

# Подільська Зоря

## АКТУАЛЬНО

Європейський Союз висловив співчуття Україні у зв'язку із трагедією у Полтаві, де внаслідок ракетного нападу РФ загинуло понад 50 людей і сотні зазнали поранення, і заявив про намір нарощувати військову допомогу Україні. "Це ще одне цілеспрямоване кровопролиття, яке доводить намір росії продовжувати свою жорстоку війну проти України та її народу, намагаючись завдати якомога більших втрат та масштабних руйнувань. Ми поділяємо скорботу родин жертв та підтримуємо народ України", - йдеться у заяві. "Це лише підкреслює, що Україна відповідно до свого законного права на самооборону згідно з Хартією ООН має бути здатною ефективно відбивати такі ганебні атаки, що здійснюються з військових платформ у росії, та відкинути агресора. Європейський Союз залишається відданим нарощуванню військових поставок, включаючи системи протиповітряного захисту та боєприпасів. Ці поставки дозволять зміцнити самооборону України, врятують безневинні життя та сприятимуть зменшенню рівня руйнувань в Україні", - зазначив речник ЄС.

Посол Міністерства закордонних справ України з питань світового українства Мар'яна Беца під час перебування в Угорщині здійснила візит до освітніх закладів, де навчаються українські діти. Під час перебування в Угорщині в рамках реалізації нової комплексної політики МЗС України щодо співпраці з українцями за кордоном Посол МЗС з питань світового українства Мар'яна Беца відвідала українську суботню школу імені Лесі Українки при Державному самоврядуванні Угорщини. Школа почала свою діяльність у 2023 році та нараховує близько 150 учнів. Ще однією важливою подією стало відвідання навчально-виховного комплексу "Maszoret Avot", де також буде впроваджене навчання українською та угорською мовами для українських дітей. Запровадження навчання українською мовою стало можливим завдяки співпраці Української асоціації "Єдність" та Угорської автономної православної єврейської громади.

Чергова зустріч Контактної групи з питань оборони України, так званого формату "Рамштайн", відбується в очному режимі у Німеччині цієї п'ятниці. Про це заявив у вікторок під час брифінгу речник Пентагону генерал Патрік Райдер. "Міністр Остін і голова Об'єднаного комітету начальників штабів генерал Браун у четвер відбудуть до авіабази "Рамштайн" у Німеччині, щоби провести очне засідання Контактної групи з питань оборони України 6 вересня", - зауважив представник оборонного відомства США. Він зазначив, що це буде вже 24-та зустріч відтоді, як глава Пентагону Ллойд Остін ініціював цей формат у квітні 2022 року. Очікується, що цього тижня в засіданні візьмуть участь представники близько 50-ти країн, які "обговорять війну в Україні та подальшу тісну координацію з боку міжнародного співтовариства для надання підтримки Україні".

США близькі до угоди про надання Україні крилатих ракет великої дальності JASSM, які можуть досягти глибини росії. Про це повідомляє Reuters з посиланням на американських чиновників. За словами співрозмовників видання, цієї осені буде анонсовано новий пакет озброєнь для України, куди можуть включити ракети JASSM. Однак остаточне рішення з цього питання ще не ухвалено. Посадовці зазначили, що відправлення ракет JASSM в Україну може істотно змінити стратегічний ландшафт конфлікту, оскільки тоді більша частина росії опиниться в зоні досяжності потужних високоточних боєприпасів. Так, запуск цих ракет з північного кордону України може дозволити їм вражати військові об'єкти в російських Воронежі та Брянську. А в разі запуску їх з півдня, скидання їх поблизу лінії фронту може дозволити завдати ударів по аеродромах або військово-морських об'єктах у Криму.

У доробку українців за шість днів 45 медалей. Завдяки чотирьом золотим медалям упродовж шостого дня Паралімпіади-2024 Україна піднялася на сьоме місце у заліку. У доробку українців 45 нагород - п'ятий найкращий результат за кількістю медалей, з яких 9 золотих, 15 срібних та 21 бронзова. Лідером медального заліку Ігор залишається Китай, який виборов 115 медалей, з яких 53 "золота". Другою йде Великобританія з 61 нагородою, серед яких 30 золотих. Третьою є команда США, що має 53 медалі, з яких 20 золоті.

## Увіковічили пам'ять Героїв



Великомучениці Параскеви відслужив панахиду за загиблими воїнами та освятив меморіал.

29 серпня, у День пам'яті загиблих захисників України в Якушинцях відбулось відкриття сенсорного меморіалу в пам'ять загиблих у війні. На ньому відображаються світлинки та біографії полеглих жителів Якушинської громади.

За участі родин загиблих Героїв відбувся мітинг-реквієм. Також отець Сергій, капелан, настоятель Зарванецького храму Святої



Присутні поіменно згадали кожного загиблого жителя Якушинської громади та вшанувати їх пам'ять хвилиною мовчання.

Голова громади Василь Романюк звертаючись до присутніх наголосив, що відтепер у всіх нас є місце спільної шани, пам'яті та вдячності нашим захисникам, які віддали за кожного з нас найцінніше - життя. "Ми не маємо права ні на хвилину забувати про те, що триває війна. Нашим захисникам щоденно потрібна допомога, їм там украй важко. Будемо разом допомагати живим та пам'ятати загиблих.

Відтепер, кожний останній четвер місяця, о 8:00 біля меморіалу пам'яті в парку слави в Якушинцях, буде лунати наша спільна молитва за загиблими захисниками, аби ми не тільки сьогодні, а постійно згадували та дякували їм...", - наголосив Василь Романюк.

Після спільної молитви та проповіді від капеланів, відбулось покладання квітів до меморіалу пам'яті Героїв-захисників.



## Діти загиблих Героїв Агрономічної громади отримали відзнаки "Батьківське серце"

29 серпня, в День пам'яті захисників України, які загинули в боротьбі за незалежність, суверенітет і територіальну цілісність України, в Агрономічній громаді вручили обереги "Батьківське серце" дітям загиблих Героїв.

На заході були присутні сини й доньки, матері, дружини загиблих героїв, воїни Збройних сил України, сільський голова Сергій Сітарський, його заступниця - Тетяна Закревська, капелан Повітряних Сил ЗС України - отець Віктор, представники Всеукраїнської військово-цивільної спілки "Бойове братерство".

Хвилиною мовчання та спільною молитвою вшанували пам'ять усіх батьків, чоловіків, синів, які загинули за свободу і незалежність України.

- На жаль, ця війна забирає життя наших громадян, залишаючи розбиті душі дітей, які залишилися без батька. Ніщо не може загоїти цю рану чи замінити таку втрату, але ми розділяємо ваш сум і біль. Це втрачена всієї нашої громади, - наголосив сільський голова Сергій Сітарський.

Всеукраїнська військово-цивільна спілка "Бойове братерство України" таким чином вшанує пам'ять про загиблих Героїв з 2019 року. Пам'ятні обереги "Батьківське серце" стали знаком пам'яті для синів і доньок, чий батько загинув, захищаючи рідну землю і свої родини від російських окупантів. Це срібне серце, обрамлене терновим вінком з краплиною крові, на звороті якого написане ім'я і прізвище загиблого Героя.

Із оберегами дітям було вручено сертифікати на матеріальну допомогу від Агрономічної сільської ради з нагоди Дня знань. Слава Героям!



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

Також повідомляємо читачів, що на запит нашого передплатника надаємо можливість надсилати оголошення у рубрику «Самотнє серце».

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



## Забіг "Шаную воїнів, біжу за Героїв України" відбувся в Агрономічній громаді

У рамках відзначення Дня пам'яті захисників України, які загинули в боротьбі за незалежність, суверенітет і територіальну цілісність України, в нашій громаді відбувся всеукраїнський щорічний забіг у пам'ять про загиблих "Шаную воїнів, біжу за Героїв України". Це щорічна патріотична традиція вшанування пам'яті воїнів, які загинули під час російсько-української війни.

Цей захід став символом єдності та вдячності, об'єднавши близько сотні учасників, які прийшли вшанувати пам'ять тих, хто віддав своє життя за нашу свободу.

Серед учасників забігу були представники керівництва громади, працівники ради, члени родин загиблих Героїв, школярі, педагоги закладів освіти та небайдужі мешканці громади.

Перед початком спортивно-патріотичного заходу присутні вшанува-



ли пам'ять про загиблих Героїв хвилиною мовчання.

Цей забіг став символом нашої вдячності та шани тим, хто віддав своє життя за свободу України, об'єднуючи мешканців громади у спільній пам'яті та пошані. Адже це не було спортивним змаганням; це була акція вшанування, де кожен зміг продемонструвати свою вдячність і повагу до тих, хто боровся за нашу незалежність.

**Вічна пам'ять і Слава Героям!**

## "Не боїться лише дурень, або безсмертний", - вінничанин на псевдо "Маестро" про службу сапером

Солдат Михайло на псевдо "Маестро" з Вінниччини підписав контракт з ЗСУ ще у 2015 році. Тоді пішов служити у 80-ту десантно-штурмову бригаду, в складі якої воював на Луганщині. Коли розпочалася повномасштабна війна, одразу мобілізувався в складі 36-ї окремої бригади морської піхоти ім. контрадмірала М. Білинського поїхав на Миколаївський напрям.

Пізніше воював на Донеччині, Херсонщині та на Запорізькому напрямку. Найважче, згадує, було на Донеччині, тому що росіяни там окопалися, ретельно вивчили місцевість та ситуацію ще з часів АТО/ООС.

Як воно бути сапером і йти попереду інших військ, які небезпечні "сюрпризи" армії РФ залишає на передовій, які є табу та забобони в саперів розповів військовий.

"Поки російські війська облаштовувалися біля Миколаєва, ми намагалися максимально їх відбити, бо розуміли, якщо перейдуть рубіж - Миколаїв, то будуть і в Одесі, і в Вінниці, - сказав Михайло.

Росіяни прийшли реально брати Київ за три дні, дуже розслаблені, але, коли зустрілися з опором - вони дійсно цього не очікували.

Ми були свідками того, як вони кидали цілі колони автомобілів, техніки, розверталися і тікали. Були моменти, коли вночі, сидючи в окопі чи бліндажі, приходив російський військовий в одних трусах - в одній руці автотомат, в іншій - одяг і просив: "Хлопці заберіть мене".

Першим бойовим досвідом, за словами "Маестро", було замінити дорогу.

"Коли ми відходили, мусив відтягнути проводи живлення до наших позицій. Коли відходили, нас помітив дрон, почав працювати міномет. Мене врятувало коріння: я задихався, вирішив забігти в кущі переверсти подих, після того, як це зробив, почув приліт. Встав, вийшов, добіг до місця, де мав прив'язати дроти, повертаю голову і бачу - за шість метрів від окопу приліт.

На передовій Михайло займався мінуванням та розмінуванням території, диверсійною розвідкою, також разом з побратимами підкріплювали штурмові операції ЗСУ.

"Коли служив, у десантно-штурмовій була фраза - завжди перший. Поки сапери не пройдуть - будь-який інший підрозділ не піде. Сапер - це професія творча. Чим більше ти в неї заглиблюєшся, тим більше це розумієш. Навіть виконуючи звичайну задачу, наприклад, замінювання території, розуміємо, що вони можуть її розмінувати. Тому починаємо робити яксь сюрпризи, пастки, мислити більш творчо, щоб воно спрацювало.

У нас є правило - кожен із собою повинен мати все, чим може користуватися: від звичайних повсякденних предметів до інженерних боєприпасів, мін тощо. В саперів є також дрон, який підвозить міни, дрон, який розмінує, але його на забезпеченні немає. З такими дронами зустрічався, коли навчався у складі французького легіону. Вони намагаються максимально забезпечити військовослужбовця, щоб він був в безпеці".

За словами "Маестро", якість, яку повинен мати кожен сапер - це безстрашність.

"Іншого не дано. Головне знати свою роботу і не боятися. Сапер помиляється тільки раз - це не правда, сапер помиляється багато разів і перший раз - при виборі професії. А далі - вже як поведе. З професійного погляду покладається на інтуїцію ми не можемо. Що пише книга - те і роби. Є така фраза: "Не знаєш - не лізь. Знаєш - тим більше не лізь".

"З професійних забобонів - це завжди залишати проводи від капсули детонатора, якщо він підірваний. Бо вони потім згодяться, ми їх постійно змотували. Є традиція, якої я не розумію, коли сапер проходить першу підго-

товку в навчальному центрі, інструктор дає їм тротил, щоб вони по шматочку з'їли. Щодо погоди - дощ - це погода сапера. Якщо іде дощ, аеророзвідка не працює, міномети, артилерія не накриває. Ми якомога раніше виходимо і спокійно працюємо".

Площа розмінувань залежить від поставлених задач. "Сьогодні це може бути 100 метрів, а завтра півтора кілометра. Але така відстань фізично неможлива для одного, коли це працює група, намагаємося охопити чим більше, щоб надати повну точну інформацію".

За словами сапера, в минуванні російські військові використовують все, що в них є на складах: протитанкові, протипіхотні міни.

"Але трапляються і творчі сапери, які роблять саморобні вибухові пристрої, над чим є попрацювати. Зі свого досвіду, з такими кадрами працювати дуже цікаво. В принципі система одна і та ж. Зараз набагато ефективніше мінувати це все дистанційно: з артилерії, зі спеціальних машин, касетами, які засівають мінами".

У січні 2023 року солдат отримав осколкове сіпле поранення ноги. Це сталося на

Донеччині поблизу сіл Опитного і Водяного. Після цього солдат йшов ще 2,5 кілометри до точки евакуації.

"З наших позицій можна було побачити Донецький аеропорт, як на долоні. Ввечері інженери, які займалися підготовкою окопів, пішли працювати, ми залишилися позаду, щоб прикрити тил, бо російські військовослужбовці були дуже близько. Старший розвідки прийшов за нами, а нас було двоє, і каже, що можемо йти робити свою роботу. Але тільки почали заходити в посадку, піднявся дрон і спрацював міномет. Один був на випередження - десь метрів 200-250 перед нами. Так, як я йшов останній, мені пощастило найменше, я не встиг зайти в посадку. Прилетіло 5 метрів від мене".

Після поранення солдат йшов ще 2,5 кілометри до точки евакуації.

"Там дуже довго чекали мого колегу Дмитра, якому осколком потрапив в ребро, йому було важко дихати, виносили на носилках. Півтори години чекали його на точці евакуації. Комбат сказав: "Вийдьте, ми його заберемо". Я вперся і кажу: "Ні, ми в трьох заїхали, втрьох вийдемо. Первинну меддопомогу нам надали в Селидово. Далі поїхали на Дніпро".

Іноді трапляються й веселі випадки, каже захисник.

"Нас постійно спіткала невдача на відході. Коли ми відходили - нашу групу побачив дрон й почали працювати "касетки". А ми вже підійшли до машини, нас було четверо, відкритий багажник. Хлопці десь в розсіпну, я повертаю голову, отак от клумба, лежать моїх два товариші і я падаю біля них, як шпроти рядком лежимо, а четвертий залишився біля машини. Коли одна касета розрядилася, був перехідний момент, коли можна було сісти в машину й втекти. Ми так і зробили. Вже після того, як майже доїжджали до Миколаєво прозвучала фраза: "А де Віталік?". Він з багажника ображеним голосом: "Я тут..."

Після лікування та реабілітації сапер перейшов на службу до Вінницького обласного ТЦК та СП, де нині служить в роті охорони.

"Хлопці дійсно втомилися. Багато-то хоче повернутися до сім'ї, до дітей, в мирне життя. Будемо чесними: трохи ви погуляли, дайте тепер нашим. Бо коли постійно перебуваєш на війні і потім повертаєшся в соціум, повертаєшся уже іншою людиною. Чим довше там знаходишся, тим довше відходиш. З'являються свої звички, жарти, традиції, яких не розуміють цивільні".

**За матеріалами Суспільного.**

## Військові та члени сімей загиблих захисників можуть отримати виплати за державні нагороди

На сайті Українського ветеранського фонду повідомили, що законодавство дає право на щомісячні виплати українським захисникам, які брали безпосередню участь у захисті суверенітету та територіальної цілісності України та мають особливі заслуги перед Батьківщиною і відповідні нагороди, отримані не раніше 2014 року.

**Кому призначають щомісячні грошові виплати і в яких розмірах:**

- особам, яким присвоєно звання Герой України з врученням ордена "Золота Зірка" - 21 300 грн;
- особам, нагородженим орденом Богдана Хмельницького трьох ступенів - 14 200 грн;
- особам, нагородженим орденом "За мужність" трьох ступенів - 7 100 грн;
- особам, нагородженим орденом княгині Ольги трьох ступенів - 7 100 грн.

У фонді зазначають, що право на отримання виплати мають повні кавалери ордена, тобто ті, хто отримав всі три ступені.

Право на щомісячну виплату в розмірі однієї мінімальної заробітної плати (7100 грн в 2024 році) мають також члени сімей загиблих (померлих) військових, які мали особливі заслуги перед Батьківщиною. Це:

- батьки та дружина (чоловік), якщо вони досягли віку, що дає право на призначення пенсії за віком, або якщо вони мають право на пенсію незалежно від віку, на дострокову пенсію за віком, пенсію за віком на пільгових



умовах чи пенсію із зменшенням пенсійного віку відповідно до закону, або якщо вони є особами з інвалідністю; - діти (у тому числі діти, які народилися до спливу 10 місяців з дня смерті особи, яка мала особливі заслуги перед Україною), які не досягли 18 років або старші цього віку, якщо вони стали особами з інвалідністю до досягнення 18 років; - діти, які навчаються за денною формою здобуття освіти у закладах загальної середньої освіти, а також закладах професійної (професійно-технічної), фахової передвищої чи вищої освіти, - до закінчення закладів освіти, але не більше ніж до досягнення ними 23 років, а діти-сироти - до досягнення ними 23 років незалежно від того, навчаються вони чи ні.

**Як здійснюються виплати**

Щомісячна виплата призначається з дня звернення. Людям, які отримують пенсію (щомісячне довічне грошове утримання), кошти виплачують разом з пенсією (щомісячним довічним грошовим утриманням) загальною сумою.

Для отримання щомісячних грошових виплат необхідно подати заяву до органів Пенсійного фонду України. Це можна зробити через вебпортал електронних послуг Пенсійного фонду України із використанням електронного підпису.

**Які документи потрібно подавати**

Подавши заяву особисто, необхідно мати при собі документ, що посвідчує особу. А ті люди, які перебувають на обліку в уповноваженому органі як одержувачі пенсії (щомісячного грошового утримання), мають надати також такі документи (якщо їх немає у матеріалах пенсійної справи): документ про присвоєння звання Герой України з врученням ордена "Золота Зірка" або про нагородження орденом Богдана Хмельницького трьох ступенів, чи орденом "За мужність" трьох ступенів, чи орденом княгині Ольги трьох ступенів;

один із документів, що підтверджує безпосередню участь особи у захисті суверенітету і територіальної цілісності України (посвідчення, довідки).

Особи, які не перебувають на обліку в уповноваженому органі як одержувачі пенсії (щомісячного грошового утримання), крім зазначених документів, подають також: документ, що підтверджує відомості про реєстраційний номер облікової картки платника податків; документ, що підтверджує відомості (інформацію) про місце проживання особи.

Члени сімей загиблих (померлих) військових, які мали особливі заслуги перед Батьківщиною, разом із заявою надають: паспорт громадянина України або свідоцтво про народження (для дитини віком до 14 років); документ, який надається для підтвердження відомостей про реєстраційний номер облікової картки платника податків; документ, який надається для підтвердження відомостей (інформації) про місце проживання особи; свідоцтво про шлюб (для призначення щомісячної грошової виплати дружині / чоловікові); довідку про навчання (для дітей, які досягли 18-річного віку та навчаються за денною формою здобуття освіти у закладах загальної середньої освіти, а також у закладах професійної (професійно-технічної), фахової передвищої чи вищої освіти і до закінчення закладів освіти, але не більше ніж до досягнення ними 23-річного віку; довідку МСЕК про визнання особою з інвалідністю з дитинства (для дітей, які стали особами з інвалідністю до досягнення 18-річного віку); документи загиблої (померлої) особи, зазначені в підпункті 1 пункту 6 спеціального Порядку; свідоцтво про смерть особи, яка мала особливі заслуги перед Батьківщиною; свідоцтво про смерть іншого з батьків (для призначення щомісячної грошової виплати дітям-сиротам після досягнення ними 18-річного віку).



## Вже дзвоник кличе на урок

Перше вересня - це радісне свято мудрості, юні, натхнення та сподівання здолання нових висот і здобутків, творчих перемог. Це празник радісний і хвилюючий водночас. Хвилюються, переступаючи поріг школи, першокласники, хвилюються та

дяки яким наші дітки мають можливість навчатися. Урочиста святкова лінійка відбулася у КЗ "Вінницько-Хутірський ліцей". Дзвінки дитячі голоси, море квітів, посмішки, яскраві вишиванки, ще зранку заповнили подвір'я навчального закладу.



Діти, очікуючи початку урочистої лінійки, із задоволенням шебетали, ділились враженнями від літніх канікул, обговорювали плани на новий навчальний рік та майбутні досягнення. Святкове дійство розпочалося із виходу під шкільні мелодії на подвір'я ліцею наймолодших учнів. Боязко, тримаючи батьків за руки, переступали поріг навчального закладу 74 першокласники, які тільки ступають на незвіданий шлях до країни знань. До, якої їх поведуть талановиті, лагідні, працьовиті та невтомні, зі справжнім материнським серцем педагогі Світлана Леонідівна Бо-

гачук, Вікторія Миколаївна Суліменко та Ірина Григорівна Чорна.

Затим пролунав Державний гімн України, який співало усе шкільне подвір'я.

Першим із вітнучальним словом до присутніх звернувся директор ліцею Сергій Загородній. Він привітав школярів із Днем знань - початком нової нелегкої дороги до знань та побажав нових звершень. Керівник навчального закладу подякував педагогам, технічним працівникам, депутатам різних рівнів за їх допомогу у підготовці до такого непростого та незвичного нового навчального року та підтримку усіх починань учнів та дирекції школи.

Щиро вітаю ліцеїстів, вчителів та батьків із початком навчального року. Першокласникам із впевненістю йти до нових знань, вражень та знайти справжніх друзів, одинадцятикласникам - плідної праці, легкого навчання та досягнення своєї мети. Присутнім бажаю добра, міцного здоров'я, злагоди й головне мирного неба та Перемоги, - підсумував Сергій Петрович.

У цей хвилюючий та радісний перший шкільний день до закладу із щирими побажаннями та привітаннями педагогічному, учнівському колективам та батькам вже традиційно завітав очільник Вінницько-Хутірського старостинського округу Владислав Кривешко. Він зичив учням успіхів у навчанні, здійснення задумів та мрій, терпіння, допитливості, якісних знань та відмінного настрою, а старшокласникам - відбутись у житті, обрати професію до душі. Учителям бажав педагогічної витримки, творчого натхнення, допитливих та вдячних учнів, а батькам - терпіння, мудрості, радості, й здійснення задумів.

Сьогодні, у наших дітей намагались вкрасти День знань, але завдяки нашим Силам Оборони, ми змогли влаштувати учням, невелике, проте - Свято! Із новим навчальним роком, який Україна вкотре розпочинає у воєнний час, ми згадаємо завдяки кому він відбудеться. Відбудеться навчання, буде українська школа та українська освіта. Свої двері відкриють школи та омріяні університети, які поведуть у неймовірно цікавий світ знань, до професійного становлення та саморозвитку, - наголосив Владислав Сергійович.

Далі слово надали наймолодшим учасникам - першокласникам. Малеча боязко, але впевнено декламувала вірші й пообіцяла гарно вчитись, слухатись класних керівників й стати гідними членами великої



шкільної родини. Віршованими рядками вітали присутніх й одинадцятикласники.

Наскрізною темою усіх виступів стали побажання миру та сподівання на якнайшвидшу українську Перемогу. Усі виступи закінчувалися патріотичним "Слава Україні!", на яке отримували не менш гучну відповідь "Героям Слава!".

Вже традиційно першачки отримали подарунки від своїх друзів одинадцятикласників, натомість презентували їм квіти.

Хочеться вірити, що цей день назавжди залишиться у пам'яті учнів, а ліцей стане для них другою домівкою. Хай же щастить школярам у всьому, а вчителі обов'язково зроблять все можливе, щоб зробити години перебування учнів у закладі веселими, корисними і продуктивними.



## Я БУДУ ТОБІ МІЦНИМ ТИЛОМ

Саме під такою назвою, нещодавно у бібліотеці-філії №4 ВМ ЦБС (завідувачка Тетяна Савчук), що у Вінницьких Хуторах відбулася ресурсна зустріч для членів сімей військовослужбовців. Її на волонтерських засадах організувала менторка та макекспертка Альона Нікітіна. За фахом пані Альона вчителька англійської мови, нині працює у КЗ "Вінницько-Хутірський ліцей".

допомогти українським бійцям. Під час нещодавньої зустрічі усі охочі змогли долучитися до збору коштів на тепловізор для бригади, у якій служить боєць Петро - брат моєї колеги Яни Малащук. Хоча збір не досить великий, проте з кожним разом збирати кошти все важче і важче. Збір ще не закритий тому закликаю усіх приєднатися.

Метафоричні карти - це досить цікавий інструмент, який як показує практика є дуже ефективним і люди коли приходять на такі зустрічі кажуть, що потім відчувають, що їм краще. Суть у тому, що метафоричні карти кожна людина може сприймати по-своєму, а відповідно консультант або мактералпєвт сприяють тому, щоб допомогти навідними питаннями розібрати чому саме ця карта попалася, як правильно її трактувати. Під час роботи з метафоричними картами людина задумується, аналізує ситуації, часто карти можуть давати відповіді або ж поради на певні запити.

Під час роботи на ресурсних зустрічах я застосую авторський підхід - використовую одразу шість метафоричних карт, створюючи своєрідну мозаїку. Цікаво, у такій мозаїці, карти переважно перегукуються, тобто вони стають спільною картинкою, яка показує суть проблеми, шляхи та поради щодо її вирішення. Дуже часто під час роботи люди знаходять підтримуючі фрази, яких їм можливо не вистачало.

Також у мене є дуже цікаві карти "Послання предків. Послання роду". Під час роботи із ними включаємо образне мислення, уявляємо своє дерево роду і потім формуємо запит - і люди завдяки їм отримують розгорнуті відповіді, котрі не лише закривають запит, але й мотивують вивчити свій родовід, стимулюють аби людина працювала і знаходила вихід із ситуації, дарують надію.

Подібні ресурсні зустрічі сприяють тому аби кожен зміг розправити крила і по-

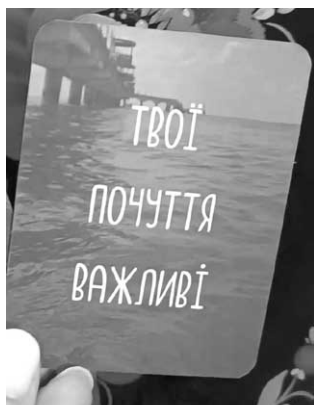


Також багато хто знає що чарівну дівчину, як непересічну та дуже талановиту поетку.

За словами Альони Нікітіної їй завжди хочеться рухатися вперед і здобувати нові знання, відтак вона уже неодноразово проходила психологічні курси, авторські курси про роботу із метафоричними картами, тощо. Зокрема, нещодавно вона закінчила курси з психосоматики, відтак може надавати першу психологічну допомогу військовим або ж їх родинам.

Під час зустрічі говорили про ментальне здоров'я, проводили різні вправи, працювали з метафоричними картами. А також збирали донати аби допомогти придбати тепловізор для бійців 172 батальйону 120 бригади.

- Сьогодні дбати про ментальне здоров'я, свій психологічний стан дуже важливо. Подібні зустрічі не лише допомагають трішки розслабитися, краще прожити свої емоції, розібратися у собі. А й зробити гарну справу -



вірити, що вихід завжди є. Навіть у найтемнішу ніч ми можемо побачити дуже світлих людей. І власне найтемніше перед світанком, а він неодмінно настає.

Відрядно, що під час подібних зустрічей ми не лише працюємо із картами, але й знаходимо однодумців, обговорюємо мотиваційні книги та фільми, говоримо по душам, й звісно допомагаємо нашим ЗСУ, - розповідає Альона Нікітіна.

Зазначимо, що подібний захід проводиться не вперше. В липні цього року відбулася ресурсна зустріч "Таємниці жіночого Всесвіту", де за допомогою різних психологічних вправ, а також метафоричних карт, присутні змогли покращити свій емоційний стан, знайти підказки до поставлених запитань та від душі поспілкуватись. Тоді кошти збирали аби допомогти закрити збір ГО "Волонтерський центр Вінниця". Під час зустрічі вдалося зібрати понад 1500 грн.

Долучайтеся аби допомогти бійцям 172 батальйону 120 бригади придбати тепловізійний пристрій

### РЕКВІЗИТИ ЗБОРУ:

Посилання на банку:

<https://send.monobank.ua/jar/2Dhho1BKt1...>

Номер картки банку: 5375411219996472





## Кулінарні цікавинки

### Курка стир-фрай у кисло-солодкому соусі

**Нам потрібно:** 800 г курячого філе, 2 ст.л. картопляного або кукурудзяного крохмалу, 2 столових ложки перцю, 2 ст.л. дрібно нарібаного імбиру, 1/2 невеликого ананаса (близько 350 г у чистому виді). **Для соусу:** 2 ст. л. рисового або яблучного оцту, 6 ст. л. соєвого соусу, 1 ст. л. цукру.



**Приготування.** Куряче філе нарізаємо тонкими смужками. Перець нарізаємо тонкою соломкою. Ананас ріжемо невеликими шматочками. У соусниці змішуємо інгредієнти для соусу й відставляємо убік. До курячого філе додаємо крохмаль і перемішуємо так, щоб він покритий усі шматочки. У великому сотейнику на сильному вогні розігріваємо 2 ст.л. олії. У кілька заходів обсмажуємо куряче філе до золотавого кольору. Готове філе перекладаємо на тарілку й відставляємо убік. У сотейник кладемо імбир і смажимо, помішуючи, 30 секунд. Додаємо перець і смажимо, помішуючи, близько 3 хвилин, до м'яко-хрусткого стану. Повертаємо у сотейник курку й додаємо ананас. Вливаємо соус і, постійно помішуючи, прогріваємо протягом 1-2 хвилин.

### Картопляні рогаляки



**Нам потрібно:** 3 картоплі, 450-500 г борошна, 100-125 г вершкового масла, 1 пакетик розпушувача, яйце (білок - у тісто, а жовток - для змазування рогаляків). **Для начинки:** 100 г сиру, 150 г вареної ковбаси, зелень - петрушка, сіль, перець - за смаком.

**Приготування.** Відварити картоплю в підсоленій воді і приготувати з неї пюре з додаванням масла. Додати в отримане пюре збитий білок, борошно з розпушувачем, перець і замісити тісто. Окремо приготувати начинку. Дрібно нарізати сир, ковбасу і петрушку, посолити, поперчити й усе змішати. Тісто розкотити в круглий корж і нарізати трикутниками. На основу кожного трикутника кладемо начинку й загортаємо в рогалик. Розкласти на лист і надати форму півмісяця, змастити жовтком (за бажанням посипати кунжутним насінням і випікати при температурі 180-200°C хвилин 20 до золотавого кольору).

### Пальчики зі свинини з огірком і сиром

**Нам потрібно:** 500 г свинини, 2-3 маринованих огірки, 100-130 г твердого сиру, 2 ст.л. лимонного соку, сіль - за смаком, чорний перець (мелений) - за смаком.



**Приготування.** Помийте м'ясо. Обсушіть його. Наріжте тонкими шарами. Помістіть кожний між смужками харчової плівки. Відбийте м'ясо. Поперчіть його. Полийте лимонним соком. Після складіть в одну емкість і відставте убік маринуватися на півгодини. Розріжте кожний огірок уздовж на чотири частини. Твердий сир наріжте невеликими брусочками. Посоліть відбите м'ясо і ще раз поперчіть його. Візьміть 1 шматок м'яса. Розкладіть його на обробній дошці. Викладіть сирний брусочок і шматочок огірка. Загорніть начинку, формуючи рулетик. Обмотайте його нитками. Якщо немає спеціальної нитки, просто закріпіть за допомогою зубочисток. Обсмажте рулетики на олії з обох боків. Виставте температуру духовки на 180°C. Складіть рулетики у форму для запікання. Відправте в духовку ще на 12 хвилин.

### Грибний плов



**Нам потрібно:** 500 г грибів, морквина, цибулина, 1 скл. рису, 4 ст.л. олії, сіль, перець - за смаком.

**Приготування.** Гриби нарізати слайсами, обсмажити в казані (або будь-якому іншому посуді) на олії. Додати цибулю, нарізану півкільцями, і моркву, нарізану соломкою.

Можна використовувати заморожені овочі, свіжі теж відмінно спрацюють. Все разом злегка обсмажити. Всипати склянку рису, посолити, поперчити, залити двома склянками окропу. Готувати на повільному вогні під кришкою до готовності рису (20-30 хвилин залежно від сорту рису).

### Булочки із сиром, родзинками і журавлиною

**Нам потрібно:** 500 г борошна, 25 г свіжих дріжджів, 1 скл. теплого молока, 30 г розтопленого вершкового масла, 1 яйце, 1/3 чашки меду, 1/2 ч. л. солі. **Начинка:** 500 г домашнього жирного сиру, 6 ст.л. цукру (або за смаком), 1 пакетик ванільного цукру, 1 ст.л. картопляного крохмалу, 2 яєчних жовтків, 100 г сушеної журавлини, 50 г родзинок. **Для змащення:** 1 жовток + 1/2 ст.л. молока.



**Приготування.** Для тіста в мисці з'єднати борошно, дріжджі, сіль. Влити тепле молоко, мед, яйце, вершкове масло і замісити протягом 8-10 хвилин, щоб вийшло м'яке, гладке тісто. Скатати в кулю, помістити в миску, накривши плівкою й у тепле місце на 1 годину, або поки тісто не збільшиться удвічі. Для начинки сир з'єднати з жовтками, цукром, ваніллю та крохмалем. Ізюм і журавлину промити й залити окропом, залишити на 10 хвилин. Злити воду й обсушити. Тісто розділити на рівні частини (приблизно по 80 г кожна). Розкотати колом діаметром 15 см. Змазати начинкою, посипати ізюмом і журавлиною. Скатати в рулет. Скласти навпіл і розрізати, не доходячи до кінців по 2 см. Розкрити тісто, зробивши типу човника, кінці загорнути усередину. Викласти булочки на лист покритий папером для випічки й залишити хвилин на 30. Змазати жовтком. Випікати при температурі 190°C хвилин 20 або до золотавого кольору.

### М'який сир



**Нам потрібно:** 2 л молока, 5 ст.л. сметани, 4 ст.л. лимонного соку, сіль - за смаком.

**Приготування.** Молоко вилити в каструлю, поставте на середній вогонь. У тепле молоко, не знімаючи його з плити, додайте сметану, добре перемішайте. Коли суміш стане гарячою, але ще не закипить, додайте лимонний сік, посоліть і, помішуючи, доведіть до кипіння. Зменште вогонь до мінімального, проваріть одну хвилину. Друшляк застеліть складеною вдвічі марлею й вилити в нього вміст каструлі. Добре віджміть, сироватку вилити в банку. Не знімаючи марлю, покладіть на сир тарілку, поставте на неї гніт. Через годину сир готовий. Сироватку, що залишилася, посоліть. Сир наріжте кубиками і складіть у банку з розсолем, що вийшов. Сир у розсолі може зберігатися кілька днів. У молоко можете додати спеції, зелень або шматочки гострого червоного перцю - вийде апетитний пряний сир, відмінна прикраса повсякденного столу.

### Пиріг з виноградом

**Нам потрібно:** 2 яйця, 140 г цукру, 90 г вершкового масла (кімнатної температури), 50 мл маслинової олії, 75 мл молока, ванільний екстракт, 200 г борошна, 1 ч. л. розпушувача, цедра 2 апельсинів, цедра 2 лимонів, 250 г винограду без кісточок.



**Приготування.** Збити яйця з цукром до збільшення маси. Додати вершкове масло й маслинову олію та продовжувати збивати. Влити молоко й додати ванільний екстракт. Борошно просіяти з розпушувачем, додати в тісто й акуратно перемішати силіконовою лопаткою. Додати цедру лимона й апельсина. Залити тісто на 10 хвилин. Потім додати 1/3 винограду, викласти тісто в змазану маслом форму і відправити в духовку на 10 хвилин при температурі 180°C. Вийняти форму з духовки і викласти виноград, що залишився. Випікати ще 45 хвилин.

### Сирні конвертики з яблуками



**Нам потрібно для тіста:** 200 г сиру, 200 г борошна, 180 г вершкового масла, 1 щіпка солі. **Для начинки:** 400 г яблука, 15 г вершкового масла, 4 ст. л. цукру, щіпка кориці. **Для посипання:** 3 ст. л. цукрової пудри.

**Приготування.** Для начинки вершкове масло розтоплюємо в сковороді й додаємо цукор. Як тільки цукор почне карамелізуватися, додаємо яблука. Тушуємо, помішуючи до м'якості й гарного бурштинового кольору. Перекладаємо в миску й охолоджуємо. Для тіста змішуємо сир, борошно, вершкове масло й сіль. Замішуємо тісто й відправляємо в холодильник на хвилин 30. Розкочуємо тісто не товсто, потім розрізаємо на квадрати і кладемо в середину начинку. Формуємо конвертик і добре захищуємо краї. Викладаємо пиріжки на лист, застелений пергаментом, змащуємо зверху збитим яйцем. Випікаємо при 180°C близько 25-30 хвилин. Остигли пиріжки посипаємо цукровою пудрою.

### Торт «Ведмедик на півночі»

**Нам потрібно для тіста:** 50 г масла, 1 скл. цукру, 1 скл. жирної сметани (30%), щіпка солі, 500 г борошна, 1 пачка розпушувача (10-12 г). **Для крему:** 600 г сметани (20% жирності), 400 г вершків (38%), цукор - 250-300 г.

**Приготування.** Масло розтерти з цукром і сметаною, додати щіпку солі, добре перемішати. Борошно змішати з розпушувачем і поступово додати до цукрово-сметанної маси. Замісити еластичне тісто. Тісто розділити на 8-9 частин, розкочувати тоненько прямо на пекарському папері, посипаючи борошном, тому що тісто трохи примхливе й ніжне, вирізати діаметром 25-26 см (або іншого) і випікати при температурі 180-200°C до рум'яного стану. Для крему сметану збити з цукром (близько 100-150 г), а також вершки збити з цукром (близько 150 г). Акуратно змішати збиту сметану зі збитими вершками, змазати кожний корж готовим кремом. Дати настоятися на ніч.



### Пісочні смужки



**Нам потрібно для тіста:** 300-370 г борошна (залежить від борошна), 170 г розм'якшеного вершкового масла, 100 г цукру, 50 г меду (~3 ст. л.), 1/4 ч.л. соди, щіпка солі, дрібно натерту цедру апельсина або лимона, 2 ч.л. екстракту ванілі, 4 яєчних жовтки.

**Приготування.** Збити м'яке масло, цукор, мед, цедру, сіль, ваніль до кремодібного стану. Додати жовтки, по одному за раз, після кожного разу добре збивати. Борошно просіяти з содою й додавати частинами в масляну суміш. Збивати на повільній швидкості міксера. Тісто має вийти дуже м'яким, але не липким. Розділити тісто на 4 частини, надати тісту прямокутну форму, обгорнути харчовою плівкою і покласти в холодильник на 2 години. Поки тісто відпочиває, приготуйте будь-яку з цих начинок, можна зробити обидві начинки, тільки тоді потрібно буде продукти зменшити. **Начинка з інжиру:** 400 г сушеного інжиру, 80 г яблучного пюре, 50 г меду перемолоти в блендері до однорідної маси. Готову начинку перекласти в кондитерський ку-льок. **Абрикосова начинка:** Покласти 400 г кураги в маленьку каструлю, додати 6 ст.л. води. Накрити кришкою, довести до кипіння, дати абрикосам розм'якнутися паром. М'які абрикоси покласти в блендер, зробити пюре. Потім додати абрикосовий джем (приблизно 1/2 склянки), перемішати. Начинка буде густою. Посипати робочий стіл борошном. Взяти одну частину тіста й розкотати прямокутником шириною 8 см (близько 2 мм товщиною) або можна розкочувати тісто на папері для випічки. Посередині тіста видавити начинку по всій довжині прямокутника, трохи придавити ложкою. Кінці загорнути внакладку. Перенести смужку на лист і покласти швом вниз. Цю ж роботу проробити з частинами тіста, що залишилися. Тепер лист потрібно поставити в холодильник на 1 годину, щоб зберегти форму цього печива. Після того як смужки остудилися, наріжте їх гострим ножом на кілька частин. Випікати при 180°C близько 12 хвилин або до золотавого кольору на верхній частині.

### Польський яблучний пиріг

**Нам потрібно для тіста:** 200 г вершкового масла (або маргарину), 4 жовтки, 150 г борошна, 1,5 ч.л. розпушувача. **Яблучна начинка:** 1,5 кг яблука, 100 г цукру, 1 ст. л. лимонного соку, цедра 1 лимона. **Безе:** 4 білки, 180 г цукру.



**Приготування.** Відокремлюємо білки від жовтків, прибираємо їх до потрібного часу в холод. Жовтки розтираємо з розм'якшеним маслом. Додаємо борошно з розпушувачем. Швидко вимішуємо тісто і збираємо в кулю. Ділимо його на 2 частини, десь у кількості 2/5 і 3/5. Ту частину, що менше, прибираємо в морозильник, ту, що більше - у холодильник. Яблука чистимо від шкіри й насіння, натираємо на великій тертці. Кладемо в каструлю (або сотейник), додаємо сік лимона і наливаємо цукор. Томимо на невеликому вогні хвилин 10-15 до м'якості і випарювання рідини. Тушковані яблука збиваємо міксером (не блендером, щоб не було каші), натираємо цедру лимона, перемішуємо. Залишаємо охолоджуватися. Тісто з холодильника розподіляємо дуже тонким шаром у форму, зробивши високі бортики (можна розподілити тісто руками). На дно форми, якщо рознімає, покласти папір, прямо так, квадрат паперу покласти і заклацнути форму. Білки збиваємо до стійких пік, продовжуючи збивати, вводимо поступово цукор. Збиваємо до стійкої блискучої маси. У форму на тісто викладаємо всю яблучну начинку. Зверху натираємо на тертці половину тіста з морозилки. Тепер викладаємо всю білкову масу. Зверху натираємо тісто, що залишилося. Ставимо випікати в духовку, розігріту до 190°C, на 45 хвилин. Зверніть увагу, що якщо ваша форма більше за розміром, то пиріг пропикається швидше, тому не забувайте стежити за ним! Готовий пиріг з духовки відразу не дістаємо, відкриваємо виключену духовку й залишаємо на 30 хвилин. Пиріг повністю остудити, перекласти на блюдо і можна різати.



## Я заважаю жити своєму синові

Тетяна Олегівна та її дорослий син Павло жили на орендованій квартирі. Так вийшло. Сина жінка піднімала сама. Отримати квартиру від якихось родичів не вдалося, заробляти великі гроші жінка не вміла. Із гуртожитком – теж не пощастило. Ось і винаймали невелику квартиру на околиці: знайомі допомогли. Здали дешевше. Недаремно кажуть: тимчасове швидко стає постійним.

Так і сталося. Тетяні Олегівні та Павлові місця цілком вистачало. Звикли. Сума за квартиру, з урахуванням маминої пенсії та синової зарплати – сильно не напружувала: не те, що раніше. Тоді Тетяна працювала на двох роботах, а Павлик навчався. Спочатку у школі, потім в університеті. Благо, на бюджет вступив. Словом, жили по накатаній, зірок із неба не хапали, любили та цінували один одного.

Тетяна про одне переживала: син зовсім не займався своїм особистим життям. Принаймні матері про нього нічого не говорив. А вона так хотіла, щоб її хлопчик був щасливим! Щоби половину свою знайшов! Щоб онуків їй подарував... Дуже хотіла...

Тому, коли Павло став зустрічатися з Жанною, Тетяна Олегівна підбадьорилася: нарешті! Дай Бог, складеться! Багато разів мати просила Павла познайомити її з Жанною, та той відмовлявся. Ласкаво, переконливо. Завжди знаходив вагому причину відкласти знайомство. І раптом, радісна новина: Павло та Жанна подали заяву! Тепер зустріч майбутніх невістки та свекрухи стала неминучою.

Нареченого та наречену Тетяна Олегівна чекала з хвилюванням. Наготувала всяких смаколиків, гарно накрила святковий стіл. Жанна сподобалася їй, як тільки увійшла. Симпатична, струнка, добрі очі, гарні манери. А як вона на Павлика дивилася! Просто душа раділа... Ну що, познайомилися, сіли за стіл, порозмовляли... Жанна про себе розповіла, на всі запитання відповіла, а потім запитала, як би ненароком:

– А ви, Тетяно Олегівно, надовго приїхали?

Господиня трохи розгубилася: – Приїхала? Звідки?

Тепер деяка розгубленість з'явилася

на обличчі Жанни. Вона з погано прихованим подивом дивилася на матір нареченого.

– Я тут живу, – знайшлася Тетяна Олегівна після незручної паузи, – з Павликом...

– Тут? У орендованій квартирі, вирвалося у Жанни.

– Ну так, – кивнула господиня, не відчувши каверзи.

– Тебе щось не влаштує?

– Ні-ні, все гаразд, – Жанна взяла себе в руки, – Це як так... Вибачте...

– Мамо, – втрутився в розмову Павло. – А у нас для тебе надзвичайна новина!

– Ще одна? Невже..., – захвилювалася Тетяна Олегівна.

– Так! Скоро ти станеш бабусею!

– Боже мій! Яке щастя! – Тетяна підійшла до Жанни, обійняла її.

– Я така рада за вас! За нас усіх! Жанна промовчала.

Вона взагалі якось посумнішала, стала задумливою. Ні Тетяна Олегівна, ні Павло на радіощах цього не помітили.

Наступного дня Жанна відмовилася зустрітись з Павлом, а потім взагалі заявила, що хоче забрати заяву...

– Уявляєш, – схлипуючи, розповідала подрузі Тетяна. – Вона передумала виходити заміж за мого сина! Вона, бачите, не хоче жити зі свекрухою!

– Нормальне бажання, – упустила Наталя Іванівна. – Ти сама, чи що, забула як це?

– Я не забула! Але ж вона! Вона просто не розуміє! Павло мене не залишить напризволяще! Я просто не зможу оплатити квартиру сама. Ти ж знаєш, яка пенсія у мене!

– Ти думаєш, вона через це?

– Так! Вона так і сказала Павлу: я не готова жити з твоєю матір'ю!

– Вона не хоче до вас переїжджати?

– Та ні ж! Має свою квартиру! Уявляєш?!

Трикімнатну!

– Нічого собі! – Здивувалася Наталя, – скільки ж їй років?

– Тридцять. Вони з Павликом ровесники.

– Невже сама купила?

– Я нічого не знаю. Та й яка різниця? Я так розумію, Павло їй сказав, що він до неї

зі мною переїде, ну і вона – відмовилася.

– Знаєш, подруго, я її розумію...

– А я – ні! Хіба я їм завадила б у таких хоромах? Навпаки: допомогла б. І по господарству, і потім – з дитиною.

– То вона вагітна? – ахнула подруга.

– Уявляєш? І все одно передумала виходити заміж. Сказала, що дитину залишить, але жити з нами не буде. Дивна! А такою милою одразу здалася. Ось що тепер робити? Павло сам не свій... Мовчить, очі відводить. Ох, хоч би не накоїв чогось...

– Стоп. Досить себе накручувати, – твердо сказала Наталя Іванівна, – давай подумаємо, як ситуацію виправити.

– Та як ти її виправиш? – Тетяна Олегівна розплакалася.

– Ну, для початку, треба тобі самій піти до Жанни та сказати, що ти не збираєшся з ними жити. Як я зрозуміла, саме це її відштовхнуло.

– І що? Ти пропонуєш мені залишитись тут однією?

– Звичайно.

– Але...

– Жодних «але»! – зупинила подругу Наталя. – Нічого, всі справляються. І ти якось впорася! Роботу знайдеш. І потім: одній набагато менше потрібно. А Павло нехай своє життя налагоджує. Ти зрозумій: він уже дорослий. Чоловік! Ну, не повинен він жити з тобою все життя. І няньчити тебе не повинен. Ти цілком здорова, дієздатна жінка. Не стара, причому. Відпусти його. Не тримай. Дивишся: і з Жанною цією потоваришуєш, і онуків дочекаєшся.

– То хіба ж я проти? Це вона...

– Припиняй, Тетяно! – розсердилася Наталя. – Годі вже! Поводись як дитина...

До чого тут Жанна? Адже вона абсолютно права! Ну, з якого дива вона повинна пускати на свою територію чужу тітку? Чоловік – зрозуміло. Але свекруха! Як на мене – це перебір.

– Допустимо, – несподівано погодилася Тетяна Олегівна. – А чого ж вона так легко від мого сина відмовилася? Видно, не дуже любить...

– Любить, не любить... Не твоя ця справа. Розумієш? Вони вже дорослі, самі розберуться. А тобі треба з ними нормальні стосунки вибудувати, а не складні створювати.

– Я й не збиралася їм заважати...

– Звичайно, не збиралася. Просто ти –

сама по собі серйозна перешкода... Таня, ну, подумай: матуся, яка вчепилася в сина...

– Павло ніколи мені такого не казав... – То він і не скаже. І через тебе не одружується. І твій онук без батька ростиме. Ти хочеш цього?

– Ні, звичайно!

– Тоді йди сама до Жанни та поговори з нею. Мені здається, вона все зрозуміє. Ти ж сама казала, що вона тобі одразу сподобалася. Ну, не витримала дівчина, буває. Може, й шкодує, що Павла відшила. Розумнішим треба бути, Таня. Мудріше. Ти ще можеш усе виправити. І я впевнена: якщо все вийде, Павло буде тобі вдячний.

– Ну от як я піду до неї, як скажу...

– А ось так і йди: ногами! І кажи – ротом! Відкрито та чесно! І тоді все у вас буде гаразд.

– Гаразд, вмовила... Сходжу... Наступного тижня...

– Ні, любя моя, – усміхнулася Наталя, – ми з тобою завтра до Жанни підемо. Ти ж знаєш: іноді зволікання дорого вартує.

– Підемо? – здивувалася Тетяна Олегівна, – то ти зі мною?

– Звісно! Доведе тебе у найкращому вигляді! І зачекаю, поки ви поговорите!

– Дякую, Наталю. З тобою мені не так важко буде...

Жанна вислухала Тетяну Олегівну і сказала: – Дякую, що ви прийшли. Я б сама не наважилася. Ви, Тетяно Олегівно, не хвилюйтеся: ми ніколи вас не покинемо, і допоможемо, якщо що...

– Ми? – зраділа Тетяна, – то ти передумала?

– Звичайно. Я Павла дуже люблю, хочу бути з ним... Тільки... Жити ми будемо окремо... Рада, що ви з цим погодилися...

Діти одружилися, Павло переїхав до дружини. Коли народився син, Жанна сама запропонувала Тетяні Олегівні пожити якийсь час із ними: вона не дуже вміла поратися з малюком. Нині батьки маленького Олега Павличча працюють, а бабуся сидить із онуком. Радо сидить! І будинок впорядку тримає. І смачною вечерєю зустрічає сина з невісткою.

А недавно Жанна підійшла до свекрухи і несподівано сказала: – Дякую, мамо... Просто не уявляю, щоб ми без вас робили...

## Добре влаштувався

З Владом Олеся познайомилася, коли їй було двадцять вісім років, чоловік був старший за неї на вісім років. Вік у дівчини вже був далеко не юний, рідні все частіше запитували: – Коли заміж зберешся? Скільки вже можна жити? Твій годинник цокає, час і про дітей подумати. Ось ти зараз відкладаєш, а потім організм може дати збій! Живучи під постійним тиском родичів, Олеся на кожного чоловіка дивилася як на потенційного нареченого. Це не могло не позначитися на ставленні до неї: багато хлопців тікали раніше, ніж їхнє спілкування ставало більше, ніж дружнім.

Олеся з Владом познайомила колега по роботі: якось увечері вони зайшли до кафе, трохи посидіти та побалакати. За сусіднім столиком відпочивала компанія чоловіків, у ній був Влад. Незважаючи на значну різницю у віці, вони швидко порозумілися.

Дівчина була при грошах: батьки подарували їй квартиру на повноліття. Олеся їздила новенькою іномаркою, кожну відпустку проводила за кордоном. На роботу дівчину влаштував батько: він був успішним підприємцем.

Сергій Федорович, підключивши свої знайомства, знайшов для доньки тепленьке містечко у міській адміністрації. Чи треба говорити, що коли Влад дізнався всі ці подробиці про свою нову знайому, тут же вирішив завести з нею близькі стосунки.

Сам чоловік жив доволі скромно: до своїх сорока років все ще мотався по орендованих квартирах, перебивався випадковими заробітками. Єдино його перевагою була зовнішність, яка й привабила Олеся. Через рік регулярних зустрічей Олеся та Влад вирішили одружитися.

Весілля зіграли пишне, за всіма традиціями: з шикарною білою сукнею, кортежем іномарок та дорогим рестораном. Оплачував торжество батько нареченої, який, щоправда, від майбутнього зятя був не у захваті:

– Не подобається він мені, якийсь слизький тип. Невдовзі сорок років стукне, а в нього ні житла, ні стабільної роботи. Я у його віці вже мав і квартиру, і будинок за містом, і мережу автомагазинів.

– Татусю, не хвилюйся! Влад хороший, я так сильно його люблю. А те, що він поки що без роботи, це нічого. Адже ти допоможеш йому влаштуватися? – усміхнулася Олеся.

Батько Олесі, звичайно, знайшов для Влада місце в одному зі своїх автомагазинів. Новий зять дуже зрадів, у таке місце, без досвіду та зв'язків його ніколи б не прийняли. Сімейне життя спочатку радувала Олеся: вона поверталася додому раніше за чоловіка, встигала приготувати до його приходу смачну вечерю, влаштувала сюрпризи. Протягом першого року після весілля молода сім'я встигла двічі відпочити на заморських курортах. Єдине, що трохи напружувало дружину, то це те, що завжди їй доводилося платити за чоловіка: у кафе, в магазині, в інших місцях.

Звичайно, зарплата Влада була меншою за Олесину, проте їй хотілося почуватися слабкою жінкою. Кілька разів вона висловлювала Владу свої претензії:

– Міг би і ти рахунок у кафе сплатити, офіціантка дивилася на мене, як незрозуміло на кого, наче я тебе утримую.

– Мила, не звертай ти уваги на ці нісенітниця. Мені ось зовсім байдуже, хто що думає. Влад радить, що так добре влаштувався, він хвалився своєму приятелю:

– Так, Сергію, я просто витяг щасливий лотерейний квиток. Дружина мене любить, можна сказати, на руках носить. У квартирі стильна обстановка, остання побутова техніка. Машина в нас теж є, іномарка, правда, не в мене особисто, зате мене Олеся возить, якщо кудись треба.

– Непогано, звичайно, ти влаштувався, – похвалив друг, – ну, а з роботою що?

– З цим теж все чудово: тесть мене влаштував продавцем-консультантом у свій магазин автозапчастин, ти ж знаєш, він при грошах. Але там і без мене працівників вистачає, тож я майже весь день у телефоні зависаю. А це всі гроші, які отримую на роботі, на сім'ю не витрачаю, відкладаю собі на рахунок. Дружина заробляє ще більше, та ще татусь їй грошенят часто підкидає, от я й вирішив, що можу собі дозволити збирати.

– От пощастило, то пощастило! А вона хоч гарна?

– Так, моя Олеся стежить за собою, завжди при манікюрі, віях, із зачіскою, одягається модно. До речі, у неї незабаром ювілей, нещодавно шепнула мені на вушко, що татко обіцяв їй заміський будинок подарувати! Уявляєш, як пощастило?

На другому році сімейного життя Олеся занедужала. Близько тижня вона намагалася справитися з недугою вдома, доки батько не наповіг і не поклав її до стаціонару. Після всіх оглядів з'ясувалося, що дівчина серйозно занедужала, в палаті вона провела близько місяця.

Весь цей час Олеся часто відвідувала батьки, привозила із собою фрукти, солодощі. Чоловік приходив рідко: щоразу посилався на зайнятість, сидів кілька хвилин біля ліжка дружини та тікав у своїх справах.

Коли Олеся повернулася додому, вона була просто здивована: у її, завжди такої чистої та стильної квартири, був просто безлад. Всі поверхні покритіся пилом, кухонна раковина була сповнена засохлого брудного посуду, на підлозі валялося сміття, на сантехніку взагалі було важко дивитись.

– Влад, що ти накоїв? Ти що взагалі жодного разу не прибирав з того моменту, як я занедужала?

– Звісно, а ти що думала? Прибирання – це не чоловіча справа, ось повернулася, можеш навести лад.

– Але ж ти щовечора вдома, у вихідні теж без діла сидиш. Невже самому не важко було перебувати в такому безладі? Сперечатись із чоловіком було марно, довелось Олесі самотійно наводити порядок. Вона чесно намагалася прибрати, але через годину зрозуміла, що зараз опуститься на підлогу від слабкості і викликала клінінгову службу.

Через тиждень Олеся прийшла на огляд до спеціаліста, що спостерігав її: – Ну що ж, вітаю, тепер ви здорові. Тільки потрібно буде попередити себе, спочатку може зберігатись слабкість. І ще: якщо ви планували вагітність, краще близько року утриматись. Дайте організму час на відновлення.

Влад спокійно сприйняв розповідь Олесі про те, що вагітності їй поки не можна, здавалось, він зовсім не переймається тим, що дитину в них поки не буде. Потекли будні, жінка знову повернулася на роботу.

Тільки стосунки з Владом стали гіршими, тепер вона помітила, що він абсолютно нічого не робить у побуті:

– Влад, пропилосось, будь ласка, сьогодні ти. Я спину дуже відчуваю, хочу трохи полежати.

– Ось ще! – Відповів чоловік. – Я тільки з роботи прийшов, втомився, цілий день на ногах, у нас і так чисто.

– Милий, ну хіба чисто, подивися, під ногами сміття валяється.

– Мені воно зовсім не заважає, а якщо тобі не подобається, то ти й наводь лад. Незважаючи на всі види недоліки чоловіка, Олеся продовжувала любити його і сподівалася якнайшвидше завагітніти і народити малюка.

– Я розумію, чому Влад став таким грубий і байдужий до мене. Він же на десять років старший, давно хоче стати батьком, а я поки що не можу йому цього дати. Ось він і сердиться, – розповідала вона подрузі Олені.

– Ага, звичайно, знахавні твій Влад, скажи батькові, нехай поговорить з ним по-чоловічому і одразу все налагодиться. Або натякни на розлучення, одразу стане як шовковий! – радила Олена.

– Ні, ти що, батько сам відведе мене до ЗАГСу і попросить розлучитися, якщо я йому на Влада скажусь буду. Я думаю, що варто мені завагітніти і чоловік зовсім зміниться.

Непомітно пройшов рік, який спеціалісти давали Олесі на відновлення організму. Жінка здала всі необхідні тести, пройшла обстеження та отримала добро фахівців на вагітність.

– Коханий, – сказала вона ввечері чоловікові, – мені нарешті дозволили задуматися про дитину! Ми можемо завести малюка! Нарешті я не можу дочекатися!

– Так? Я дуже радий, але поки що мені ніколи, – відповів Влад. Нещодавно вони купили ігрову приставку, і чоловік щовечора до самого сну весело проводив час, проходячи різні стадії та рівні.

Минуло кілька тижнів, на всі прохання Олесі планувати зачаття чоловік відповідав відмовою. А через час і зовсім заявив: – Олеся, ти тільки не ображайся, але я з тобою більше жити не хочу. І дитина мені від тебе не потрібна.

– Влад, що ти таке кажеш? Адже ми так любимо одне одного! Ти ж бачив, як я чекала можливості завагітніти, як намагалася якомога швидше відновитися. Сам же казав, що теж хочеш дитину!

– Я тебе не люблю, не було такого, я просто обманював. Просто з тобою було зручно, комфортно. А тепер мені все це набридло: ці твої мрії про дитину, постійні закиди, дістаєш мене, прибирати у квартирі просиш. Мені вже за сорок, це не те, чого я хотів би. Ти мене просто дістала, тому я йду.

Всі благання та прохання Олесі залишилися поза увагою, Влад зібрав сумку зі своїми речами, не забувши закинути в неї нову ігрову приставку та вийшов за поріг квартири.

Здивована Олеся кілька днів не виходила з квартири, нічого не їла, просто сиділа на дивані і дивилася в одну точку. Нарешті батьки, що занепокоїлися, вирішили прийти до дочки і дізнатися, чому вона не відповідає на їхні дзвінки.

Відчинивши двері в квартиру своїм ключем, вони були здивовані, побачивши, в якому стані знаходиться Олеся. Ледве їм вдалося розговорити жінку і дізнатися у неї подробиці того, що сталося.

Сергій Федорович ледве стримувався, доньку вони з дружиною забрали до себе в замський будинок. А потім настала черга невдалого зятя: Влад був цього ж дня звільнений з роботи. А ще тесть зумів через знайомих анулювати рахунок Влада, на якому той так старанно збирав гроші, готуючись піти від Олесі. Чоловік залишився ні з чим, готівки йому ледве вистачило, щоб зняти кімнату, як і на що жити далі, він не уявляв.



## Догляд за малиною після збору врожаю

Друга половина літа й початок осені – гарячий сезон, тільки й устигає збирати врожай, закатувати в банки, підв'язувати, прищипувати, викопувати... Але не тільки для нас це важка пора. Багаторічні рослини, з яких ягоди і плоди висмоктали всі соки, виснажені й потребують турботи, інакше наступного року гарного врожаю не дочекаються. Зокрема, догляд за малиною після плодоношення передбачає обрізку ста-



рих і укорочування молодих пагонів, підживлення, обробку інсектицидами, поливи за необхідністю, мульчування і постійну боротьбу з молодію поростою.

Однак частина заходів проводиться безпосередньо після збору врожаю, інша частина – пізніше, восени, перед зимівлею. Тому строки й послідовності агротехнічних прийомів, необхідних малині наприкінці літа й восени.

### Як обрізати малину

Часто садівники обрізають малину перед зимівлею, але краще це робити відразу після збирання ягід. Адже вже не потрібні пагони, що відплодоносили, непоказні пагони поточного року весь період до обрізки будуть відбирати живлення, затінювати потрібні гілки. Тому обрізка малини після збору врожаю буде доцільною відразу після збирання ягід. При цьому всі старі пагони видаляються якнайближче до ґрунту, щоб не залишалося пенеків – зимових притулків для шкідників і грибків; видаляються слабкі молоді пагони, що загущують, а в інших пагонів поточного року зрізують верх на 10 сантиметрів. Це стримає їхній ріст і допоможе підготуватися до зими – здеревіти.

Обрізка ремонтантної малини після плодоношення зводиться до повного видалення всіх пагонів, тому що ця рослина плодоносить на пагонах нинішнього року.

### Боротьба з кореневою поростою

В малині є два види пагонів – кореневі паростки й пагони заміщення.

Пагони заміщення – це ті, які вирости із бруньок, розташованих на кореневій шийці куща, їх завдання – щорічне омолодження куща. Їх видаляють нормуванням, щоб на один дорослий кущ доводилося не більше 8-12 міцних, потужних пагонів. Слабкі, що загущують, видаляють. У дворічних кущів залишають усього 2-3 пагони.

Кореневі паростки – це вже зачаток нового куща. Основна маса малинового коріння

перебуває на глибині 15-35 см, але є в малині і придаткове горизонтальне коріння, розташоване за 3-і метри від куща. Саме із придаткових бруньок, що перебувають на горизонтальному корінні, і виростає коренева поросль. Спочатку вона з'єднана з матковим кущем, але якщо кілька років цей зв'язок не тривожити, через три-чотири роки зв'язок коріння переривається й у корневих паростків розвивається власна коренева система. У підсумку одержуємо новий малинний кущ. Живучість малини, її здатність до розмноження гідна замилювання: своїми агресивними корневими паростками малина захоплює все нові й нові ділянки землі, навіть не прибігаючи до насінного розмноження. Якщо не перешкоджати цьому – не видаляти кореневі паростки – малині зовсім не потрібно цвісти, не потрібно витрачати сили на утворення ягід і насіння. А садівники саме в цьому й зацікавлені. Таким чином, боротьба з корневими паростками повинна вестися постійно! Якщо вам потрібний новий кущ малини – залишіть кореневий паросток, що сподобався вам, і ведіть подальшу роботу конкретно з ним. Інші видаляйте: два-три рази на місяць обстежуйте малинники й перерізуйте лопатою все зайве (у молодій порослі ще немає власного коріння, і відрізнана від живлення, вона засохне).

### Підживлення малини

Після обрізки потрібно внести мінеральне комплексне добриво – наприклад, нітрамофоску, по 60-70 грамів на «квадрат» малинників. Якщо ви прихильник органічного землеробства, можна внести попіл з розрахунку піввідра під кущ, а також підживити ґрунт настоєм трав, пташиного посліду або коров'яку.

### Полив і мульчування малини

Малина після збору врожаю не має потреби в додаткових поливах, на відміну від сезону цвітіння, зав'язування плодів або плодоношення. Достаток вологи буде стимулювати ріст пагонів, молодого листя, а напередодні зими це ні до чого. Полив малини після плодоношення необхідний лише у випадку, якщо давно не було дощів і ґрунт дуже сухий. А от перед самою зимівлею гарненько полийте ґрунт малинників, давши під кожний кущ по чотири-п'ять відер води. Як відомо, вологий ґрунт промерзає повільніше, ніж сухий, що вбереже кущ від можливого вимерзання.

Що стосується мульчування, то після обрізки і підживлення обов'язково замульчуйте ґрунт. Перед зимівлею літню мульчу прибирають, спалюють (джерело личинок шкідників і спорів грибків), і після підзимового поливу укладають нову мульчу.

### Шкідники і хвороби: осіння обробка

Догляд за малиною після плодоношення передбачає й обробку кущів інсектицидами. А от обробку фунгіцидами проводять пізніше, перед зимівлею, коли з ділянки прибрані всі рослинні залишки. Малинники обприскують бордоською рідиною (1%).

Отже, малина після плодоношення вимагає до себе не менше, а може – і більше уваги, чим навесні й на початку літа.

## Калина - корисні властивості і протипоказання

З незапам'ятних часів калина є універсальним засобом для лікування різних хвороб. Незважаючи на те, що плоди цього багаторічного чагарнику сімейства жимолостевих володіють специфічним кислосладким смаком і різким запахом, який подобається далеко не всім, за своїми цілющими властивостями вони багато в чому перевершують такі перевірені століттями кошти, як малина і чорниця. І це не дивно, адже в калині міститься величезна кількість вітаміну С, йоду, пектинових і дубильних речовин, міді і заліза. Саме тому калина є відмінним засобом профілактики серцево-судинних захворювань і застосовується при лікуванні гіпертонії та атеросклерозу.

### Корисні властивості калини

З допомогою калини можна легко позбутися від простудних захворювань і очистити організм від шлаків. Сік ягід цієї рослини також застосовують для профілактики онкології.

### Лікувальні властивості відвару з листя калини

Примітно, що в лікувальних цілях використовуються не тільки ягоди, які необхідно збирати пізно восени, але також кора і листя калини – їх слід заготовляти про запас по весні. Відвар з листя калини є чудовим засобом при лікуванні підліткових вугрів і фурункульозу. Щоб його приготувати, необхідно 2 столові ложки сухих або свіжих подрібнених листків рослини залити 200 мл води, довести до кипіння і витримати при кімнатній температурі протягом 5-6 годин, після чого процідити.

Отриманим відваром слід 2-3 рази на день протирати уражені ділянки шкіри – як правило, вже через декілька процедур її стан помітно покращиться. Крім цього, відвар з листя калини можна використовувати для загоєння ран, які загноїлися. Для цього необхідно добре змочити в рідині складену в декілька шарів марлю, прикласти її до рани, обгорнути целофаном і замотати бинтом, залишивши компрес на ніч.

### Чим корисна кора калини

Кора калини незамінна при лікуванні пародонтозу і зупинки внутрішніх кровотеч. Щоб приготувати лікувальний настій, необхідно 2 столові ложки подрібненої калини залити 0,5 л крутого окропу і витримати в темному прохолодному місці не менше 10 годин. Отриманим настоєм слід двічі на добу полоскати рот при пародонтозі або приймати по 50 мл всередину 3 рази на день перед їдою для того, щоб зупинити легеневу або шлункову кровотечу, а також зняти різні больові симптоми, в тому числі викликані травмами. Ванни з настоєм з кори калини з розрахунку 1 л засобу на 10 л води допомагають позбавитися від різних видів шкірної алергії, включаючи дерматит.

### Лікувальні властивості

Ягоди калини, протерті з цукром, можна використовувати для приготування цілющого чаю – досить 1 столову ложку суміші

залити 200 мл гарячої води. Цей напій чудово тонізує організм, знімає втому і допомагає при лікуванні неврозів, сприяє швидкому одужанню при застуді, а також має потогінні й сечогінні властивості. При підвищеному тиску рекомендується натщесерце з'їсти по 1 столовій ложці протертої з цукром калини або випити по 1 чайній ложці свіжого соку ягід. До речі, сік калини чудово знімає головний біль, тому його можна запросто використовувати замість анальгетиків, які надають несприятливий вплив на серцевий м'яз. З допомогою соку калини також можна вилікувати безсоння, якщо



кожен вечір перед сном випити по 50 мл цього чудодійного напою.

Також калиновий сік рекомендується використовувати для лікування різних жіночих захворювань, включаючи хворобливі менструації і ерозію шийки матки. У першому випадку свіжий сік слід пити натщесерце по 1 чайній ложці 1-2 рази на день, починаючи процедури за тиждень до менструації. А в другому випадку сік рекомендується змішати з рівною кількістю меду. Отриманий засіб необхідно приймати протягом місяця по 3 рази в день перед їдою. Причому, починаючи слід з 0,5 чайної ложки першого тижня, поступово збільшуючи дозу до 1 столової ложки до кінця четвертого тижня. У профілактичних цілях курс лікування можна повторювати кожен рік.

### Протипоказання

Незважаючи на безперечну користь для організму людини, калина має і ряд протипоказань. В першу чергу, її не рекомендується вживати вагітним, адже сік ягід містить речовини, які є аналогом жіночих гормонів. Їх підвищений вміст в крові може стати причиною передчасних пологів і розвитку різних патологій у плоду.

Також калиною не варто захоплюватися людям, що страждають зниженим артеріальним тиском. У цій ситуації медики радять у день з'їдати не більше 1 столової ложки ягід або випити максимум 1 чашку калинового чаю. Не рекомендується використовувати калину тим, хто страждає хронічними захворюваннями нирок і підвищеною кислотністю шлункового соку. Крім цього, калина протипоказана людям з різними захворюваннями крові, включаючи тромбоемболію і лейкоз.

## Коли викопувати цибулини гладіолусів і як їх зберігати

Викопування цибулин гладіолусів ще одна осіння турбота квіткарів. «Коли викопувати цибулини гладіолусів?» – одне з досить розповсюджених питань. І відповіді на нього однозначно досить складно. Для кожної кліматичної зони строки викопування гладіолусів свої. Але загальні правила все-таки існують.

### Коли викопувати цибулини гладіолусів?

Як правило, викопування цибулин гладіолусів починається із другої половини вересня і триває до самого настання постійного осіннього заморозку. Слід пам'ятати, що для повноцінного визрівання цибулин гладіолусів, потрібно від 35 до 45 днів після цвітіння. Але дотримати цих строків, у більш північних районах, де посадка гладіолусів проводиться пізніше, а заморозок настає раніше, і особливо для пізньоквітучих сортів, практично неможливо. Але це не критично. При дотриманні правил зберігання цибулин гладіолуса і передчасно викопані цибулини успішно перезимовують.

Визначити дозрілу цибулину не складно. У неї верхньопокривні лусочки переходять у коріння, а дитинки «одягнені» у темну, щільну луску і легко відділяються від материнської цибулини.

Якщо ви помітили, що із гладіолусом щось не так, у другій половині літа на листях з'явилися чорні або коричневі плями, що сигналізують про ураження грибок, а цей сорт вам хочеться зберегти, то не слід чекати покладеного строку викопування цибулин гладіолусів. Викопуйте негайно! Цим ви врятуєте цибулину від хвороби і дасте їй шанс на виживання.

Після викопування цибулин гладіолусів потрібно відразу обрізати коріння і стебла гладіолуса під саму цибулину. Так само треба дуже акуратно, не ушкодивши дінець цибулини, що замищає, вилучити стару цибулину гладіолуса (для цього, звичайно, використовують зворотний, не гострий бік ножа, «обушок»).

Якщо бульбоцибулини гладіолуса після викопування брудні, у землі, то їх необхідно помити в проточній воді (та й чисті – не завадить).

Для профілактики бульбоцибулини гладіолусів бажано обробити рожевим (0,3%) розчином марганцівки, потрапивши їх у ньому 20-30 хвилин. Після цієї процедури, цибулини гладіолуса сушать.

Сушка цибулин гладіолуса в кімнатних умовах триває десь 30-40 днів. Але якщо у вас невелика їхня кількість, то краще сушити цибулини гладіолуса «примусово», наприклад, феном або яким-небудь іншим нагрівальним приладом. Примусове сушіння зупинить можливий розвиток грибкових хвороб, які при кімнатному сушінні прогресують.

### Як зберігати цибулини гладіолусів

Найкраще місце для зберігання цибулин гладіолусів – сухий підвал. Але навіть далеко не кожний житель «приватного сектору» може похвастатися сухим підвалом. Тому найбільш універсальним місцем для зберігання цибулин гладіолусів була і залишається нижня полиця холодильника (відділення для овочів).

Зберігати цибулини гладіолусів краще за все в паперовому пакеті з декількома отворами для «дихання». Або просто загорненими в газету, і впакованими в поліетиленовий пакет (з отворами).

Можна зберігати цибулини гладіолусів і старим, випробуваним способом – у капроновій панчосі (колготках). У період зберігання цибулин гладіолусів, їх час від часу треба діставати й оглядати, щоб уникнути псування.

Так само, коли у гладіолуса закінчується період природного спокою, при сприятливій вологості та температурі, цибулини можуть почати проростати (звичайно на 30-40 день). Щоб зупинити цей несвоєчасний процес, їх слід розкласти в теплому, сухому місці і просушити протягом тижня.

## Корисні ідеї, що робити з опалим листям

Збір листя восени – трудомістка робота, яка займає багато часу і сил. Крім того, зібраного листя потрібно якось позбутися або знайти місце для його зберігання. Ось кілька порад щодо вирішення цієї проблеми.

1. Зробіть листовий перегній. Це чудовий засіб поліпшення ґрунту, хороша мульча і підкислювач для вирощування рослин-ацидофілів.

2. Розкидайте вологе листя на вільних ділянках ґрунту. Воно буде природною мульчею, яка зупинить ріст бур'янів, вивітрювання ґрунту і вимивання з нього мінеральних речовин. Навесні перепріле листя потрібно буде зібрати граблями або перекопати з ґрунтом.

3. Використовуйте листя для компосту. Частина опалого листя, попередньо подрібнивши, додайте до компостної купи, особливо якщо ви вже заклали туди у великій кількості зелені садові та овочеві відходи. Листя стане грудим матеріалом, який урівноважить в компості зелені відходи.

4. Застосовуйте сухе листя як утеплюючий і теплоізолюючий матеріал для укриття на зимовий період гортензії, троянди та інших чагарників, які бояться морозів.

5. Опале листя листопадних дерев подрібніть і перемішайте з однорічними бур'янами. У бур'янів видаліть коріння, квіти і насіння. Покладіть суміш у пластиковий пакет і поставте для компостування. Час від часу струшуйте пакет або перемішуйте його вміст. Коли розкладання закінчиться, ви отримаєте хороший дрібний ґрунт для вирощування кімнатних рослин і розсади.

6. Використовуйте опале листя для декору. Зберіть найбільш оригінальне і красиве листя і зробіть з нього осінні декоративні композиції, також його можна використовувати для занять з дітьми.





## М'ята - користь і вирощування

Людина використовувала м'яту ще до нашої ери. М'ята згадується на клинописних дощечках ассирійців, її виявили в гробницях єгипетських фараонів. Вона також згадується в Євангелії від Матвія. Назва цієї рослини походить від імені богини гори Мінфи (або Мінти). Мінфа була закохана в бога підземного царства, але його дружина - Персефона - перетворила Мінфу в запахну рослину.

Як пряність м'яту завжди використовували в Японії. Древні римляни дуже цінували цю рослину. Щоб підняти гостям настрої, до їхнього приходу натурали столи свіжим листям м'яти, а кімнати обприскували м'ятною водою. У добу Середньовіччя німецькі студенти під час занять носили на голові вінки з м'яти, оскільки вважалося, що запах цієї рослини покращує роботу мозку.

Головна мета промислового вирощування м'яти - це одержання ментолової олії для лікувальних і харчових цілей. М'ята містить аскорбінову кислоту, каротин, рутин, ментол, органічні кислоти, дубильні речовини, мікроелементи. М'ята широко використовується в харчових продуктах, в косметиці, в фітотерапії та ароматерапії, а також у фармакології. На даний момент налічується 25 видів м'яти, крім того, ще є 10 природних гібридів цієї рослини.

М'яту вирощують поблизу теплиць, на клумбах і спеціально підготовлених грядках для створення приємного запаху. Ця рослина любить пухкі, багаті гумусом, вологоємні ґрунти. М'ята легко переносить легку півтінь. Саджати можна навесні або восени. При вирощуванні у відкритому ґрунті підживлюють органічними добривами - гноєм або компостом. Якщо м'яту вирощують на балконі, то підживлювати краще поливним мінеральним добривом. М'ята дуже чутлива на полив посадою зброженою кропивою. Стебла зрізають два-три рази на початку цвітіння біля самої землі, сушать в затіненій місці, а потім відокремлюють сухе листя і зберігають їх в мішку. Після зрізання підгодовують нітрофоскою - 30 грамів на метр квадратний. Восени посадки м'яти посипають перегноєм. При осінній посадці замість компосту в ґрунт можна внести гній в тій же кількості. На зиму нові посадки підгортають, закривають гілляками або мульчують листям, тирсою, торфом товщиною 7-9 сантиметрів. Навесні укриття знімають, ґрунт розпушують, прополкують, видаляють хворі рослини, на один метр квадратний вносять 9-11 грамів аміачної селітри і 14-16 грамів суперфосфату.

У м'яти є один істотний недолік: кореневища її розростаються не гірше, ніж у пирію, тому дуже важливо стримувати надмірне розростання, наприклад, можна місце її

посадки обмежити бар'єром з каменів або плиток. Інший варіант - закопати в землю старе відро без дна так, щоб верхній край його підводився над ґрунтом на 5-6 сантиметрів і вже в нього посадити м'яту, обмеживши буйний ріст її коренів. Але необхідно врахувати той факт, що коренів у цьому просторі через кілька років накопичиться дуже багато, тому періодично м'яту потрібно пересаджувати на нове місце. Вегетативне розмноження м'яти можливе живцями стебел, обрізками коренів, діленням кореневищ і відводками.

Листя для сушіння збирають до цвітіння або при появі перших квіток і сушать. Якщо вчасно видаляти квіткові бруньки, то це сприяє росту пагонів і листя. В процесі догляду за м'ятою слабкі бічні пагони видаляють, а листя на них збирають і використовують в їжу або сушать.

Для збереження сортових ознак м'яту розмножують відрізками кореневищ, відсадками та поділом куща. Відрізки кореневищ (8-14 сантиметрів) висаджують на глибину 6-10 сантиметрів через місяць після підготовки ґрунту, щоб вона до цього часу осіла.

Відстань між рядами (борозенками) мають бути від 30 до 80 сантиметрів, між рослинами в ряду 15-20 сантиметрів. За 3-4 роки м'ята на одному місці розростається і займає ряд шириною більше одного метра. Дно борозни перед посадкою поливають і мульчують торфом. Після посадки ґрунт добре накривають. Якщо для розмноження використовують відгалуження або ділять кущ, то посадки проводять навесні до розпускання листя, а влітку в кінці серпня.

Хвороби та шкідники не обходять м'яту стороною. М'ята вражається грибовими захворюваннями - іржею. Найчастіше хвороба проявляється у вологі роки або у випадку перегодовування рослини азотними добривами. Рекомендують обприскувати бордоською рідиною.

У кулінарних цілях використовуються як свіжі, так і сушені листочки та пагони м'яти, що мають характерний прохолодний смак і різкий ментоловий аромат. Свіжу м'яту додають у салати, овочеві супи, страви з риби і сири, маринади для м'яса, напої, соуси, а також використовують при приготуванні кондитерських і хлібобулочних виробів, адже м'ята - чудова прикраса тортів, коктейлів. В англійській кухні її додають у соуси до баранини і птиці; у східній, італійській та іспанській кухнях використовують як пряність або додають в різні суміші пряностей. В американській кухні м'яту використовують для ароматизації напоїв і додають у різні фруктові та овочеві салати, і навіть готують варення.

## Чому вимите вранці волосся до вечора виглядає жирним

Чи знайома вам ця проблема - ви маєте голову ледь не щоранку, а коріння до вечора знову виглядає неохайно? Якщо знайома, напевно ви вже перепробували чимало засобів, починаючи з шампунів глибокого очищення, закінчуючи шкідливими порадами доброзичливців на кшталт "та ти просто мий волосся рідше, воно звикне". Ні, не звикне, стане тільки гірше. На додачу до жирності шкіри голови отримаєте ще й лупу, свербіж та подразнення.

А доброзичливцям непогано б зрозуміти, що шкіра голови (як і шкіра обличчя) у всіх різна. Комусь нормально мити голову раз на 3 дні, а хтось не може без щоденних гігієнічних процедур. І те, і інше - норма, що залежить від індивідуальних нюансів. Тим не менш, способи трохи продовжити свіжість волосся існують. І найчастіше ця проблема з'являється, коли ви неправильно маєте волосся і підбираєте для нього засоби.

### Змиваємо засоби довго

У багатьох жінок ритм життя такий, що все робиться на бігу. Навіть голова мийється за пару хвилин. Але іноді, щоб отримати кращий результат, треба сповільнитися, а не займатися спринтерським бігом.

Змивайте шампунь довго, в ідеалі хвилин 5 під проточною водою. Якщо частинки засобу залишаються на вашій шкірі (а шампунем ми миємо саме коріння волосся і шкіру голови), до вечора волосся виглядатиме жирним. Тому що це і олійні шампуні, і вимушене вироблення шкірного сала під плівкою, яку ці залишки утворюють на голові.

На додачу рекомендується відмовитися від поживних шампунів і перейти на легші. Тому що поживні надмірно густі, змивати їх важче. Це не означає, що їх потрібно викинути зовсім, але для щоденного використання вибирайте легкі мийні засоби, а раз на тиждень можна влаштувати і більш серйозне миття голови.

### Кондиціонер замість бальзаму

Небагато хто взагалі знає різницю між бальзамом і кондиціонером. І в магазині беруть перше, що під руку потрапило. А вже і те, і інше застосовується після шампуню, яка різниця, чим мазати кінчики?

Бальзам має більш густу текстуру. По суті він нагадує маску для волосся, просто працює швидше і живлення дає в основному кінчикам, тоді як маска працює ще й на шкіру голови. Кондиціонер же легкий, його завдання - запечатати волосся, зробити його слухняним, блискучим і гладким. Для волосся, схильного до жирності, бальзам - це, як правило, надлишковий продукт. Знову ж таки ви не відмовляєтеся від нього на віки вічні, але явно не ви-

користуєте щодня. І особливо, якщо поспішаєте, тому що він вимагає вкрай ретельного змивання.

Кондиціонер на волосся витримується буквально хвилину, після чого легко змивається. І бальзам, і кондиціонер не потрібно наносити на коріння, вони використовуються виключно для кінчиків волосся і трохи по довжині. Якщо у вас звичка використовувати ці продукти на корінні волосся, не дивуйтеся, що через кілька годин воно виглядатиме сальним.

### Шкіру необхідно зволожувати

Розберімося з цим на прикладі шкіри обличчя. Припустимо, у вас вона жирна. І щоб зменшити блиск, ви починаєте рідше вмиватися (або навпаки вмиватися по 3 рази на день з агресивними засобами), відмовляєтеся від кремів, перестаєте її зволожувати. Що ви отримаєте? Думаємо, ви й самі розумієте, що нічого хорошого. Жирна шкіра від цих диких дій не стане нормальною, вона буде зневодненою, з'явиться подразнення, а шкірне сало виділятиметься ще активніше. Це спроба організму самому захиститися від вашого варварського поводження зі шкірою.

Ось все теж саме і з головою. Якщо ви щодня мийте волосся агресивним шампунем, ви натомість отримаєте жирне коріння. Але й не мити його взагалі не варіант, тому що шкірне сало почне забивати пори і викличе запальний процес. Шкіра голови теж потребує зволоження, тому що навіть найніжніший шампунь у сукупності з водою буде її підсушувати. Все це ми до чого... До масок!

Вони не потрібні волосся щодня, але раз на тиждень точно повинні бути в асеналі. І їх не просто треба наносити і тут же змити. Маску для волосся витримують на голові хвилин 10. Для більшої ефективності можна надіти зверху шапочку для душу і прогріти волосся феном. Такий догляд зволожить шкіру голови, волосся зробить розкішним. І так. Позбавить нарешті від проблеми підвищеної жирності, тому що добре зволоженої шкірі не потрібно постійно підживлювати саму себе жиром.

Власне, все. Дивно, що все геніально насправді досить просто, але деякі люди самі собі люблять ускладнювати життя. І замість того, щоб просто правильно навчитися мити голову і вибирати засоби, починають користуватися агресивними продуктами і винаходити велосипед. Але якщо проблема підвищеної жирності глибша, наприклад, у гормональному фоні, то збиратися її без допомоги фахівців і спеціальних засобів неможливо.

Головне - не впадайте у відчай і не дозволяйте таким дрібницям впливати на вашу самооцінку.



Відповідно до Рішення Немирівської міської ради від 19 квітня 2024 року № 2153 «Про надання дозволу на розроблення містобудівної документації - детального плану території» та Рішення Немирівської міської ради від 5 липня 2024 року № 2393 «Про внесення змін до рішення №2153» проектною організацією ТОВ "ВІНЕКС" розробляється проект містобудівної документації місцевого рівня - Детальний план території для будівництва комплексу з переробки зернової барди та біомаси в біогаз на земельній ділянці з кадастровим номером 0523085400:01:001:0856, яка розташована за межами населеного пункту на території Немирівської міської ради (колишня Медвежанська сільська рада) Вінницького району Вінницької області.

Громадські слухання з метою врахування громадських інтересів будуть проводитися 20 вересня 2024 року о 12.00 год, в залі засідань (2-й поверх), за адресою м. Немирів, вул. Соборна, 26.

З проектом документа державного планування, звітом про стратегічну екологічну оцінку можна ознайомитися на сайті Немирівської міської ради та у міській раді - 22800 м. Немирів Вінницької області вул. Соборна, буд. 26, тел./факс: (04331) 2-24-01, контактний email (сайту) e-mail: inbox@nemyriv-mrada.gov.ua

Контактна особа: Начальник відділу містобудування та архітектури Лабунський Роман Юрійович, тел. +38 (098) 20-27-026.

Орган, до якого подаються зауваження і пропозиції, поштова та електронна адреси та строки подання зауважень і пропозицій - 22800, Вінницька область, Вінницький район, м. Немирів, вул. Соборна, буд. 26. e-mail: inbox@nemyriv-mrada.gov.ua ; телефон: (04331) 2-24-01.

Зауваження та пропозиції до проекту державного планування та звіту про стратегічну екологічну оцінку надаються з громадськістю протягом 30 днів.

Вороновицька селищна рада повідомляє, що відповідно до Рішення Вороновицької селищної ради від 20 липня 2023 року № 4125 «Про надання дозволу на розробку детального плану території» проектною організацією ТОВ "Вінницький науково-дослідний та проектний інститут землеустрою" розробляється проект містобудівної документації місцевого рівня - Детальний план території для будівництва та експлуатації комплексу АЗС, станції технічного обслуговування автомобілів та інших об'єктів дорожнього сервісу на земельній ділянці площею 1,0078 га, з кадастровим номером 0520682400:01:004:0179, замовником якого є Вороновицька селищна рада.

Громадські слухання з метою врахування громадських інтересів будуть проводитися 18 вересня 2024 року о 14.00 год, в будинку культури Комарівської сільської ради, за адресою с. Комарів, вул. Михайлівська, 32.

З проектом документа державного планування, звітом про стратегічну екологічну оцінку можна ознайомитися на сайті Вороновицької селищної ради та у селищній раді - 23252, Вінницька обл., смт. Вороновиця, вул. Козацький шлях, буд. 60), тел./факс: +38(0432) 58-70-44, контактний email (сайту) e-mail: svoron@ukr.net, сайт: - (http://votg.gov.ua/).

Контактна особа: начальник відділу містобудування та архітектури Вікулов Роман Васильович, тел. +38 (067) 432-65-71.

Орган, до якого подаються зауваження і пропозиції, поштова та електронна адреси та строки подання зауважень і пропозицій: -23252, Вінницька обл., смт. Вороновиця, вул. Козацький шлях, буд. 60), тел./факс: +38(0432) 58-70-44, контактний email (сайту) e-mail: svoron@ukr.net, сайт: - (http://votg.gov.ua/).

### КУПЛЮ МОТОЦИКЛИ:



-К-750;  
- М-72;  
- ІЖ - 56, -49  
«Планета»;  
- МТ-9, -12, -16;  
- МВ-650, -750;  
- «Ява»- 250, -360.  
А також нові та б/у запчастини.  
Тел. 096-87-48-719.

Продам козичку зааненської породи, безрога, 4 місяці. Тел. 067-858-87-73.

Втрачене тимчасове військово посвідчення, видане на ім'я Вусик Андрія Павловича, вважати недійсним.

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.

Ідентифікатор медіа -  
R30-01106.

Засновник: Трудовий  
колектив Товариства з  
обмеженою  
відповідальністю "Редакція  
Вінницької регіональної  
газети "Подільська зоря"

Газета виходить щочетверга,  
видається українською.  
Спосіб друку - офсетний,  
обсяг 3 друковані аркуші.  
Формат А-3.

Розповсюджується  
у Вінницькій області.

Видавець: Товариство з  
обмеженою відповідальністю  
"Редакція Вінницької  
регіональної газети  
"Подільська зоря".

Редакція не завжди поділяє точку  
зору авторів публікацій. Відповідальність за надруковані та вкладені в газету листівки, матеріали, рекламу і оголошення несуть автори та рекламодавці. Редакція залишає за собою право редагувати та скорочувати 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. №242836.

Наклад - 1500.

Газета віддрукована  
у ФОП Собчишин  
Олександр Вікторович

Тел. (0432) 55-63-97.



## Вітаємо ветеранів війни та праці

Цього тижня свої дні народження святкуватимуть: 90-річчя відзначили мешканка с.Вінницькі Хутори - **Людмила Петрівна СІЧ** (1 вересня); жителька с.Яришівка - **Ольга Сільвейстрівна ІСАКОВА** (2 вересня); мешканка с.Вінницькі Хутори - **Євгенія Григорівна ПЕРСУН** (3 вересня).

95-річчя святкуватимуть жителі с.Дашківці - **Марія Федорівна КРАСУЛЯ** (9 вересня) та **Василь Мефодійович ВОЛИНЕЦЬ** (11 вересня).

День народження відзначили війн-інтернаціоналіст, мешканець с.Вінницькі Хутори - **Віктор Володимирович ШАРГОРОДСЬКИЙ** (3 вересня) та голова організації ветеранів, жителька с.Комарів - **Тамара Федорівна ГОРОВЕНКО** (2 вересня).

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

Із повагою,

**Петро ВАСИЛИНИЧ,**  
голова Вінницької  
районної організації  
ветеранів.



## ПЕРЕДПЛАТИТЬ «ПОДІЛЬСЬКУ ЗОРЮ»

ШАНОВНІ НАШІ ВІДДАНІ ЧИТАЧІ.

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

**5 вересня** - хмарно, без опадів, т вдень +23...+28°C, вночі +16...+18°C. **6 вересня** - ясно, без опадів, т вдень +23...+29°C, вночі +18...+19°C. **7 вересня** - ясно, без опадів, т вдень +19...+27°C, вночі +15...+16°C. **8 вересня** - ясно, без опадів, т вдень +19...+27°C, вночі +11...+15°C. **9 вересня** - ясно, без опадів, т вдень +21...+28°C, вночі +12...+15°C. **10 вересня** - ясно, без опадів, т вдень +22...+28°C, вночі +14...+16°C. **11 вересня** - хмарно, без опадів, т вдень +22...+28°C, вночі +16...+17°C.



**ОВЕН (21.03-20.04).** На роботі справи йдуть благополучно. Однак ваш настрій райдужним не назвеш. Якщо знадобиться емоційна підтримка, можете розраховувати на своїх друзів. А от від непотрібних зустрічей зі сторонніми людьми краще відмовитися, вони можуть несприятливо відбитися на вашій енергетиці. У вихідні влаштуйте пікнік на дачі. Сприятливий день - четвер, несприятливий - понеділок.

**ТЕЛЕЦЬ (21.04-20.05).** Тиждень обіцяє розпочатися з гарних новин, які відкриють перед вами нові обрії в особистому житті. На роботі та вдома можливі конфліктні ситуації, тому будьте гранично обережними в словах і вчинках. Близьче до вихідних добре б згадати про друзів, на вас чекає розважальна поїздка в їх компанії. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - середа.

**БЛИЗНЮКИ (21.05-21.06).** Ви будете багато працювати, і це будуть проекти, що обіцяють прибуток і успіх. Дійте, не кваплячись, наполегливо просуваючись до поставленої мети. Коло ваших знайомих розшириться. Вихідні краще провести на людях - прекрасний час для поїздки на природу з друзями або відвідування виставок, театрів, концертів. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - середа.

**РАК (22.06-22.07).** Ваш азартний настрій може змінитися на ділове налаштування. Варто зайнятися зміцненням любовних відносин, зробіть своєму обранцеві приємний подарунок. Краще з гідністю поступитися начальству, ніж сперечатися та впертися. Вихідні виявляться вдалим, якщо ви не забудете про інтереси близьких людей. Сприятливий день - четвер, несприятливий - вівторок.

**ЛЕВ (23.07-23.08).** Не варто особливо переживати за інших, не звальюйте на плечі чужі турботи, у кожного свої проблеми та способи їх рішення. Варто нагада-

## Присвятив композицію жінкам із міста Марії



Колектив художньої самодіяльності вінницького підприємства незрячих завітав до табору відпочинку "Я-Маріуполь. Родина". Як відомо, там оздоровлюються мами із дітьми, вимушені переселенці із окупованого міста. Артисти підготували нестандартну концертну програму "Хай в мирному небі літають птахи". Вона була складена з урахуванням вікової категорії слухачів.

- У своїх виступах ми торкнулися теми війни. Але не так гостро, як на інших концертах. Тому переважно презентували пісні української сучасної естради, - розповіла художній керівник співочого гурту підприємства незрячих Наталя Слюсарчук.

Родзинкою програми був виступ незрячого переселенця із Маріуполя Богдана Ковалю. Він презентував власні пісні. Серед них "Віра, надія, любов" і "Маріупольчанка", яку артист присвятив жінкам із

міста Марії. Сподобався слухачам і вірш "Зоряне вінчання", який прочитала Наталя Філюк. А Олексій Скрипаченко запалив слухачів піснею "Дорога життя", де також йдеться про незламний Маріуполь.

Наприкінці концерту представники табору не лише подякували за виступ, але й самі проспівали музичну композицію "Родина, родина", яку у свій час виконував славетний Назарій Яремчук. Їм підспівувала вся глядацька аудиторія.

- Ми були раді "зігріти душі" і розвеселити вимушених переселенців із Маріуполя. Дуже їм співчуваємо. Адже багато хто із цих людей залишився без власного житла. У то же час програму закінчили твердженням, що Маріуполь повернеться в Україну. І всі, хто бажає, знову поїде до рідного міста, - додала Наталя Слюсарчук.

**Михайло МИХАЙЛОВ.**



## Зустріч із президентом клубу моржів

У Вінниці останнє десятиріччя активно розвивалося моржування. В першу чергу цим опікувалася президент спортивно-оздоровчого клубу моржів "Нептун" Раїса Макіївська. Вона активно допомагала новачкам, контактувала із представниками місцевої влади, організувала свята спорту і здоров'я та дружні посиденьки членів клубу.

Завдяки такій бурхливій діяльності популярність регулярного моржування (не лише на Водохрещі) у місті над Бугом неухильно зростала.

На початку повномасштабного вторгнення Раїса Макіївська виїхала в Австралію, де багато років мешкає її дочка із родиною. І ось днями моржі знову побачили свого 78-річного президента у рідному місті. Зокрема, активісти клубу "Нептун" зібралися на тренажерному майданчику біля Вишенського озера.

Раїса Макіївська привезла сувеніри із Зеленого континенту своїм однодумцям і обговорила із ними діяльність "Нептуна" під час війни.

- Спочатку думала побути в Австралії лише три місяці. Але війна тривала, мені надали допомогу, як біженцю, і залишилася надовго. Скутила за своїм чоловіком та вінницькими моржами, дружнім спілкуванням. Бо в Австралії між собою багато не спілкуються, - каже Раїса Макіївська.

Вона розповіла, що за її відсутності клубом моржів керує заступник Сергій Скиба. За її словами, головне, щоб "Нептун" та кістяк його активістів існував. Бо саме в ньому можуть надати фахову консультацію дебютантам у моржуванні. До речі, новачкам краще починати не взимку, а задовго до морозів, щоб перехід був поступовим.

- У мене раніше у Вінниці було 35 учнів. Люди впізнають, дякують за корисні консультації. Зараз один чоловік підійшов до мене і подякував мені за те, що його маму після інфаркту виликувала моржуванням. Я цього вже не



пам'ятаю, але слухати було приємно. Хочу, за й за моєї відсутності таке навчання початківців нашими активістами тривало, - каже Раїса Макіївська.

Людмила Золотова - активний член клубу "Нептун", подруга і постійна напарниця Раїси Макіївської на всеукраїнських змаганнях із зимового плавання.

- Дуже радію приїзду Раїси. Вона, серед іншого, є активним учасником змагань із зимового плавання. Також вона активно залучала молодь до оздоровчих занять моржуванням (і бігом) замість зловживання алкоголем і цигарками. Адже наше молоде покоління має займатися спортом, зростати здоровим і щасливим, - сказала Людмила Золотова.

**Михайло МИХАЙЛОВ.**

## Астрологічний прогноз на 9 - 15 вересня

ти начальству про власні таланти і досягнення. Можлива пропозиція щодо переходу на нову роботу, але ваше рішення повинне бути продуманим. Після досить метушливого тижня варто добре відпочити в законні вихідні. Сприятливий день - середа, несприятливий - понеділок.

**ДІВА (24.08-23.09).** Не варто розслаблятися на роботі, інакше вас звинуватять у лінощах, імовірно конфліктні ситуації. Знадобляться сили та енергія для реалізації ідей і планів. Вам буде необхідно задіяти активність і рішучість. Може трапитися небувалій підйом працездатності, ви багато що можете встигнути, не упустіть цей золотий час. У вихідні не сидіть вдома, вибирайтеся в гості до друзів. Сприятливий день - четвер, несприятливий - субота.

**ТЕРЕЗИ (24.09-23.10).** Ідеї можуть сипатися з вас, немов з рогу достатку. Висока ймовірність одержання позитивних новин у професійній сфері. Постарайтеся стримувати дратівливість. У вихідні відволічіться від усіх справ і турбот і просто помрійте про майбутнє, можливо, у цей момент вас відвідає чудова думка. Сприятливий день - середа, несприятливий - понеділок.

**СКОРПІОН (24.10-22.11).** Вантаж проблем, що залишилися, ви зможете скинути й будете готовими до вирішення нових завдань, а настрої дозволять дивувати друзів і колег свіжими ідеями. Можете розраховувати на похвалу від начальства. Не квапитеся ділитися своїми геніальними думками, залиште їх поки в таємниці. Вихідні подарують приємні враження. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - середа.

**СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12).** Досить успішний період.

Ви одержите пропозицію щодо непоганого підроби-току. І можете вирішити всі свої матеріальні проблеми. Дещо може застати вас зненацька, зате потім чекає бажана удача. Побільше впевненості в собі та дипломатичності. До вихідних у родині відновиться атмосфера довіри і взаєморозуміння. Сприятливий день - середа, несприятливий - понеділок.

**КОЗЕРІГ (22.12-20.01).** Ваш авторитет поступово зміцнюється, що створює гарну перспективу. Багато буде цікаво та різноманітної роботи. Однак постарайтеся не втомитися та не переоцінити свої сили. Вам, можливо, доведеться вдатися до допомоги друзів. У вихідні працездатність буде на небувалому рівні, зможе згорнути гори. Сприятливий день - четвер, несприятливий - п'ятниця.

**ВОДОЛІЙ (21.01-20.02).** Для вас зараз одне з шайбільш хвилюючих питань - це питання кар'єри. Необхідно визначити, що ви прагнете від життя. Саме час змінити систему цінностей, позбутися ілюзій. Постарайтеся допомагати навколишнім, але не звальюйте всі проблеми на себе. У вихідні блиснить своїм зачаруванням у дружній компанії. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - субота.

**РИБИ (21.02-20.03).** Сприятливий час для вирішення особистих і службових проблем. Великий шанс знайти засоби для реалізації своїх ідей. Ви постійно відчуватимете підтримку навколишніх майже у всіх своїх починаннях. Імовірно позитивні зміни на роботі. Добре б у вихідні відновити витрачені сили. Сприятливий день - четвер, несприятливий - п'ятниця.