого спільного столу, як малює уява, у бункері не було. Кожен тулювся і їв там, де спав. Замість тарілок, говорить Наталя, у людей були лотки, чашки, у когось – газетка.

Кожен бункер жив як окремих світ. Військові полку “Азов” розповідали, що на гігантському заводі загалом було сотні цивільних людей. Серед військових у підвалах лежали поранені та загинулі.

Наталя зі своїми підоплічними про це не знала, бункери були ізольовані одне від одного. У їхньому не було поранених, але деякі люди мали інвалідність, були інсулінозалежні, розповідає вона.

Зв'язку в людей не було. Вони навіть виключили телефони, не було сенсу тримати їх включеними, каже Наталя. Жінка орієнтувалась у часі по годиннику на руці.

“Ніхто не міг повідомити моїм батькам, де я, – розповідає вона. – Хоч я знаю, що мама приїжджала мене шукати, вона живе не в Маріуполі. Ми так бігли, що не мали можливості попередити”.

Військові, каже жінка, заходили до них рідко. Приносили дітям трохи солодкого. Дорослі кожного разу питали у бібців, коли буде евакуація. “Скоро”, – відповідали вони, але точно ніхто не знав.

“Земля під ногами гуляла, надія зникла”

Тим часом їжі стало все менше. “Я боялась одного разу подивитись в дитячі очі й сказати, що у нас більше не буде ні сніданку, ні обіду, ні вечері”, – розповідає Наталя.

У бункері вона з чоловіком намагалися якимось розважати людей. Володимир – електрик, і поки вони сиділи без світла, він робив для дітей ліхтариків. Наталя вигадувала для них різні конкурси.

Міста уже майже не було, і “Азовсталь” залишався єдиним укриттям для людей. Останні дні перед евакуацією завод штурмували танками, артилерією, кораблями, навіть фосфорними бомбами.

“Ми знаходилися на 3-4 метри під землею, але чути було голосно, земля під ногами гуляла”, – каже Наталя.

За її словами, люди вірили, що вибе-

руться. Але вона сама помалу втрачала надію. Навіть написала телефони батьків під своєю кофтою на випадок, якщо її знайдуть у бункері мертвою.

“Не було ніякої впевненості, що ти зранку прокинешся живим. В деякі бункери прилітали снаряди. У нас потрапило прямо в генератор, частина бункеру була пошкоджена”, – розказувала пізніше Наталя.

Її евакуювали. Військові, пригадує, забігли і сказали, що є 5 хвилин на збори.

Наталя завчасно попросила у дітей дозволу забрати їхні малюнки. А ще взяла з собою ложку, яку прихопила з дому, перш ніж опинитися на “Азовсталі”.

Дорогою до України люди проходили так звані фільтраційні табори, але про це Наталя говорити не хоче.

Пів порції на п'ятьох

Зараз жінка разом із чоловіком перебуває на заході України.

Там у їдальні Наталя попросила, щоб їй насипали лише пів порції. А потім сиділа і плакала над тією тарілкою.

“У бункері цією половиною можна було нагодувати п'ятьох”, – пояснює жінка.

Із Наталею та іншими евакуйованими займаються психологи. “Але потрібен час, щоб розкритися та почати говорити”, – каже вона. – Зараз крім сліз та емоцій нічого немає”.

Попри це, Наталя знаходить у собі сили на інтерв'ю. Показує малюнки дітей українським і західним журналістам. У одному із відео жінка сказала, що берегти її так довго, як зможе.

Наталя каже, що підтримує зв'язок із людьми, з якими була в бункері. Навіть створила вайбер-канал під назвою “Бун-



кера Азовсталь”, де евакуйовані дізнаються, де можна отримати допомогу, шукають одне одного, спілкуються та дізнаються іншу інформацію від Наталі.

Ті місяці змінили її ставлення до життя. “Ми не розуміємо цінності хліба, води”, – збагнула вона.

Наталя намагається відпочивати і не буде планів. Але один у неї все ж є.

Вона зізнається, що почала писати книжку, невеличкий посібник із виживання, який би могла носити з собою кожна людина на будь-якій війні.

**Ілона ГРОМЛЮК,
BBC News Україна.**

БАБУСИ

Василина вийшла заміж, коли їй ледве-ледве виповнилося вісімнадцять. Тепер, озирнувшись назад, думає: “Молоде-зелене”, а тоді здавалося, що такої любові, як у неї з Борисом, на світі не буває. Помілялася. Їхні стосунки вперше дали тріщини, коли у спільній компанії Василю ідо вкололи, мовляв, хотіла заміж, тому знайшла спосіб прив'язати до себе хлопця, а він молодий, йому ще б гуляти й гуляти. Від несподіваної образи вона аж поблідла й схопилася за вже кругленький живіт, глянула на Бориса, очікуючи реакції, але її тоді ще коханий ніби води в рот набрав: не відповів нічого, лише опустил очі.

А потім було весілля. Не дуже пишне й зовсім не таке, про яке вона мріяла. Як-то кажуть, хто платить – той замовляє музику. Платила не Василина, а Борисові батьки, тому все: від музикантів до серветок на столі, вибирала її майбутня свекруха. Сім'я Василюни жила досить бідно. Крім неї, під батьківським дахом підросло ще двоє сестер і брат, тому грошей було катма. Єдине, що купили їй батьки – весільний наряд. Біла сукня, вкрита дрібненькими блискітками, мов бризками шампанського, сяяла на всю залу. Того дня вона почувалася найщасливішою, якби лише не свекрушин і шпильки та косі погляди деяких гостей з боку молодого.

Але справжні “веселощі” розпочалися після. Василина пішла жити до чоловіка, бо в рідній хаті місця для ще однієї сім'ї не було. Одного разу, після чергових нарікань

Борисової мами, бо, мовляв, і борщ пересолити, і в хаті погано підлогу помила, мов ляпас, їй в обличчя прилетіло: “Ще не знати, чия то дитина”. Тоді вона проплакала всю ніч, але Борис навіть не спитав її, в чому причина.

На світ з'явився Дмитрик, а в неї – новий сенс життя. Усю свою любов вона віддавала синові, а тим часом Борис усе частіше приходив додому за північ і приносив за собою шлейф дешевого алкоголю. День за днем. Василина робила вигляд, ніби вона спить, тільки-но чула скрип хвіртки, утикала носом у подушку, щоб не чути смороду.

Дмитрик ріс розумним та допитливим хлопчиком, тягнувся до тата і бабусі з дідусем. Але Борис у лічені дні тверезості лише відганяв малого, коли той просив погратися з ним машинками. Одного разу, то було якраз перед Святим вечором, Дмитрик грався і ненароком розбив стару глиняну макітру, в якій подають кутю. Свекруха, здавалося, ще ніколи не була такою злою. Вона схопила малого, добряче ним тріснула і дала кілька сильних ляпасів по обличчю. Василина ледве відтягнула сина від оскаженілої жінки: “Що ви робите, мамо? Він не хотів, він лише дитина”. Свекруха глянула з-під лоба: “Лише дитина, але не Борисова. Забирайся з хати зі своїм байстрюченням”.

Куди їй дітися? Той Святвечір вона запам'ятала надовго. Наступного ранку свекор тихо шепнув їй, щоб ніхто не чув: “Краще їдь, дитино. Тут тобі життя ніхто не дасть. В мене є знайомий, який набирає жінок на роботу за кордон, от його номер. Скажеш, що від мене, від допоможе”. І простягнув шматок старої газети, на якому були написані цифри.

На саме Різдво вона з кількома торбами і з сином пішла крізь сніги в сусіднє село.

Автобуси не їздили, а просити, аби хтось підвіз, було соромно. Спитаєте, де ж був Борис? А його не було, він не прийшов ні на Святий вечір, ні на Різдво.

Три дні свят вона пробула в батьківському домі, розмірковуючи, що робити далі. В глибині душі все ж надіялася, що от-от і Борис зателефонує, прийде. Але цього не сталося. “Ти їдь, доно, якщо хочеш. Я Дмитрика догляну”, – сказала їй мама. І Василина поїхала.

Автобус завіз її до невеликого чеського міста. Вона почувала себе як квітка, яку вирвали з рідного саду, посадили в пісок і накачали рости. Але вона буде, вона мусить рости, бо має для кого. Щодвечора, після важкої робочої зміни на заводі і Василина телефонувала додому і розповідала Дмитрикові казки. Знала, що її батьки важко працюють, тому він не отримує багато уваги й любові.

Так минали дні, тижні, місяці. На заводі працювало багато українців, між собою вони спілкувалися, разом легше в чужій країні. Так вона і познайомилася з Олегом. Спочатку він видався їй мовчазним і відлюдькуватим, але з часом вона почала помічати його добре серце – чоловік завжди поспішав на допомогу, а головне – не пив. Щодня вони все більше часу проводили разом, а коли після кількох тижнів без вихідних Василина захворіла, Олег приніс їй ліки і цілу торбу фруктів. Від неочікуваного прояву уваги жінка розплакалася, а він стояв з пакетами в руках і не міг второпати, у чому справа. Коли Василина передавала додому чергову посылку, Олег купив великого літака: “Передай синові, у мене племінники такого віку, вони були у захваті. Сподіваюся, Дмитрику теж сподобається”.

В Україну вони поверталися вже разом:

мали спільні плани. У Василюни була мрія – стати кравчиною. У Чехії вона придбала дорогу швейну машинку, а після повернення додому хотіла пройти курси і працювати в ательє. Олег на зароблені гроші планував закінчити будівництво хати, в якій вони житимуть усі разом. Утрох.

З огляду на попередній досвід, хвилюючим для Василюни було знайомство з майбутньою свекрухою. Галина Петрівна була стриманою жінкою, тож якихось емоцій, позитивних чи негативних, Василина не помітила. Зауважила лише, що Дмитрик дуже тягнувся до неї, але та холодно ставилася до його проявів любові. Разючу різницю було добре видно на сімейних вечерех, коли дітям Олегової сестри діставалися всі цукерки й обійми. Діти усе відчувають, тому Дмитрик, бувало, тихо плакав від образи. Василина розуміла, що ніхто не зобов'язаний любити її дитину, це нормально. Якщо рідна бабуся до внука не признається, що хотіти від чужої?

Поки тривало закінчення будівництва житла, пара вирішила пожити на орендованій квартирі. Жінка не хотіла знову куштувати невістичного хліба, та й для Дмитрика так буде краще. Одного разу Василина помітила, як малий уважно переглядає документи на оренду. Він саме вчився писати й читати, але чому б це дитині зацікавили не яскраві книжки, а якісь дорослі папірці. “Це моя особиста справа”, – поважно відповів Дмитро.

Наступного дня на сімейному святі, коли за столом збиралася вся родина, Дмитрик вручив Галині Петрівні папір із акуратно виведеними буквами: “Беру в оренду бабуся, щоб мене любила”.

Романна БРЕЗДЕНЬ.



Кулінарні цікавинки

Домашній хліб

Нам потрібно: 420 мл води, 10 г дріжджів (свіжі можна замінити 4 г сухих), 530 г борошна, 1 ч.л. солі.

Приготування. Злегка підігріти воду і розчинити в ній дріжджі. Взяти глибоку ємність і просіяти туди борошно. Додати в борошно сіль і вилити воду з дріжджами. Замісити тісто. Його консистенція повинна бути середньої. Після цього миску слід накрити плівкою, зробивши в ній невеликий отвір. Дати тісту постояти 2 години при кімнатній температурі. Якщо все було зроблено правильно, за цей час тісто підніметься удвічі. Опустити його не слід - замість цього потрібно накрити миску плівкою і відправити на ніч в холодильник. Вранці тісто потрібно витягнути з холодильника і, присипавши руки борошном, зробити з тіста кулю, яку теж обвалити в борошні. Покласти на пекарській папір, посипаний борошном і, нічим не накриваючи, дати постояти близько години. Зробити на тісті три надрізи і покласти його разом з папером на деко в духовку на середній рівень. На нижній рівень потрібно підкласти ще один лист, у який слід попередньо влити півтори склянки гарячої води. Пекти домашній хліб потрібно близько 45 хвилин, а потім поставити на решітку вистигати.



Капустяні трикутники з фаршем



Нам потрібно: 10-12 листочків капусти, цибулина, 300 г фаршу, 2 яйця, 80 г сиру, зелень - за смаком, 1/2 ч.л. солі, чорний перець - за смаком, 2 зубчики часнику, 50-100 мл підсоленої води.

Приготування. Дрібно порізану зелень і цибулю потрібно обсмажити на невеликій кількості олії. Зажарювати сильно не слід, досить дочекатися, коли цибуля стане наполовину прозорою. Додати зелень і цибулю в фарш. Якщо у когось є бажання, можна додати ще й крупно натертий сир. Два зубчики часнику дрібно порізати або розчавити і додати до фаршу разом з чорним перцем, сіллю, яйцем і сушеним базиліком. У капустяне листя кладемо начинку і звертаємо в трикутники. Беремо миску, розбиваємо в неї яйце, додаємо трохи солі, чорний перець і збиваємо вінчиком. Розігрівимо на сковороді олію. Капустяний трикутник обмакиваємо в яйці і кладемо смажитися. Смажити слід приблизно по 1-2 хвилини з кожного боку, чекаючи, коли трикутник стане золотистого кольору. Кладемо обсмажені капустяні трикутники з фаршем на деко, заливаємо капусту підсоленою водою, розігрівимо духовку до температури 200 градусів і запікаємо 20-25 хвилин.

Закуска «Олів'є-рулет»

Нам потрібно: 100 г вареної ковбаси, 2 картоплини, 2 яйця, 2 маринованих огірки, морквина, лист тонкого лаваша, 2 ст.л. сирка плавного, 1 ст.л. майонезу.

Приготування. Овочі попередньо очистити і відварити. Розстелити лаваш на робочій поверхні і дати трохи полежати. Добре змастити плавним сиром. Ковбасу натерти на тертці. Викласти шар ковбаси на лаваш. Шар відвареної тертої моркви. Шар відвареної тертої картоплі. Шар тертих маринованих огірок. Нанести сітку з майонезу дуже тонко. Посипати тертими вареними яйцями. Згорнути в рулет. Нарізати невеликими скибочками. Викласти на блюдо і прикрасити зеленню.



Картопля в томаті



Нам потрібно: 800 г картоплі, 4 помідори, 2 цибулини, 3 зубчики часнику, 0,5 перцю чилі, 1 стебло селери, 1 ст.л. томатної пасты, сіль і перець за смаком, 2 лаврових листки, 2 ст.л. оливкової олії, кілька гілочок кропу.

Приготування. Кількість перцю чилі можна коригувати на свій смак, а замість стебла селери можна використовувати нарізаний шматочками корінь селери. Картоплю очистити і нарізати шматочками. Цибулю нарізати півкільцями, часник подрібнити. Помідори нарізати шматочками і подрібнити в блендері. Розігріти велику сковороду з оливковою олією і обсмажити картоплю з цибулею і часником на середньому вогні 10 хвилин. Додати подрібнені помідори, нарізати шматочками селери і перець чилі, подрібнити кріп. Потім додати томатну пасту, сіль і перець за смаком і лавровий лист. Додати воду - соус повинен злегка покрити картоплю. Накрити кришкою і готувати на повільному вогні 35-40

хвилин. Готову страву подавати з будь-якою зеленню.

Смажений перчик



Нам потрібно: 0,5 кг болгарського перцю, півголовки часнику, олія, оцет, сіль за смаком.

Приготування. Перець помити, висушити. Обсмажити цілим на розігрітій з олією сковороді до золотистого кольору. Охолодити і обережно зняти шкірку. В олію, де смажився перець, додати сіль, оцет і потовчений часник. Обкатати перець у соусі, дати настоятися 30 хвилин.

Оселедець по-голландськи

Нам потрібно: 2 свіжоморожених оселедці, морквина, 10 лаврових листків, 10 горошин чорного перцю, 2 цибулини, 1/2 лимона, 6 ч.л. цукру, 6 ч.л. солі.

Приготування. Оселедець розморозити, почистити, дістати кісточки, промити під проточною водою. Готове філе порізати на шматочки. Цибулю почистити від шкірки, помити і порізати кільцями. Моркву почистити, помити і також порізати кільцями. Лимон обдати кип'ятком і порізати тоненькими скибочками. Підготувати 2 баночки по 500 мілілітрів, помити і просушити їх. На дно банки викласти декілька шматочків лимона, моркви, цибулі, перець горошком, лавровий лист, порізану рибу, 1/2 чайної ложки цукру і солі. Інгредієнти викладати шарами, трішки притискаючи. Зверху має бути шар з моркви, цибулі та лимона. Баночку з оселедцем щільно закрити кришкою і поставити в холодильник на 3 дні. Кожного дня перевертати баночку 2 рази, щоб риба промаринувалась з усіх сторін.



Кабачкова піца



Нам потрібно: 600 г кабачків, 200 г помідорів, 3 яйця, 2 скл. борошна, 50 г сиру твердого, 0,5 пучка петрушки, 1 ч.л. розпушувача тіста, 0,25 ч.л. солі, 2 ст.л. олії, 2 ст.л. манної крупи.

Приготування. Відразу вмикаємо грітися духовку на 190°C. Тим часом очистити кабачок від шкірки і насіння, а м'якоть натерти на крупній тертці. Якщо кабачок дуже соковитий, віджати сік (він не потрібен). Додати до подрібненого кабачка яйця, борошно, змішане з розпушувачем, сіль (за смаком), а також дрібно посічену зелень. Перемішати все, щоб вийшло тісто як на кабачковій оладки. Широку і невисоку форму (орієнтовно діаметром 24 сантиметри) змастити маслом і рясно присипати манкою, щоб запіканка не прилипла. Наверх покласти помідори, які нарізати кружечками. І в кінці посипати тертим сиром. Поставити форму в гарячу духовку і готувати при 180-190°C близько 20-30 хвилин. Готовій кабачковій піці бажано дати охолонути, бо її просто не можна буде дістати з форми - вона дуже ніжна. Прикрасити страву свіжою зеленню.

Короп з грибним соусом

Нам потрібно: 600 г філе коропа, 100 г печериць, цибулина, 200 г густих вершків, 1 ст.л. борошна, зелень кропу, перець чорний мелений, сіль.

Приготування. Філе коропа з шкірою наріжте порційними шматками, посоліть і поперчіть. Печериці відваріть на пару і наріжте скибочками. Цибулю дрібно наріжте. Нарізані печериці змішайте з цибулею. Шматки риби викладіть на решітку пароварки, посипте рубаною зеленню і відваріть на пару. Для соусу борошно підсушіть на сухій сковороді. Вершки доведіть до кипіння, додайте підсушену муку, гриби з цибулею, посоліть, поперчіть і варіть 5-7 хвилин. При подачі філе коропа полийте грибним соусом і посипте рубаною зеленню.



Курка в банці



Нам потрібно: 600 г розібраної курки або курячі гомілки, перець болгарський солодкий (за бажанням), морквина, кілька картоплин, половина цибулини, помідор (за бажанням), сіль, перець чорний горошком.

Приготування. Курку помити, висушити паперовими рушниками або серветками. Нарізати на порційні шматки. Картоплю почистити, нарізати великими часточками. Цибулю очистити, нарізати великим кубиком. Морквину почистити, нарізати великими кружечками. Помідори нарізати на великі часточки. Бажано позбутися від серцевини. Болгарський перець очистити від насіння і пудоніжки, промити, обсушити і нарізати великим кубиком. Приготувати чисту і повністю висушену скляну банку. Викладати інгредієнти в такому по-

рядку: картопля, морква, помідори, перець болгарський, шматочки курки, цибуля. Кожен шар не забуваємо солити. Розкласти в шар курки перець горошком. Рідину в банку не додавати. Зверху скляну банку закрити гарненько харчовою фольгою. Відправити банку з вмістом в холодну духовку, яка повинна нагрітися разом з банкою, інакше банка може лопнути. Не ставте банку на дно духовки. Скористайтеся для цього гратами або листом. Духовку нагріти до 200 градусів. Після цього час приготування курки в банці приблизно п'ятдесят хвилин. Потім потрібно вимкнути вогонь і трохи охолодити курку в банці прямо в духовці, щоб вона не лопнула, перекласти курку на блюдо і подавати з гарніром або з овочевим салатом.

Салат з телячого язика

Нам потрібно: 200 г печериць, 200 г відвареного телячого язика, 1/2 цибулини, солодкий червоний перець, 4 маринованих огірки, 2 яйця відварених, майонез - до смаку, сіль за смаком.

Приготування. Відварити гриби в підсоленій воді до м'якості, воду злити, гриби остудити. Солодкий перець нарізати невеликою соломкою і викласти в миску. Ріпчасту цибулю дрібно нарізати і додати до перцю. Печериці нарізати скибочками і покласти до решти інгредієнтів. Огірки нарізати і додати в салат. Яйця натерти на крупній тертці і покласти в миску. Язик нарізати соломкою і покласти в миску. Заправити салат сіллю, майонезом і перемішати.



Салат «Золоте руно»



Нам потрібно: 200 г курячого філе, 200 г печериць маринованих, 2 картоплини, 2 яйця, морквина, цибулина, 1 пучок цибулі зеленої (перо), 3-4 ст.л. майонезу, 2 ст.л. олії, сіль за смаком.

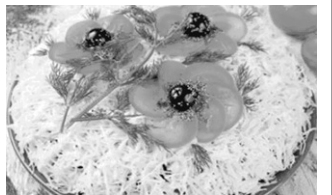
Приготування. Куряче філе відварити й остудити. Картоплю і яйця відварити, остудити та очистити. Дрібно нашатковану цибулю і терту моркву обсмажити на олії. У салатницю викласти шар тертої картоплі. Змастити майонезом. Викласти шар обсмажених овочів. Викласти шар дрібно нашаткованої курки. Посолити і змастити майонезом. Викласти шар тертих яєць і змастити майонезом. Посипати дрібно нашаткованою зеленою цибулею. Зверху викласти скибочками нарізані гриби.

Салат «Червоні маки»

Нам потрібно: 300 г курячого філе, 1 баночка маринованих печериць, 3 помідори, зелена цибуля кілька стебел, 100 г твердого сиру, 100-150 г майонезу, сіль за смаком.

Для прикрас: 3 помідори середнього розміру, 2-3 маслини без кісточок, кріп кілька гілочок, 1 ч.л. насіння маку.

Приготування. Куряче філе відварити в підсоленій воді і дрібно нарізати або порвати на волокна. Мариновані гриби нарізати пластинами. Помідори нарізати кубиками. Зеленої цибулю дрібно нарізати. Сир натерти на дрібній тертці. Викласти салат шарами в такому порядку: куряче філе, майонез, гриби, зелена цибуля, майонез, помідори, майонез. Посипати салат тертим сиром. З помідорів вирізати кружальця і скласти з них «квіти». З маслин зробити серединку «маку», з гілочок кропу - «стебла». За бажанням, посипати «квіти» насінням маку. Дати салату просочитися декілька годин і подавати.



Печиво «Собачки»



Нам потрібно: 320 г борошна, 100 г цукру, 200 г вершкового масла, 2 ст.л. какао, пакетик ванільного цукру.

Приготування. До розм'якшеного вершкового масла додайте ванільний цукор і цукровий пісок. Все ретельно перемішайте, потім у суміш з масла і цукру додайте борошно в кілька підходів. Тісто має бути м'яким і еластичним. Готове тісто розділіть на дві рівні частини. В одну з них додайте какао. Потім обидва шматки загорніть в харчову плівку і покладіть у холодильник на 30 хвилин. Охолоджене тісто потрібно розім'яти і розкачати в пласт товщиною 3-4 мм. Для фігурок потрібна формочка у вигляді сердечка. Виріжте їх зі світлого і темного тіста. Шоколадні сердечка розділіть на дві половинки. На деко викладіть світлі сердечка, а з темних половинок зробіть поруч вушка. З шоколадного тіста скачайте маленькі кульки, з них робляться ротик і очі. Випікайте печиво при температурі 180 градусів 10-15 хвилин.

Не викидайте кавову гущу: застосування для дому та городу

Кавова гуща залишається після приготування кави з мелених зерен і часто, після вживання ароматного напою, люди зливають «макуху», яка залишилася, в раковину або викидають у відро для сміття. Дізнайтеся, куди можна використовувати кавову гущу і як правильно це робити.

Річ у тім, що мелені кавові зерна мають підвищену кислотність, але коли з них готують каву, кислотність нормалізується, тому кавова гуща безпечна для рослин і ґрунту.

Якщо використовувати таке підживлення для огірків, то овочі отримають величезну кількість корисних компонентів - калій, марганець, азот, магній, кальцій, фосфор. Азот, наприклад, допомагає огіркам швидко рости, а фосфор і калій позитивно впливають на період цвітіння і формування плодів.



Кавова гуща як добриво для огірків може бути у двох варіантах: сухе підживлення - висушити кавову макуху, перемішати із землею; рідке під живлення - гущу разом із рідиною зібрати в окрему ємність і поливати рослини під корінь, а після цього - водою.

Врачайте, що кавова гуща для кімнатних квітів у рідкому вигляді не підійде - через велику кількість вологі, через яку може з'явитися цвіль.

Що можна підгодувати кавовою гущею ще - так це томати. Залишки кави можна використовувати і для підживлення цієї культури. Удобрювати виїде по-різному: розсипати гущу навколо стебел розсади, а зверху - органічну мульчу, рясно полити; викласти кавову гущу навколо стебел уже висаджених томатів, заглибити її в ґрунт за допомогою сапки, перемішавши із землею; додати підживлення в ямку під час посадки помідорів.

Кавова гуща допоможе не тільки виростити здоровий і міцний урожай, а й перешкодить проростанню бур'янів, що теж сприятливо позначиться на кінцевому результаті.

Троянди, папороті, фікуси, пальми, азалії, аспарагус і фіалки - культури, які чудово сприймають таке підживлення. Принцип використання той самий, що і у випадку з огірками/помідорами - вилити залишки кавової макухи разом з рідиною під корінь квітки, дочекатися, поки шар повністю висохне, а потім полити водою. Якщо ви п'єте каву з молоком, то в такому разі використати кавову гущу не вдасться - через молочні бактерії в землі та на рослинах може з'явитися цвіль.

Мало хто знає, що кавова гуща - чудовий помічник для будь-якої господині, адже за допомогою такого продукту вдасться швидко і легко відмити півквартири, не купуючи жодної хімії. Наприклад: почистити старі каструлі і тарілки - змішати соду, кавову гущу і мило в рівних пропорціях, натерти посуд, потім змити теплою водою; позбутися запаху в холодильнику - засипати гущу в чисту миску і залишити на полиці холодильника (кавово макуха поглине непотрібні аромати); відмити духовку і гриль від жиру - розвести кавову гущу в теплій воді, залишити брудний посуд на 40-45 хвилин, потім вимити, як зазвичай; «пробити» злив у раковині - змішати кавову гущу з милом для миття рук, залити цю суміш у злив, зверху налити окріп, почекати 20 хвилин, пролити водопровідною водою.

Ще варіант, як використовувати кавову гущу, - це ситуація з брудною плиткою, кухонним столом або дошкою для приготування їжі. Якщо ви бачите, що на цих поверхнях з'явилися старі плями від їжі, натріть проблемні ділянки кавовою гущею, а потім змийте водою. Природний абразив на "відмінно" впорається із застарілим брудом.

Розумна гігієна, або як не нашкодити організму

Про дотримання правил гігієни всім відомо - це важливо і для нашого здоров'я, і для краси. Але останні дослідження вчених довели, що занадто захоплюватися гігієнічними процедурами небезпечно, бо це може спричинити різні захворювання і порушення імунітету.

Беззахисна шкіра. Шкіра - це перший і дуже надійний бар'єр, котрий захищає наш організм від проникнення мікробів, хімічних і механічних подразників. Крім того, шкіра виконує обмінну, імунну, терморегулюючу та рецепторну функції. В нормальному стані шкіра гладенька й еластична, показник її кислотно-лужного балансу (рН) - 5.5. Ну а що відбувається, коли приймаємо душ кілька разів продовж дня, миємо постійно руки - та ще й улюбленим милом? Вода і лужні засоби розчиняють і змивають не тільки патогенну мікрофлору, але й природний жировий шар шкіри. Вона стає тонкою, сухою, беззахисною перед чужорідними мікроорганізмами. Можуть виникати осередки подразнення, почервоніння, лущення. І коли отримуємо це, то нашим найпершим бажанням є зволожити й пом'якшити шкіру. Безумовно, результат буде, проте треба й організмові давати можливість виконувати свою природну функцію - «змащувати» шкіру.

Інтимна гігієна. Слизова жіночих статевих органів чутливіша за шкіру. Тому багато жінок надають перевагу використанню спеціальних засобів для інтимної гігієни, склад котрих максимально наближений до натуральної флори. Але і в цьому випадку важливо, як-то кажуть, не передати кути меду щодо гігієни, аби не порушити кислотно-лужну рівновагу інтимної зони та не змити зі шкіри корисні бактерії, що виконують захисну функцію.

Окремо треба наголосити на використанні щоденних прокладок: з одного боку вони забезпечують жінці комфорт, з іншого - створюють ґрунт для розмноження мікробів, котрі сприяють захворюванням. А якщо ви схильні до алергії - ароматизовані «одноденки» не для вас. На думку лікарів-гінекологів, кращий вибір - дихаючі прокладки без ароматизаторів. І обов'язково регулярно їх міняти: як мінімум - через кожні 4 години.

Гігієна рота й вух. Щоденна гігієна порожнини рота дозволяє запобігти різним стоматологічним захворюванням. Але й у цьому випадку крайнощі - а саме, чищення зубів частіше двох разів за день і постійне користування прополоскувачами - не доцільні. Адже якою б м'якою не була ваша щітка для зубів, емаль на них і ясна всеодно наражаються на механічний вплив. Крім того, ви видаляєте також і корисні бактерії, чим порушуєте природну мікро-флору порожнини рота. До того ж, надмірне використання прополоскувачів не за призначенням може спричинити алергічну реакцію, спровокувати збільшення хвороботворних мікробів. Так само обережно і акуратно треба чистити вуха: не намагайтеся дістати сірку зі самих глибин вухної раковини для досягнення ідеальної чистоти у вусі. Зайве «захоплення» чисткою вух небезпечно тим, що порушується природний процес самоочищення слухового проходу. Адже сірка у вусі - зовсім не зайва, бо виконує захисну функцію щодо потрапляння мікробів до внутрішніх слухових органів. Нескінченне колупання у вусі паличкою з ватою постійно стимулює роботу сіркових залоз, ущільнює сірку, що призводить до створення сіркового корку. Також можете пошкодити барабанну перетинку. Тому достатньо лише мити вуха під час ранішніх водних процедур та інколи чистити їх в зовнішній частині.



Що приносить орхідею в оселю і чи можна її тримати в домі

Орхідея з давніх-давен вважається справжньою прикрасою оселі. Ще у VII столітті до нашої ери її дарували на знак чистих намірів і захоплення. Але чи дійсно орхідея приносить в оселю гармонію та щастя?

Насамперед варто зазначити, що деякі езотерики вважають орхідею справжнім «вампіром» рослинного світу. Особливо ця її властивість проявляється в нічний час, тому не рекомендовано ставити її в спальні. Кажуть, що орхідея «забирає» сили у людини, поки та спить.

Існує ще одна думка, що орхідея «відлякує» від будинку чоловіків. А все тому, що вона робить їх пасивними та більш м'якими. Езотерики стверджують, що молодим незаміжнім дівчатам орхідею тримати в оселі точно не варто.

Однак не все так однозначно. Здавна вважалося, що



орхідея - суто жіноча квітка. Вона робить жінку красивою, привабливішою для чоловіків. А ще існує думка, що орхідея захищає жінок від поганих людей.

Якщо до вашої оселі зайде хтось з поганими намірами, саме ця екзотична квітка «змусить» його якнайшвидше піти. За народними прикметами, орхідея допомагає у творчості, а тому її обов'язково потрібно ставити в своєму домі, якщо ви займаєтеся творчою професією.

А якщо поруч з орхідеєю поставити грошове дерево, вам забезпечений притік фінансів.

Не менш важливим є колір квітки орхідеї. Вважається, що помаранчеві та жовті допомагають у навчанні й роботі. Фіолетові та червоні позбавляють лінощів. Білі й рожеві дарують спокій, впевненість у собі.

А ось кохання орхідея не приносить. Езотерики радять для пошуку своєї другої половинки використовувати інші квіти.

Астрологія, тарологія, нумерологія, ворожіння, віщування, мольфарство, екстрасенсорика - не є науками і передбачення не завжди справджуються на 100%. Інформація досить часто має розважальний характер, тому сприймати її потрібно не серйозно, а лише як імовірність подій, творцем яких може стати кожна людина, якщо матиме сили духу та натхнення змінити своє життя на краще.



З турботою про клієнтів-пенсіонерів, які за кермом

Оформлюйте автоцивілку у сільських відділеннях Укрпошти

чудова пропозиція від **350** грн/рік



До нього ідуть з усієї України

Багато років Тимофій допомагає людям (тільки хрещеним) у складних обставинах:

- вирішує будь-які життєві ситуації;
- проблеми з дітьми, у відносинах, бізнесі;
- рожа, алкоголізм, безпліддя, епілепсія;
- зняття негативу (за допомогою молитов і воску).

Приймає особисто та на відстані.

Нині найкращий час для зняття негативу.

068-454-48-00, 066-384-22-86

Продам земельну ділянку м.Вінниця, к.н. 0520655900:07:012:0108, 0,10 га під забудову. Тел.097-19-22-989.

Якісні металопластикові вікна та двері від заводу-виробника із гарантією.

Найнижчі ціни. Тел.: (068) 840-38-18, (063) 407-77-14.



"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".

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

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

Зам. №242822.

Наклад - 1500.

Газета віддрукована
у ФОП Голуб Сергій
Юрійович

Тел. (0432) 55-63-97.

Вітаємо ветеранів війни та праці

Цього тижня свої дні народження святкуватимуть голови ветеранських організацій:

День народження відсвяткував житель с. Мізківські Хутори - **Федір Іванович ЛІСУН** (28 травня).

70-річчя відзначатиме мешканка с. Малі Крушлинці - **Галина Григорівна СКИБА** (3 червня).

День народження святкуватиме житель с. Іванівка - **Сергій Володимирович ФЕДОЧЕНКО** (5 червня).

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

Із повагою,

Петро ВАСИЛИНИЧ,
голова Вінницької районної організації ветеранів.



Святослав Блащук - наймолодший переможець Всеукраїнського етапу олімпіади з біології



Обдарована молодь - майбутнє кожної нації, юна наукова еліта України - її гордість, честь і світова слава та велич, розумовий потенціал нашої держави.

До когорти розумної й талановитої молоді належить й амбітний, цілеспрямований семикласник Бохоничького ліцею Святослав Блащук. Хлопець здобуває знання не лише за шкільною партою, а й займається самоосвітою та активно бере участь у різних олімпіадах, наукових та творчих конкурсах. Зокрема цього року, він став

навчається у школі, здебільшого по всіх предметах отримує 11 балів. В цьому неабияк заслуга батьків Анатолія Петровича та Тетяни Володимирівни викладачів По-

перомцем IV етапі Всеукраїнської учнівської олімпіади з біології.

Народився та проживає Святослав у с. Бохонички, із дитинства має досить велике коло інтересів, завжди прагне до нових знань та полюбляє досліджувати щось цікаве. Проте найбільше до душі йому саме біологія. Хлопець гарно

ласному, а й у всеукраїнському етапі. До речі, під час Всеукраїнської олімпіади він виконував завдання, для учнів 8 класу.

- Біології та хімії Святослав приділяє досить багато уваги. Ми з дружиною завжди підтримуємо його. При першій нагоді намагаємося купувати йому цікаву, спеціалізовану літературу. До прикладу, досить цікавою була книга "Фрукти проти овочів", завдяки їй син дізнався масу нового. Святослав нині найбільше вивчає флору, різноманітні рослини, гриби, бактерії, те, що можна роздивитися та вивчити за допомогою мікроскопа, тощо. Син також активно цікавиться історією, можливо тому, що на історичному факультеті



ПЕРЕДПЛАТИТЬ «ПОДІЛЬСЬКУ ЗОРЮ»

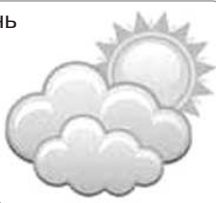
ШАНОВНІ НАШІ ВІДДАНІ ЧИТАЧІ.

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.

30 травня - хмарно, дощ, t вдень +17...+23°C, вночі +13...+15°C. **31 травня** - хмарно, дощ, t вдень +20...+24°C, вночі +12...+16°C. **1 червня** - хмарно, без опадів, t вдень +23...+30°C, вночі +15...+20°C. **2 червня** - ясно, без опадів, t вдень +22...+28°C, вночі +17...+21°C. **3 червня** - хмарно, без опадів, t вдень +22...+28°C, вночі +15...+20°C. **4 червня** - хмарно, дрібний дощ, t вдень +20...+25°C, вночі +15...+18°C. **5 червня** - хмарно, дрібний дощ, t вдень +20...+25°C, вночі +14...+17°C.



дільського наукового ліцею. Адже вони з дитинства прищепили йому любов до знань та підтримують сина у всіх починаннях та проєктах.

За словами тата, у 2023-2024 навчальному році Святослав брав участь в районних етапах олімпіад із біології, хімії та фізики - де став найкращим. Проте на обласний етап олімпіади з фізики хлопець не пішов, адже обрав біологію. Відтак завдяки гарній теоретичній та практичній підготовці, наполегливості, вміння швидко опановувати нову інформацію став найкращим не лише в об-

теті навчається його старша сестра Катерина. У Святослава досить непогані вокальні дані, він інколи навіть співає у церкві, де є священником, - розповідає батько хлопчика.

До речі, на Всеукраїнському етапі олімпіади з біології Святослав Блащук окрім диплома переможця нагороджений ще двома - як наймолодший учасник олімпіади та найкращий знавець флори. Також спонсор змагань, керівник відомої, високотехнологічної компанії "Біофарма Плазма" запросив хлопця у Біологічну школу на базі однойменної лабораторії, яка розпочне безкоштовне навчання з початку серпня. Освітня програма проводитиметься в онлайн режимі із залученнями найкращих фахівців за спеціалізаціями біохімія, біофізика, генетика, молекулярна біологія.

Астрологічний прогноз на 3 - 9 червня

ОВЕН (21.03-20.04). Ваші зусилля буду винагороджено, а ідеї почнуть приносити чудові плоди. Ваш авторитет на високому рівні, оточуючі прислухатимуться і проситимуть поради. А от вдома вас можуть недооцінювати, але це не привід для зневіри. Проведіть вихідні в дружній компанії, а там і рідня помітить ваші таланти. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - п'ятниця.

ТЕЛЕЦЬ (21.04-20.05). Вибрати можна щось одне: спокій або боротьбу за власний авторитет. Вам доведеться працювати більше, ніж цього б хотілося. Якщо колегам знадобиться допомога, не відмовляйте, ви тим самим відкриваєте для себе нові перспективи. Без жалю розлучайтеся зі старим і рухайтесь вперед. Більш емоційно насиченими й продуктивними можуть бути вихідні. Сприятливий день - середа, несприятливий - вівторок.

БЛИЗНЮКИ (21.05-21.06). Ви будете схильні ґрунтовно поринати в мрії. Однак не упустіть шанс, що надійде, аби реалізувати задумане. Але перш ніж кидатися у вир рішучих дій, варто підготувати базу, експромти краще виключити. У вихідні варто відкласти героїчні подвиги, пов'язані з облаштуванням будинку, порадуйте себе спілкуванням з друзями. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - субота.

РАК (22.06-22.07). Все гарне прийде до вас саме, і навіть готуватися до цього необов'язково, навпаки, зайвою суетою можете злякати удачу. Настає час позитивних змін. Ви навіть не помітите, як легко й добірно впораєтеся зі своїми професійними обов'язками. Вихідні розташовують до спокою. Якнайбільше уваги необхідно приділити родині та будинку. Сприятливий день - середа, несприятливий - п'ятниця.

ЛЕВ (23.07-23.08). Не розпорошуйтеся, поставте собі конкретну мету. Не удасться уникнути серйозної розмови з начальством. Вам доведеться

відстоювати свою позицію. Не виключено, що доведеться гарненько попрацювати, також хоча б у вихідні повеселіться від душі. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - четвер.

ДІВА (24.08-23.09). Нарешті вирішиться багато гнітючих для вас проблем. Будьте відкритими та уважними до навколишніх. Можна самим почати конструктивну та аргументовану розмову з начальством. У вихідні краще не призначати побачення, ви будете схильні до неухважності й ревності. Зате це прекрасний час для відпочинку й інтелектуальних розваг. Сприятливий день - середа, несприятливий - п'ятниця.

ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Якщо зацікавлені в кар'єрному зростанні, є сенс звернутися до своїх заступників. Ваш спокій і миролюбство згладять усі гострі моменти, що виникають на роботі. Небажано вирішувати будь-які фінансові питання, це може призвести до недорозуміння й розбіжностей. У вихідні постежте за тим, щоб ваші інтонації були м'якими, постарайтеся не підвишувати голосу під час спілкування в родині. Ваші близькі будуть особливо ранимими. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - четвер.

СКОРПІОН (24.10-22.11). Дозвольте дивам увійти до життя, більше від вас нічого не потрібно. Здоров'я вас порадує. Будете сповненими енергії й віри в себе, тому впораєтеся з будь-якою, навіть найважчою роботою та заслужите премію й похвалу начальства. Не бійтеся виявити здорового скептицизму. У вихідні відчуєте схильність до прогулянок і подорожей. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - субота.

СТРИЛЕЦЬ (23.11-21.12). Інтуїція повинна підказати вам, де ховається ключ від практично невіршальної проблеми. Ви проведете тиждень у пошуках

додаткового заробітку й будете успішними в цьому. Очікуйте на прибуток. Не занадто розслабляйтеся, доля знайде спосіб вас здивувати. У вихідні не варто приймати близько до серця те, що говорять навколишні. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - п'ятниця.

КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Не намагайтеся боротися з обставинами. Просто пливіть за течією, тому що це - найкраще рішення у складних обставинах. Не плануйте довгострокових справ пов'язаних з нерухомістю. Розмовляючи з колегами, переконайтеся, що вас правильно розуміють. У вихідні не варто вператися й відстоювати свою позицію. Прислухайтеся до близьких людей, їхня критика - з кращих спонукань. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - четвер.

ВОДОЛІЙ (21.01-20.02). Доведеться значно обмежити коло спілкування, інакше ви втомитеся від людей. Відволікатися від своїх справ варто тільки якщо виникнуть серйозні проблеми. Вам доведеться говорити колегам не занадто приємні речі, але це краще, ніж брехати. Вихідні порадує приємними сюрпризами та новими враженнями. Сприятливий день - четвер, несприятливий - вівторок.

РИБИ (21.02-20.03). Період може бути досить успішним, якщо не будете занадто наполегливими й поквалітивими. Ви відчуєте підйом сил, підвищиться працездатність, постарайтеся максимально використовувати цей час. Важливо рухатися вперед. Інакше ваше життя перетвориться в нудне, стояче болото. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - середа.