

Подільська Зоря

АКТУАЛЬНО

Володимир Зеленський представив план перемоги України. За словами президента, якщо все буде йти згідно з планом, війну можна буде закінчити вже до кінця 2025 року. Загалом оприлюднений документ складається з п'яти розділів. Основні пункти: запрошення в НАТО ще до завершення війни; продовження операцій ЗСУ на території росії та зняття обмежень щодо ударів по її території; неядерне стримування росії та отримання конкретних видів озброєнь; розвиток стратегічно-економічного потенціалу України та посилення санкцій проти рф; після закінчення війни українські військові можуть замінити контингент США на території країн-членів Альянсу. Зокрема, другий, третій та четвертий пункти мають таємні додатки, які презентували партнерам.

У Ватикані Президент України Володимир Зеленський провів зустріч із Папою Римським Франциском. Володимир Зеленський розповів про роботу над реалізацією Формули миру, конференцію щодо повернення полонених і депортованих українців, яка відбудеться 30 - 31 жовтня в Канаді, та запросив представника Ватикану взяти участь у цьому заході. Президент з Папою Римським говорив про повернення полонених і подарував картину "Бучанська різанина: Історія Марічки", написану вінничанином. Це полотно з назвою "Бучанська різанина: Історія Марічки", написане Народним художником України, родом з Вінниччини, Володимиром Козюком та Владиславом Задворським.

Президент США Джо Байден планує зустрітися з канцлером Німеччини Олафом Шольцем, президентом Франції Еммануелем Макроном і прем'єр-міністром Великої Британії Кіром Стармером у Берліні цього тижня, пише CNN. Основна тема зустрічі - постачання зброї Україні та майбутня підтримка у війні, яка триває вже майже третій рік.

Міністерство цифрової трансформації планує впровадити експериментальний проєкт із рекрутингу громадян в електронній формі через застосунок "Дія". Зазначається, що учасниками проєкту можуть стати громадяни віком від 18 до 55 років, які мають реєстраційний номер платника податків та не проходять службу в Збройних Силах України або інших військових формуваннях. Процес електронного рекрутингу включатиме вибір військової частини та спеціальності, подачу заяви про проходження військової служби за контрактом через портал Дія, зокрема через мобільний застосунок. Також учасники проєкту самостійно підтверджуватимуть придатність до служби без медичного огляду та психологічного тестування, вказуючи у заяві інформацію про стан свого здоров'я. Проєкт "Цифровий рекрутинг" є експериментом Міністерства цифрової трансформації, який триватиме два роки.

За словами генпрокурора України Андрія Костіна, за 2024 рік зростає кількість страт окупантами українських військовополонених. Каткування і страти без суду і слідства використовуються як зброя війни, залякування і знищення. Ці випадки є не поодинокими інцидентами, а організованою та цілеспрямованою політикою. Більшість російських воєнних злочинців засуджено українськими судами заочно, але вирок суду має фундаментальне значення для процесу відновлення справедливості та зцілення постраждалих.

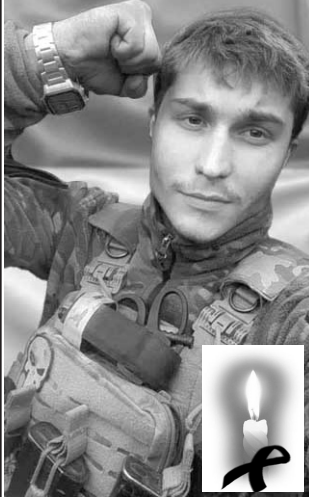
17 закладів вищої освіти України потрапили до Times Higher Education World University Rankings 2025. Результати одного з найвпливовіших рейтингів університетів світу оприлюднила британська рейтингова агенція Times Higher Education. До рейтингів потрапили виші з Дніпра, Івано-Франківська, Києва, Львова, Одеси, Сум, Ужгорода, Харкова та Чернівців. Усього оцінювали 2095 установ зі 115 країн.

На Далекому Сході рф готують 10 тисяч військових з КНДР для війни в Україні. Про це пише Суспільне з посиланням на джерела у розвідці. Зокрема, солдатів планують перекинути на прикордонні території біля України. Також їх готують і для ротачії російських військових. Раніше джерела Суспільного повідомляли, що на базі 11-ї ОДШБр російської окупаційної армії формується так званий "особливий бурятський батальйон", укомплектований громадянами КНДР. Орієнтовна кількість особового складу становить три тисячі осіб.

У Вінницькій обласній клінічній лікарні імені М.Пирогова, 15 жовтня, команда лікарів здійснила ще одну успішну пересадку нирки від померлого донора. Ця надзвичайно важлива операція дає новий шанс на життя нашому пацієнту та зміцнює віру в силу медицини та людської солідарності. "Завдяки злагодженій роботі фахівців, висока якість медичної допомоги та передові технології стають реальністю для людей, які потребують трансплантації. Ваша праця рятує життя", - написали на сторінці лікарні.

Віддали життя за Україну!

Невимовна біль та втрата для Вороновицької громади. На фронті загинув 20-річний Герой - **Анатолій Васильович СІНЕНКО**.



Хлопець народився 17 серпня 2004 року у селищі Вороновиця. Відвідував дитячий садок "Ромашка". Навчався у Вороновицькому ліцеї. У 2019 році закінчив Тульчинський ліцей та вступив у Вище професійне училище РДУ БУД м. Вінниця.

У 2022 році вступив у Національну академію державної прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького. З 4 серпня 2023 року проходив військову службу 3-го прикордонного загону ім. Героя України полковника Євгена Пікуса. Був інспектором прикордонної служби 3-ї категорії, 1-ї прикордонної застави 2 ВПС.

Виконував бойові завдання у найгарячіших точках: Часів Яр, Краматорськ, Іванове, Константинополь, Дружківка, Курдюмівка.

На жаль, 1 жовтня під час виконання бойового завдання в районі н.п. Курдюмівка, Бахмутського району, Донецької області отримав смертельні поранення.

Щира Вдячність, Безмежна Шана та Вічна Пам'ять тобі, Анатоліє! Ти назавжди залишишся в наших серцях!

Висловлюємо найщиріші співчуття рідним та близьким загиблого Героя!

Знову страшна звістка з фронту для Якушинецької громади, на Донеччині загинув Герой - **Максим Сергійович БОГАЧ**, 2000 року народження.



Молодий захисник останні роки проживав у селі Лукашівка. Після закінчення школи, навчався у "Вінницькому професійному училищі сфери послуг", де здобув фах - електромеханіка.

Після закінчення навчального закладу проходив строкову службу. Із початку повномасштабної війни долучився до лав ЗСУ. Під час виконання бойового завдання в районі населеного пункту Миколаївка Покровського району Донецької області боєць загинув.

Максим був прикладом справжньої відваги та незламної віри в перемогу. Він стояв на захисті своєї землі, виконуючи свій обов'язок із честю та гідністю.

Загибель Максима є великою раною для його рідних, друзів і всієї громади. Щиро співчуваємо рідним і близьким з приводу втрати. Немає слів, які могли б втамувати ваш біль. У цей важкий час нехай Господь дає вам сили пережити непоправне горе.

"Національний кешбек": перевірити товар на участь у програмі відтепер можна в Дії

Відтепер українці можуть самостійно перевірити, чи бере той, чи інший товар участь у програмі "Національний кешбек". У застосунку Дія з'явилася функція сканування штрихкодів товарів. Сканер допоможе покупцю легко визначити, чи отримає він за придбання товару кешбек від держави у розмірі 10%. Про це розповіла Перший віце-прем'єр-міністр України - Міністр економіки України Юлія Свириденко.

"Ми запустили сканер штрихкодів, щоб українці могли зручно, у застосунку Дія перевірити чи товар є українським і, чи діє на нього кешбек. Вже зараз користувачам нарахували 90 млн грн кешбеку за купівлю українських товарів. Ми сподіваємося, що сканер допоможе збільшити обізнаність українців про те, які українські виробники представлені на ринку та мотивує придбати саме вітчизняне", - зазначила Перший віце-прем'єр-міністр України - Міністр економіки Юлія Свириденко.

Перевірка через Дію сповістить якщо:

- товар український і бере участь у програмі "Національний кешбек";
- товар не бере участі в програмі "Національний кешбек", хоч і є українським;
- товар вироблено не в Україні.

За час дії програми "Національний кешбек", понад 1 мільйон українців (1,18 млн) бачать нарахований кешбек. За цей час їм нарахували 90 млн грн кешбеку за придбання товарів українського виробництва. До програми долучилося 1,9 млн українців, які оформили 2,1 млн карток. Понад 1,1 млн користувачів активували у Дії картки для виплат.

"Національний кешбек" від держави доступний вже на 267 тисяч українських товарів від 1352 місцевих ви-

робників.

Основні торговельні мережі вже позначають на полицях товари, на які нараховується "Національний кешбек". Переконайтеся, що торговельна точка бере участь у програмі на сайті Нацкешбек.

Нагадаємо, щоб отримувати кешбек від держави необхідно:

1. Подати заявку через сайт чи мобільний застосунок банку, який бере участь у програмі, або звернутися до відділення. До програми долучилися такі банки: ПриватБанк, monobank, УкрГазбанк, Sense Bank, ПУМБ, Абанк, Банк Глобус, UKRSIBBANK BNP Paribas Group, Ощадбанк, Акордбанк та Банк Кредит Дніпро.

2. Визначити картки, з яких ви оплачуєте покупки, і надати банку дозвіл на передачу інформації про транзакції з цих карток в магази-

нах-учасниках програми.

3. Відкрити фізичну чи віртуальну картку, куди нараховуватиметься кешбек.

4. У Дії в розділі Сервіси обрати картку "Національний кешбек" для виплат.

Довідково: Кешбек у розмірі 10% від вартості нараховується за купівлю товарів українських виробників, що включені у програму. Максимальна сума виплат - 3 тис. грн на місяць. Координатором програми Національний Кешбек виступає Міністерство економіки України. В реалізації проєкту беруть участь Міністерство цифрової трансформації України, Державна податкова служба, Ощадбанк та уповноважені банки України та Урядовий контактний центр. Технологічним партнером в реалізації програми виступає міжнародна платіжна система Mastercard. Операційним партнером проєкту є міжнародна компанія платіжних технологій Visa.

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.

Із ювілеєм!

90 років - це мить в історичному масштабі, а для людини - це поважний ювілей та визначна життєва дата, подарована Богом для пізнання навколишнього світу, набуття мудрості, створення родини, виховання дітей та праці на благо держави.



15 жовтня свій славний 90-річний ювілей відзначив житель села Вінницькі Хутори - **Олександр Павлович ЄРЬОМЕНКО**. Олександр Павлович не коринний мешканець Вінницьких Хуторів, але за десять років, як вимушено переїхав з Горлівки, став багатом односельцем, як рідний.

У цей святковий день зі щирими побажаннями, вітаннями, подарунками, квітами до нього на гостину завітали староста Вінницько-Хутірського округу Владислав

Кривешко та очільник районної ветеранської організації Петро Василич.

Гості щиро вітали іменинника, бажали довгих років життя, оптимізму та багаторості духу, зазначали, що довгожителі - це історія нашого краю з життєвою мудрістю, багатим досвідом, незламними рисами характеру, котрі пережили часи воєнного лихоліття та труднощів післявоєнної відбудови. Дякували за невтомну працю, стійкість, мудрість, за те, що віддавали часточку своєї душі і серця заради кращого життя.

Іменинникові впродовж життя довелося пережити багато труднощів: Другу світову війну, важкі воєнні роки. Проте, він не тільки все витримав усі випробування, але й зберіг оптимізм та надію на краще майбутнє.

Народився ювіляр в с. Білозерка, Запорізької області. В 1956 році після закінчення середньої школи чоловік почав працювати шахтером на Ізотовській шахті у м. Горлівка, потім працював водієм на ртутному заводі. Загальний трудовий стаж 47 років. За сумлінну працю нагороджений медаллю "Ветеран праці", неодноразово нагороджувався профкомом заводу грамотами та цінними подарунками. Олександр Павлович ліквідатор аварії на ЧАЕС.

Воїни одягають камуфляж, щоб ми могли носити вишиванки

Початок другого місяця осені виявився щедрим на гарні події. 4 жовтня на подвір'ї Вінницького обласного клінічного медичного реабілітаційного центру (заклад у якому живе душа) відбувся благодійний ярмарок на підтримку ЗСУ.

Організатором проведення ярмарку стала волонтерська павутина ГО "Подільська Ластівка": с.Тростянець ("Тростянець бабальйон" Любов Петренко, Інна Максимова), с. Зозів ("Зозівські бджілки" Лариса Бондарець, Людмила Броцька), с.Ганівка, с.Славна (вусатий джмелик і запальнички Людмила Фіголь), крафтові виробники "Пан Кабан" (боги найсмачніших вінницьких копченостей Олександр Парійчук, Алла Парійчук).

Столи, як в хороших господинь "ломалися" від українських традиційних смаколиків. Духмяна випічка з печі, тортів, тістечка, м'ясна та рибна продукція, до-



обійми та жарти міцно переплелися.

За декілька годин ярмаркування зуміли зібрати 95 200 грн. Кошти будуть направлені на придбання потужної переносної зарядної станції EcoFlow для однієї із штурмових бригад "Гвардії наступу", котрі сьогодні боронять країну на Донецькому напрямку.

- Від щирого серця хочеться подякувати нашій великій медичній родині за підтримку ініціативи, за ваше велике бажання допомогти одним вистояти, а іншим вижити

на полі бою. Світлана Голодюк дякуємо, що Ви поруч. Волонтерська павутина. Джмелики і бджілочка, важка праця покладена на ваші втомлені руки. З перших днів війни ви стали міцною підтримкою та опорою для сотень Героїв. Ви не зупиняєтесь. Попри втому, недоспані ночі, рутинну працю ви вкотре об'єдналися. Подяка до небес за боротьбу в тилловому фронті та міцне плече допомоги у важкі хвилини.



машні напівфабрикати, хліба випечені на черені, городня продукція, паштети, згущівка власного виробництва, квіти...

Відвідувачі ярмарку мали змогу скуштувати та придбати смаколики, отримати незабутні враження та емоції, і найголовніше - підтримати наших захисників. Було велюдно, гамірно та щедро. Атмосфера ярмарку, як родинне свято, де щира посмішка,

Обіймаю всіх міцно. Дякуємо кожному і кожній, хто прийшов, підтримати нас та своїм внеском долучився до збору коштів на потреби ЗСУ. Тільки разом ми можемо протистояти ворогові та вистояти в цій війні! Бо ми нація, нація вільних і сильних! Воїни одягають камуфляж, щоб ми могли носити вишиванки, - зазначила очільниця ГО "Подільська ластівка" Оксана Іванькова.

У Стрижавській громаді відбулися благодійні шкільні ярмарки

Вчителі, учні, батьки ліцею №2 нещодавно провели благодійний ярмарок, метою якого було зібрати гроші на підтримку Збройних сил України.

Вправні учні ліцею та їхні батьки приготували різні смаколики: домашню випічку, тістечка, кекси, тортів, трубочки. Кажуть, головний інгредієнт представлених страв - дрібка любові. Під час благодійного ярмарку вдалося зібрати понад 68 тис. грн! Усі гроші передадуть на потреби воїнів.



Через декілька днів ярмаркували й у Лаврівській гімназії. Крам та смаколики для ярмарку виготовляли самостійно батьки, учні та працівники гімназії. Учні спробували себе в ролі продавців і з ентузіазмом пропонували домашні смаколики, а відвідувачі охоче підтримували їх. 26 тисяч 350 гривень, зібрані під час заходу, будуть використані на потреби Збройних сил України!

Дякуємо всім, хто долучився до організації та проведення благодійної справи.

Разом наближаємо перемогу!

На підтримку ЗСУ

У селі Щітки під час благодійного ярмарку, організованого місцевою гімназією, вдалося зібрати 20 тисяч гривень на підтримку ЗСУ. Відвідувачі смакували домашніми пиріжками, тортами та рибною ушкою, яку продавали за донат.

- У таких ярмарках діти охоче взяли участь з 1 по 9 класи, тому що розуміють важливість підтримки наших військових. Цього року благодійний ярмарок у Щітках відбувся в п'ятю, у ньому взяли участь 76 учнів. Діти разом з батьками готували домашню випічку, - зазначила директорка навчального закладу Наталя Шалімова.

Відвідувачі ярмарку також підтримали акцію. Жителька Щіток Надія Іщенко на ярмарок прийшла аби задонатити на ЗСУ.

За одну годину роботи ярмарку вдалося зібрати 20 ти-

сяч гривень, які будуть спрямовані на придбання комплектуючих для дронів.

За матеріалами Суспільного.



"Творимо. Допомагаємо. Перемагаємо!"



Учні, батьки та вчителі Вінницько-Хутірського ліцею вкотре об'єдналися задля доброї справи - благодійного ярмарку на підтримку Збройних Сил України. Ярмаркували два дні, спочатку 10 жовтня молодші школярі, наступного дня естафету перейняли старшокласники. Захід, який відбувся під гаслом "Творимо. Допомагаємо. Перемагаємо!", зібрав багато небайдужих, готових зробити свій внесок у підтримку наших захисників та захисниць.

Шкільний двір перетворився на справжній ярмарковий майданчик, де панувала дружня та патріотична атмосфера. Учасники ярмарку пропонували

власноруч приготовлені смаколики: домашню випічку, вареники, борщ, різноманітні солодощі та напої.

Окремою atrakцією стало плетіння маскувальних сіток. Ця активність не лише підкреслила важливість волонтерства, але й спонукала молодь до творчого самовираження. Також відбулася благодійна лотерея, головними призами стали павербанк та навушники.

Атмосферу заходу доповнювали виступи творчих колективів ліцею та естрадно-духовий оркестр ГУ ДСНС України у Вінницькій області

Завдяки зусиллям усіх учасників, благодійний ярмарок зібрав 121 тисячу гривень, які будуть спрямовані на покупку РЕБу.





«Гість тижня»

Вірші та рукоділля - це мої ліки та відрода



Поезія має здатність проникати в серце, торкати струни душі, а особливо, якщо вона написана щиро та зрозуміло. Саме так пише чарівна, надзвичайно талановита та творча **Галина Ільченко**. Наділена хистом небуденно сприймати світ, проникати у його таємниці, творчо мислити, Галина Василівна своїми творами здатна надихати, ча-

вторгнення Галина Василівна написала багато нових патріотичних віршів та поезії про війну. Її син Петро із перших днів захищав державу від російських загарбників. Відтак усі переживання матері, сльози, молитви лягли тяжкими рядочками на папері, це вірші які не можливо читати без сліз. Ця поезія створена з вірою в українську Перемогу, звернена до Бога з молитвою про Україну та бійців.

- Перші вірші почала писати ще у 2007 році. "Народилися" вони, на жаль, після трагічної загибелі сина. Саме материнський біль та сльози змусили мене писати. Аби хоч трохи відволіктися від стресу та негативних емоцій. Згодом почала писати не лише вірші-присвяти, але й різнопланову поезію. Нині надихнути може будь-що: подія, природа, зустріч, події в країні. Це можуть бути позитивні чи негативні емоції, але якщо вони з'являються, то починають римувати в моїй голові. Я свідомо не ставлю за мету написати вірш на певну тему. Вірші для мене як віддушину, а через них звільняю свої емоції, - розповідає жінка.

Окрім написання поезії Галина Василівна ще й неординарна та творча рукодільниця. Вона вправно вишиває бісером, створює картини із круп, зернин та насіння, малює й вирощує різноманітні квіти. І якщо нині картинами із бісеру мало кого здивуєш, то полотна створені за допомогою круп дійсно вражають. Здалеку важко зрозуміти, як виконані ці картини - чи це маленькі килимки, чи вишивка, чи бісер. Виявляється, пейзажі, портрети, зображення тварин викладені з різних круп: рису, манки, гречки, насіння та навіть приправ. Розглядаючи полотна зблизька, дивишся: це ж треба так підібрати зернинки - за величиною, кольором. Та й



рувати, підбадьорювати, бути порадиником для читачів різних поколінь.

Народилася жінка 25 листопада 1957 року, в с. Дашківці Якушинецької ТГ. Після закінчення місцевої школи, вступила до медичного училища, проте закінчити його, з особистих причин, не вдалося. Жінка усе життя плідно працювала, довгий час трудилася молодшою медичною сестрою, згодом на заводі. Разом із чоловіком Віктором Івановичем виховали трьох синів, дочекались трьох онуків. На жаль, найстарший син пари Микола загинув у ДТП. І саме це спонукало Галину Василівну писати поезію. Перший вірш присвячений мамі. Згодом авторка написала ще низку віршів, зокрема інтимну, патріотичну, пейзажну лірику, гуморески, поезію про війну, тощо. Є у доробку поетки вірші присвячені загиблomu синові, коханому чоловікові, дітям та онукам.

Свою першу збірку "На перехрестях її долі" пані Галина видала у 2012 році. До неї увійшло 77 віршів різної тематики. Нині поетеса написала ще понад 50 віршів, які теж незабаром планує видати. За період повномасштабного



в'язала різноманітні речі та вироби гачком. Вміла вона вишивати й в унікальній техніці вишивки "крутяна сорочка", що притаман-



на лише нашому селу. Бісером вишиваю не один рік, за цей час створила низку картин: пейзажі, природа, а також ікони.

Мистецтвом виготовлення картин із круп займаюся майже три роки. Коли почалася війна і син вирушив на передову, захищати країну дуже хвилювалося і не могла відволіктися від тривожних думок, вирішила спробувати таку цікаву техніку. Спочатку картини малюю олівцем, потім за допомогою ПВА, клею крупы та зернинки. Треба скрупульозно одну за одною викладати насінинку до насінинки. Якщо не вдалося одразу помістити на потрібне місце, то зубочисткою підправляеш. Після цього фарбую готовий виріб лаком для нігтів, підбираючи відповідні кольори. Готові картини покриваю паркетним лаком. Це займає чимало часу, але задоволення, яке отримуєш після закінчення роботи, не



зрівняти ні з чим. До речі, такі картини здебільшого створюю взимку, адже маю більше вільного часу, - розповідає Галина Василівна.

Деякі разів в бібліотеці та місцевому клубі проводилися виставки та творчі зустрічі із мисткинею.

Вірш "Сину повертайся живим"

Сину, повернися живим,
Я тебе молю всіма Святими,
Сину повернися живим
Де тебе чекають батько й мати сиві....
Нехай шлях тобі буде легким...
Матір Божа хай оберігає.....
Бо війни ніхто тут не хотів
Лише путін " гном- дурноголовий".
Сину повернися живим,
Де весь світ піднявся на підмогу....
Сину, ще хоч трохи потерпи,
Бо ми віримо у нашу Перемогу.
Моляться усі тут матері....
За важку, за вашу сину втому,
Нехай шлях буде тобі легким.
Сину, повернися живим додому -
Нехай Бог тебе благословить.....

Вірш "Звернення до Бога...."

Боже наш Любий, звертаюсь до Тебе.
Звертаюсь як мати, як жінка, сестра.
Прошу Тебе Боже, Єдиний, Надійний
Бо лише Тобі довіряю я...
Збережи Україну і народ наш невтомний,
Який так безстрашно воює із злом.
О Матінко Божа, Царице Небесна....
Звертаюсь до Тебе в молитвах я.
Дай нам сили в боях
Покрий нас Покровом від бід і нещастя,
Попроси у Бога за нас....
У янголів прошу, збережіть всіх солдатів,
Які воюють в боях.
Пораних прошу, зціли їх Ісусе
Усім дай здоров'я й життя.
Молю Тебе Боже про нас не забути,
В Молитвах до Тебе звертаюсь я.....

Вірш "Початок війни"

24 лютого.... зійшло сонце у вогні,
Ми проснулись в біді.
Путін дав чорний "приказ",
Щоб убити усіх нас....
Ненавистний і бездушний,
Безсердечний і байдужий
Він до братського народу
Натравив на нас піхоту,
Танки, гради, літаки,
Щоб ми не змогли втекти....
А натомість українці
Об'єдналися для чужемців,
Щоб відстояти свободу -
Для свого всього народу.
Ми не хочемо війни,
А тому від нас іди....
Спершу судить хай Господь,
За наш втрачений народ,
Суд Верховний і Гаазький.
Хай засудить аж до страти
За будинки, школи, парки,
За садочки і не тільки.....
За дітей, батьків, за все,
За все скоєне тобою,
Бо ти нелюд і тобі-
Від каранья не втекти.....

Вірш "Про війну"

Не заходьте чорні танки,
Дрони не літайте.
Вам солдатів наших любих
Нічим не злякати.....

Кораблі у Чорнім морі
Не мутять нам воду,
Не зламати вам ніколи
Українського народу.
Чужаків у нашій небі
Прошу не літати,
Бо ми сильна нація
І нас не здолати.
Ми не хочемо чужого,
Не відамо свого....
Чемно просимо ми вас
Вертайтеся додому.
Де чекають вас дружини
Матері та діти....
Бо Путіну все одно
Нас не зрозуміти.
Він людина безсердечна
І неадекватна....
Хай не думає, що світ
Лиш йому підвладний....

Вірш "Про оборону наших воїнів"

За три дні хотіли взяти нашу Україну
Вам розв'язуться пупки, мало каші з'їли.
Хоч в вас танки, літаки та ще й " вертольоти"
Не узяти вам ніколи нашої піхоти....
Дуже Путіну хотілось матір Україну....
На сторожі стали славні Джавеліни.
Не страшні нам гради, бомби і ракети
Наш прицільний вам удар - Байрактар....
А тому я скажу так, щиро і відверто
Забирайтеся додому
Руський інтервенте.
Наказав Лаврову Путін
Не віддати Крим, Донбас...
На цім разі скажу я
Господь і З С У вирішить за вас...

Вірш "Багатостраждальна Україна"

Україно моя -
Яка ти красива....
Яка ти родюча,
Яка ти гостинна....
Ти ж Незалежна
І миролюбива.
Багатостраждальна
І терпелива...
За що тебе топче
Чобіт русина?
Терпи моя люба,
Терпи моя мила.
Загояться рани
Ще будеш щаслива....
Відбудуємо тебе,
Заспокоюмо тривогу,
І висадимо квіти
На пролітій крові....
Але оті рани
Які у нас в серці,
Ще будемо довго
У цім житті нести...
Усе повернеться
Ще краще, як було...
Розквітне Держава
І я у це вірю....
Загладим дороги,
Щоб знову додому
Усі повернулись
Із-за кордону...
Люблю Вас усіх
Миру і Перемоги всім....
І Божого благословіння.



Кулінарні цікавинки

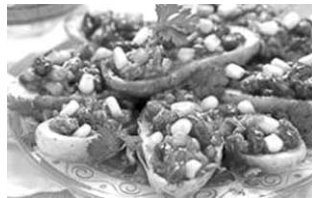
Сирний суп з куркою

Нам потрібно: 3 курячих стегна, 200 г плавленого сиру, 200 г кукурудзи (консервованої), 5 картоплин, цибулина, морквина, 3 гілочки кропу, петрушки, 2 лаврових листів, 3 ст.л. олії, 1/3 ч.л. паприки, сіль, перець (мелений) - за смаком.



Приготування. Курячі стегна промити, покласти в киплячу воду (2 літри), додати сіль і варити 35 хвилин. Готову курку вийняти й остудити. У бульйон відправити картоплю, нарізану кубиками, і варити на повільному вогні, періодично знімаючи піну. Кукурудзу відкриваємо і зливаємо. Моркву крупно натерти, очищену цибулю нарізати дрібно. Обсмажити на олії моркву з цибулею близько 5-8 хвилин на середньому вогні, поки не стануть м'якими. Обсмажені овочі додати в бульйон з картоплею. Додати кукурудзу і варити 5 хвилин. Плавлений сир нарізати кубиками, покласти в суп. Відокремити м'ясо від кісток, нарізати шматочками, відправити в суп, додати нарізану зелень, паприку, перець, лавровий лист і варити, поки сир не розплавиться та картопля не стане м'якою.

Фарширована картопля по-мексиканськи



Нам потрібно: 200 г м'ясного фаршу, 100 г консервованої кукурудзи, 100 г консервованої червоної квасолі, солодкий перець, цибулина, 6 картоплин, 1-2 зубчики часнику, сіль, перець - за смаком, олія для обсмажування, 1 ст.л. гострого томатного соусу.

Приготування. Цибулю дрібно нарізати, обсмажити на олії. Додати здрібнений перець без насіння, готувати ще 5 хвилин. Потім додати фарш і обсмажити його, розбиваючи грудочки. Додати томатний соус, здрібнену петрушку і рубаний часник, перемішати. Приправити за смаком, додати квасолю й кукурудзу. Готувати ще кілька хвилин. Картоплю, за бажанням, почистити, відварити до напівготовності й розрізати навпіл. Вискоблити ложкою серединку. Наповнити картопляні човники фаршем, викласти на лист і запікати при 180°C протягом 20 хвилин.

Рагу з пекінською капустою

Нам потрібно: біла частина листя середнього качана пекінської капусти, 1 червоний болгарський перець, 2 моркви, 2 цибулини, 200 г консервованої квасолі, 2 ст.л. томатної пасти, лавровий лист, запашний перець, кріп, олія, сіль.



Приготування. Нарізати капусту, дрібно нарізати цибулю, натерти на крупній тертці моркву. Невеликими шматочками нарізати болгарський перець. Всі інгредієнти обсмажити на олії, додати трохи води і тушувати до м'якості. Незадовго до закінчення приготування посолити, додати квасолю, запашний перець, лавровий лист. Ще трохи протушувати. При подачі посипати кропом.

Котлети з квасолі з овочами



Нам потрібно: 500 г червоної квасолі, 200 г квасолі стручкової, 200 г брокколі, цибулина, морквина, кріп, петрушка, пучок кінзи, 2-3 зубчики часнику (за смаком), борошно або панірувальні сухарі, олія для смаження, сіль, свіжомелений перець.

Приготування. Червону квасолю відварити до м'якості, близько 1 годину. Із квасолі злити відвар. Помістити квасолю в блендер і пюриувати. Перекласти квасолеву пасту у велику миску. Брокколі і стручкову квасолю покласти в киплячу воду й відварити протягом 5-7 хвилин з моменту закипання. З овочів злити відвар. Ножом дрібно порубати брокколі й квасолю. Цибулю дрібно нарізати, моркву натерти на тертці. Обсмажити овочі на олії до м'якості. Часник подрібнити. Зелень порубати. У миску із квасолевою пастою додати брокколі, зелену квасолю, цибулю з морквою, часник і зелень. Овочева маса посолити, поперчити за смаком і перемішати. У квасолеве пюре можна додавати різні спеції: мелений коріандр, паприку або мелений червоний перець - за смаком. А можна обмежитися сіллю й часником. Готовий овочевий «фарш» прибрати в холодильник на

1-2 години або на ніч, маса добре загустіє, і з неї можна буде сформувати акуратні котлети без додатково додання борошна. Якщо немає часу чекати, поки «фарш» настоїться, додати в нього трохи борошна або панірувальних сухарів і добре перемішати. Сформувати невеликі котлети й обвалити в борошні або панірувальних сухарях. Обсмажити котлети з квасолі з двох боків до рум'яності. Готові квасолеві котлети подавати гарячими, з овочами й зеленню.

Котлети з грибів і рису

Нам потрібно: 250 г грибів, 1/2 скл. рису, цибулина, 1-2 яйця, борошно або сухарі - за потребою, сіль, перець - за смаком.

Приготування. Зварити гриби, відкинути на друшляк і дрібно нарубати. Грибний відвар (1,5 склянки) посолити, довести до кипіння. Опустити в нього рис і варити до повної готовності. Потім змішати рис із грибами, додати дрібно нарізану цибулю і чорний мелений перець. Добре промісити, зробити котлети, обвалити їх у борошні або мелених сухарях. Змочити в яйці й обсмажити в сильно розігрітій олії.



Котлети з грибів



Нам потрібно: 700 г свіжих грибів, 3 шматочки хліба, 1/4 скл. молока, 1 ст.л. мелених сухарів, 1 ст.л. вершкового масла, 2 яйця, сіль, перець за смаком.

Приготування. Свіжі гриби перебрати, промити. Черствий білий хліб замочити у молоці й разом із грибами

подрібнити у м'ясорубці двічі. Отриманий фарш посолити, додати сире яйце і добре перемішати, з фаршу сформувати котлети, змочуючи їх у яйці й обкачуючи у сухарях. Обсмажити на маслі, довести до готовності у духовці.

Рулет з лаваша з шинкою і сиром

Нам потрібно: тонкий лаваш, 4 цибулини, солодкий болгарський перець, 300 г сосисок або шинки, солоний або маринований огірок, 100 г твердого сиру, 2 яйця, 2 ст.л. молока, 2 ст.л. кетчупу, 100 г сметани або майонезу, олія для смаження, сіль за смаком.



Приготування. Цибулю нарізати кубиком і спасерувати на олії поки не стане м'якою, додати до цибулі 2 столові ложки кетчупу. Нарізати кубиками солодкий червоний перець, сосиски, огірок. Натерти сир, сіль за смаком, 100 грам сметани (можна майонезу). Все змішати і розкласти на один лист лаваша, скрутити рулетом і нарізати. Вбити в мисочку 2 яйця і додати 2 столові ложки молока, посолити і збити. Просочити добре в молочно-яєчної суміші і смажити на олії, на тихому вогні до готовності.

Повітряні пончики «Баурсак»



Нам потрібно: 1 скл. кефіру, яйце, 10 г сухих дріжджів, 3 скл. борошна, 1 ч.л. цукру, 1 ст.л. (для тіста) олії, 1/2 скл. води, 1 ч.л. солі, олія - для фритюру.

Приготування. Підігрівати кефір до теплового стану (близько 40 градусів), приблизно 40-50 секунд в мікрохвильовці. Якщо ви будете підігрівати кефір на плиті, то обов'язково стежте, щоб він не закипів і не підгорів. Додаємо до теплового кефіру сухі дріжджі і ретельно перемішуємо. Потім додаємо цукор до кефіру і дріжджів. Перемішуємо і залишаємо тісто «бродити» на 20 хвилин. У ємність з просіяного борошна додаємо яйце. Сюди ж додаємо масу з кефіру, дріжджів і цукру. Замішуємо тісто. До неї додаємо сіль, розчинену у воді, і одну столову ложку олії. Ретельно вимішуємо тісто, накриваємо його, краще не кришкою, а рушником, щоб тісто «дихало», і залишаємо осторонь на 30 хвилин. Потім обминаємо тісто і залишаємо його ще на 1 годину. Поділяємо тісто на однакові за розміром кульки, їх залишаємо ще на 20 хвилин. Добре нагріваємо олію на сковороді з високими бортами або в сотейнику і обсмажуємо баурсаки до утворення легкої золотистої скоринки. Виймаємо готові баурсаки, перекладаємо їх на паперовий рушник щоб прибрати надлишки олії.

Яблучні оладки

Нам потрібно: 2 яблука, 10 г ванільного цукру, яйце, 1 ст.л. лимонного соку, 60-100 г борошна або манної крупки (за смаком), щіпка солі.

Приготування. Яблука натерти на дрібній тертці. Відразу ж влити лимонний сік і перемішати, щоб м'якоть не



стемніла. Додати ванільний і звичайний цукор, яйце, сіль і борошно. Ретельно перемішати масу. Викладати по ложці на розігріту із олією сковороду і смажити до рум'яної скоринки. Подавати драники зі сметаною, джемом або медом.

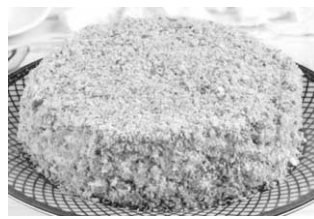
Фінські сирно-яблучні перепічки

Нам потрібно: 200 г сиру, 100 г твердого сиру, 2 великих яблука, яйце, 1 ст.л. цукру, 1 ст.л. олії, щіпка соди, гашеної лимонним соком, борошна - скільки візьме, олія для смаження. **Для подачі:** сметана, мед (згущенка або варення).



Приготування. Сир розтерти з яйцем. Додати натертий на дрібній тертці сир, натерте яблуко і яйце, перемішати. (Якщо яблуко дуже соковите, то краплею його віджати). Потім додаємо цукор (його можна і не класти, це за бажанням), олію, гашену соду й борошно. Вимісити тісто. Тісто має вийти м'яке, як на пиріжки, що, можливо, трохи липне. Борошно може знадобитися від декількох ложок до склянки, це залежить від вологості сиру й соковитості яблука, але не варто занадто забивати тісто борошном. Ділимо тісто на 6-8 частин і кожную тонко розкочуємо (приблизно 2-3 мм і діаметром 20 см). Якщо необхідно, робочу поверхню й качалку підпилюємо борошном. Після чого смажимо коржі в маслі з двох боків до рум'яності. Олії наливати на сковороду зовсім трохи, щоб коржі не були дуже жирними. Головне в цих коржах те, що їх треба розкочувати тонко і їсти гарячими зі сметаною та медом. Як варіант замість яблука можна взяти грушу, або гарбуз, або ж гарбуз навпіл з яблуком.

Дивовижний торт на сковороді



Нам потрібно для тіста: 400 мл згущеного молока, яйце, 3 скл. борошна, неповна чайна ложка соди, оцет або лимонний сік. **Для заварного крему:** 500 мл молока, 2 ст.л. борошна, 1 скл. цукру, 2 яйця, 200 г вершкового масла, 2 пак. ванільного цукру.

Приготування. Згущене молоко перемішати з яйцем. Додати просіяне борошно і гашену соду. Замісити м'яке тісто, потім розділити його на 8 частин. Розігріти суху сковороду на помірному вогні. Кожен шматок тіста розкочати в тонкий корж. Помістити один пласт тіста на сковороду і наколотися його виделкою. Смажити протягом хвилини з одного боку. Коли на поверхні тіста з'являться бульбашки, перевернути корж на іншу сторону. Повторити з рештою тіста. Змішати цукор, борошно, молоко, яйця і ваніль в каструлі. Варити на повільному вогні до загустіння, часто помішуючи. У готовий гарячий крем додати вершкове масло і добре перемішати. Підірвати краї коржів, підганяючи їх під однаковий розмір. Обрізки подрібнити і залишити для посипання. Зібрати торт. Рясно змастити кожен корж теплим кремом. Верхнім шаром повинен бути крем. Розподілити залишки крему з боків торта. Посипати торт крихтою і відправити в холодильник на кілька годин.

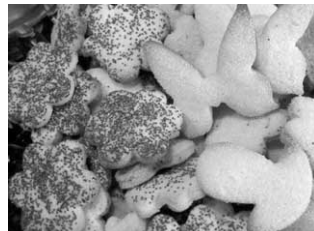
Десерт «Сирні палички»

Нам потрібно: 500 г сиру, 1-2 яйця, 2 ст.л. сметани, 1-2 ст.л. цукру, 1 скл. борошна, 0,5 ч.л. соди, дрібка солі, 70 мл олії, цукрова пудра за смаком.



Приготування. Протріть сир через сито. Додайте яйце, збите з цукром. Потім сметану, борошно, сіль, соду. Ретельно все перемішайте. Важливий момент: якщо сир у вас рідкий, борошно потрібно додати більше. Замісити тісто. Посипте робочу поверхню борошном. З сирного тіста розкачайте тонкі ковбаски. Потім наріжте їх. Обсмажте палички на олії з усіх боків до золотистого кольору. Посипте цукровою пудрою.

Дитяче сирне печиво



Нам потрібно: 150 г вершкового масла, 200 г сиру, 250 г борошна, 100 г цукру.

Приготування. Холодне масло перетерти з цукром і сиром. Всипати борошно і швидко замісити тісто. Загорнути тісто в харчову плівку і прибрати в холодильник мінімум на 2 години. Розігріти духовку до 200 градусів. Тісто розкачати завтовшки в 3 мм, нарізати печиво і викласти на застелене пекарським папером деко. Покласти випікатися на 10-15 хвилин, в залежності від розміру печива. На любителя: можна посипати цукром або корицею.

Зберегла добрі стосунки

Ганна стояла й дивилася в дзеркало. – Скоро я вийду заміж! – подумала дівчина. В кімнату зайшла її мама Наталя. – Ганнусю, ти знову перед дзеркалом крутишся? – з усмішкою запитала вона. – Ти вирішила стати Міс Світу?! – Може й так, – підморгнула Ганна. – Але в першу чергу я збираюся стати місіс Марчук! Раптом пролунав дзвінок у двері. В квартиру зайшла майбутня свекруха Ганни – Людмила Петрівна. – Так, дорогенька! – діловито сказала гостя. – Нам треба поговорити. Свекруха поклатла на стіл якийсь пакунок. – Про що? Що це ви таке принесли? – здивовано запитала Ганна. Вона не розуміла, що відбувається.

Ганна стала навшпиньки і зазирнула у старовинне дзеркало в батьківській спальні.

У його масивній рамі відображалася її схвильована посмішка.

– Скоро, дуже скоро, я вийду заміж! – подумала вона, тримаючи в руках кілька весільних запрошень, які ще не встигла роздати своїм подругам.

Дата весілля давно була призначена, і в голові Ганни весело кружляли мрії про щастя й кохання.

У цей момент в кімнату зайшла її мама Наталя. Жінка була в квітчастому сарафані, а в руках тримала пакет із рукоділлям.

– Ганнусю, ти знову перед дзеркалом крутишся? – з усмішкою запитала Наталя. – Невже ти вирішила стати Міс Світу?!

– Може й так, – підморгнула Ганна. – Але в першу чергу я збираюся стати місіс Марчук!

Сміх наповнив кімнату теплом, але швидко стих, бо раптом пролунав несподіваний дзвінок у двері.

В квартиру зайшла майбутня свекруха Ганни – Людмила Петрівна.

Ця жінка була відома своєю строгою вдачею і безглузким характером. Ганна одразу відчула себе якось незручно.

– Так, дорогенька! – діловито сказала Людмила Петрівна. – Нам треба негайно поговорити.

Свекруха поклатла на стіл якийсь великий пакунок.

– Про що? І що це ви таке принесли? – здивовано запитала Ганна.

Вона не розуміла, що відбувається.

Людмила Петрівна якось загадково посміхнулася.

– Зараз ти про все дізнаєшся, – сказала вона. – Нам треба поговорити про твою весільну сукню!

Ганна стрепенулася. Вона вже мала досвід спілкування з матір'ю нареченого, і зараз дівчина відчула, як наближаються якісь неприємності.

– Про весільну сукню? А що не так з тією, яку я обрала? – уточнила вона, намагаючись говорити впевнено.

«До розставання – один крок»

Валя з чоловіком Миколою поїхали в гості до її бабусі Анастасії. Старенька зустріла молодих лежачи в ліжку. Побачивши улюблену правнучку з чоловіком, жінка втомлено посміхнулася, і тихенько сказала: – Прийшли...

Валя радісно обійняла бабусю, поцілувала. А Микола тільки кивнув і ввічливо сказав: – Здрастуйте. – Ну, як у тебе справи, бабусю? – запитала Валя. – Ти чудово виглядаєш. Тебе нічого не турбує? – Заспокойся, нічого мене не турбує, – відповіла Анастасія. – Краще розкажіть, як ви з Миколою живете? – Добре живемо, – сказала Валя. – Ось прийшли дізнатися той твій секрет. – Який це такий секрет?! – здивувалася старенька. Вона не розуміла, що відбувається.

Валя цілу годину вмовляла свого чоловіка Миколу поїхати з нею відвідати свою прабабусю Анастасію.

Але той вперто відмовлявся:

– Валю, я не хочу нікуди їхати! Ідь одна...

– І чому ж ти не хочеш?!

– Не хочу і все. Не люблю я ці старечі розмови. Мені це не цікаво...

– Ну, Миколо, ну, я тебе благаю! Мені треба, щоб ти обов'язково поїхав зі мною!

– Навіщо?

– Минулого разу, коли я її відвідувала, бабуся обіцяла, що скаже мені якісь чарівні слова і з їх допомогою ми з тобою житимемо все життя разом.

І ніхто ніколи не зможе нас розлучити!

– Ну от я так і знав! – засміявся Микола. – Я ж тобі кажу, старі дуже люблять повчати молодих, як їм треба правильно жити. Валю, невже ти, доросла жінка, і досі віриш у якісь чарівні слова?

– Звісно, вірю! Між іншим, прабабуся Анастасія з прадідом прожили разом шістьдесят років. І вона мені сказала, що це тільки завдяки тим самим чарівним словам. Я теж хочу, щоб ми з тобою жили разом довго-довго! До самого кінця.

– Та я теж не проти.

– От і добре. Виходить, ти зі мною поїдеш?

– Ні. Ідь одна. Нехай вона тобі ці чарівні слова скаже, а ти розповіси їй мені.

– Та в тому то й річ, що вона цей секрет відкриє тільки, якщо ми приїдемо разом! – ображено вигукнула Валя. – Вона поставила таку умову. Ну, будь ласка! Ну, заради мене!

– Ну, Валю... Ти в мене, просто, як дитина... – невдоволено сказав Микола, і все-таки кивнув. – Гаразд. Тільки давай домовимося, що ми пробудемо там зовсім недовго...

...Прабабуся Анастасія зустріла молодих лежачи в ліжку. Їй було вже дев'яносто вісім років.

Доглядала її дочка Ганна, якій і самій виповнилося вже сімдесят два.

Побачивши улюблену правнучку з чоловіком, старенька втомлено посміхнулася, і тихенько сказала:

– Миколо, ти чого мовчиш? – здивовано запитала Валя. – Тебе ж бабуся питає.

Микола знизав плечима, і неохоче відповів:

– Мені, звичайно, цікаво було б дізнатися, що то за чарівні слова. Просто так для знання. Але, знаєте, я в чари не дуже вірю. Тому що я людина сучасна. І мені мої батьки казали – для того, щоб прожити разом усе життя, треба просто кохати один одного. І все. А чарівні слова – це казки для дітей.

– А хто сказав, що це будуть якісь чарівні слова? – щиро

Людмила поблажливо посміхнулася.

– Я говорю про свою сукню. Двадцять п'ять років тому я у ній виходила заміж. Пам'ятаю, якої величезної праці мені вартувало дістати таку якісну імпортову тканину.

Та й кравчиня взяла на ті гроші дуже дорого. Але сукня виявилася щасливою, ми з чоловіком прожили в коханні та злагоді багато років. Тож це буде традиція нашої родини, і більше жодних розмов!

Ганна спробувала чемно відмовитися.

– Але, Людмילו Петрівно, – почала вона обережно. – Я не впевнена, що...

– Жодних «але»! Ти одягнеш її на весілля, або весілля не буде! І не витрачай мій час на суперечки. Я маю й інші справи. Ми з Олексієм йдемо сьогодні вирішувати останні питання з ресторанним меню, а ти повинна бути готова вже наступної суботи!

Коли Людмила вийшла, Ганна не стримала сліз.

– Мамо! – схлипувала вона, знову вдивляючись у дзеркало. – Це зовсім не моя сукня! Звичайно, вона гарна, тут багато мережива і квіти на ліфі дуже милі... Це в цілому й не так важливо, я була б готова їй поступитися цим. Я просто не зможу її вдягнути! Я ж більша за неї на два розміри!

Наталя обійняла дочку і лагідно сказала:

– Не хвилюйся, Ганнусю. Я гадаю, є вихід. Спробуй звернутися до Надії, пам'ятаєш, нашу кравчиню? Можна трохи змінити фасон, додати тканини, щоб вона стала твого розміру...

– Ох, мамо... Може є більш простий вихід? – запитала дівчина.

Ганна чесно провела кілька днів займаючись спортом, але результати були майже нульові, і, зрештою, вона відмовилася від цієї витівки.

Вже в п'ятницю вранці Ганна вирушила в ательє до Надії, давньої знайомої їх родини.

Кравчиня була вся в роботі, оточена тканинами й голками.

– Ганнусю! Як я рада тебе бачити! Давай, розповідай, що тебе сюди привело! – привітно зустріла вона дівчину.

– Сукня... – з тремтінням у голосі сказала наречена. – Мені терміново треба її трохи перешити, і дуже швидко. Коли вона розповіла Надії свою історію, та тільки кивнула, підморгнувши:

– Гаразд, не хвилюйся, ми все виправимо. Свекруха ні про що не здогадається. Я зроблю так, що це буде твоє вбрання, хай і з історією!

Наступного ранку настав день весілля. Надія не підвела і не тільки встигла зробити свою роботу, але й зробила її блискуче!

Оновлене вбрання ідеальне сіло по фігурі Ганні.

– Ганнусю, доню, ти виглядаєш просто чудово! – захопилася мама, коли дочка з'явилася у дверях.

– Дякую! Тепер вона справді моя, – полегшено видихнула наречена.

– Прийшли...
Валя радісно обійняла прабабусю, поцілувала.
А Микола тільки кивнув і ввічливо сказав:
– Здрастуйте.
Потім він скромно сів на вільний стілець і приготувався до нудної розмови.
Валя ж сіла на ліжко поряд з бабусею і весело защебетала:
– Ну, як у тебе справи, бабусю? Я скажу тобі, що ти чудово виглядаєш. Ми з моїм Миколою давно збиралися тебе відвідати. Тебе нічого не турбує?
– От же ж, як защебетала, – знову посміхнулася прабабуся. – Заспокойся, нічого мене не турбує. Тому що все вже давно відтурбувало. Краще давайте мені розповідайте, як ви з Миколою живете?
– Добре ми живемо. Ось прийшли ми дізнатися той твій секрет...
– Який ще такий секрет?! – здивувалася старенька.
Вона не розуміла, що відбувається.
– Ну як же ж?! – Валя теж з подивом подивилася на неї.
– Ти ж мені минулого разу сказала: – Прийдеш разом із чоловіком, і я вам скажу чарівні слова.
Щоб нам прожити разом довго та щасливо. Пам'ятаєш, бабусю? Ти мені обіцяла.
– Ох, це... Пам'ятаю, пам'ятаю... А чоловікові твоему це точно треба? – бабуся перевела погляд на Миколу, і тому стало незручно.



– Миколо, ти чого мовчиш? – здивовано запитала Валя.

– Тебе ж бабуся питає.

Микола знизав плечима, і неохоче відповів:

– Мені, звичайно, цікаво було б дізнатися, що то за чарівні слова. Просто так для знання. Але, знаєте, я в чари не дуже вірю. Тому що я людина сучасна. І мені мої батьки казали – для того, щоб прожити разом усе життя, треба просто кохати один одного. І все. А чарівні слова – це казки для дітей.

– А хто сказав, що це будуть якісь чарівні слова? – щиро

Людмила поблажливо посміхнулася.

– Я говорю про свою сукню. Двадцять п'ять років тому я у ній виходила заміж. Пам'ятаю, якої величезної праці мені вартувало дістати таку якісну імпортову тканину.

Та й кравчиня взяла на ті гроші дуже дорого. Але сукня виявилася щасливою, ми з чоловіком прожили в коханні та злагоді багато років. Тож це буде традиція нашої родини, і більше жодних розмов!

Ганна спробувала чемно відмовитися.

– Але, Людмילו Петрівно, – почала вона обережно. – Я не впевнена, що...

– Жодних «але»! Ти одягнеш її на весілля, або весілля не буде! І не витрачай мій час на суперечки. Я маю й інші справи. Ми з Олексієм йдемо сьогодні вирішувати останні питання з ресторанним меню, а ти повинна бути готова вже наступної суботи!

Коли Людмила вийшла, Ганна не стримала сліз.

– Мамо! – схлипувала вона, знову вдивляючись у дзеркало. – Це зовсім не моя сукня! Звичайно, вона гарна, тут багато мережива і квіти на ліфі дуже милі... Це в цілому й не так важливо, я була б готова їй поступитися цим. Я просто не зможу її вдягнути! Я ж більша за неї на два розміри!

Наталя обійняла дочку і лагідно сказала:

– Не хвилюйся, Ганнусю. Я гадаю, є вихід. Спробуй звернутися до Надії, пам'ятаєш, нашу кравчиню? Можна трохи змінити фасон, додати тканини, щоб вона стала твого розміру...

– Ох, мамо... Може є більш простий вихід? – запитала дівчина.

Ганна чесно провела кілька днів займаючись спортом, але результати були майже нульові, і, зрештою, вона відмовилася від цієї витівки.

Вже в п'ятницю вранці Ганна вирушила в ательє до Надії, давньої знайомої їх родини.

Кравчиня була вся в роботі, оточена тканинами й голками.

– Ганнусю! Як я рада тебе бачити! Давай, розповідай, що тебе сюди привело! – привітно зустріла вона дівчину.

– Сукня... – з тремтінням у голосі сказала наречена. – Мені терміново треба її трохи перешити, і дуже швидко. Коли вона розповіла Надії свою історію, та тільки кивнула, підморгнувши:

– Гаразд, не хвилюйся, ми все виправимо. Свекруха ні про що не здогадається. Я зроблю так, що це буде твоє вбрання, хай і з історією!

Наступного ранку настав день весілля. Надія не підвела і не тільки встигла зробити свою роботу, але й зробила її блискуче!

Оновлене вбрання ідеальне сіло по фігурі Ганні.

– Ганнусю, доню, ти виглядаєш просто чудово! – захопилася мама, коли дочка з'явилася у дверях.

– Дякую! Тепер вона справді моя, – полегшено видихнула наречена.



У день весілля Людмила Петрівна прямо сяяла, хоча так і не помітила змін у сукні своєї невістки.

Вона посміхалася, примовляючи, що її сукня, як і раніше, прекрасна. Серце Ганни переповнювало хвилювання, коли вона обмінювалася обручками зі своїм коханим, а тепер уже чоловіком Олексієм.

Тихий шепіт, сміх гостей і дзвінкий звук музики злилися в єдине ціле, а свекруха ані на мить не спускала з неї пильного погляду, ставши в гордій позі.

– Що ж, наречена, все-таки я мала рацію? – із запалом поцікавилася Людмила – Вбрання – те що треба, вірно?!

Минуло кілька годин. У перерві між чергою тостів, побажань та вигуків «Гірко!» Олексій обійняв Ганну і прошепотів їй на вухо:

– Я пишаюся тобою й твоєю поступливістю. Тобі все-таки вдалося порозумітися з моєю мамою!

– Звісно, ми ж тепер сім'я! – посміхнулася Ганна.

У цей момент дівчина відчула, як тягар, що довго був на її плечах, нарешті зник.

– Ганнусю, доню! – Людмила була задоволена невісткою. – Я рада, що ти пішла мені назустріч і не стала сперечатися. Ти дівчина розумна, я рада, що мій син вибрав саме тебе!

– Дякую, Людмילו Петрівно! – сказала Ганна. – Це справді приємно чути...

...Весільний вечір ішов своєю чергою, рухаючись до щасливого завершення.

Але тепер Ганна розуміла, що вчинила все ж таки правильно. Незважаючи на тиск, їй вдалося зберегти свою індивідуальність і добрі стосунки з новими родичами.

Сукня більше не мала значення. Найважливіше було кохання, дружба, вірність і порозуміння.

І все це було тут, в цей неповторний вечір...

здивувалася прабабусю. – Слова ці звичайні. Вони навіть можуть здатися комусь банальними. Але й правда те, що вони начебто і чарівні, бо здатні вберегти будь-яку родину. Просто їх говорити собі потрібно в ті моменти, коли ти не зовсім впевнений, чи правильно щось робиш.

– І що ж то за слова? – не приховуючи усмішки, спитав Микола.

– Зараз скажу, – обличчя бабусі стало раптом сумним. – Нам із моїм Василем про них один священник сказав, коли ми вінчалися. Тоді повинчатися не просто було, бо в місті не в усіх церквах служби велися. Нам довелося їхати у одне село, у стару церкву. І там сільський священник, вже після обряду, так нам сказав:

– Щоразу, коли ви стоїте на якомусь роздоріжжі, то обов'язково згадуйте про свою другу половинку, і говоріть собі подумки: «Обережніше! До розлучки залишилося тільки один крок!»

– Чому це один крок? – Микола незрозуміло глянув на бабусю.

– Мабуть, тому що, коли ти стоїш над прірвою, тобі, щоб не вберегтися, вистачить і одного кроку. Навіть пів кроку вистачить, щоб все зруйнувати. І сім'я теж зруйнується тільки від одного невірнього кроку когось із подружжя.

Зробиш цей крок, і забере тебе трясовина зради. Сказав, не подумавши, своїй половинці погане, і знову – залишився один крок до розлучення...

Тож ми з моїм Василем, коли сваритися починали, тут же ж одразу й згадували того священника, і разом говорили один одному:

«До розставання – один крок».

І все. І одразу в нас бажання посваритися кудись зникало.

– А як же ж тоді кохання? – запитав Микола. – Хіба сім'ю не кохання береже?

– Кохання, вона, звісно, береже... – погодилася бабуся Анастасія. – Але береже воно тільки тоді, коли чоловік і дружина самі це кохання бережуть.

Спочатку ми його охороняємо, а вже потім воно нас. І кохання зберегти можна лише одним способом – постійно пам'ятати про свою половинку, і переживати робити їй щось погане...

...Поверталися молоді додому задумливі. Вже підходячи до свого будинку, Микола обійняв Валю і раптом сказав:

– А права ж твоя прабабуся. До розлучення – завжди один крок. Я зараз це зрозумів точно...

– Зараз? – злякалася Валя. – Чому ти зрозумів це зараз?

– Бо згадав, як мої батьки розлучилися... – Микола тяжко зітхнув. – Мені батько нещодавно розповів, чезреш що це у них сталося.

Одного разу він зробив один невірний крок... Усього один... А у відповідь мама теж зробила один невірний крок... І все...

Тож нам з тобою треба також пам'ятати про ці чарівні слова...

І Микола ніжно обійняв свою кохану Валю.

РОЗПОВІДІ ДЛЯ ДІТЕЙ І НЕ ТІЛЬКИ

27 цікавих фактів про домашніх тварин

Під тваринами нерідко мають на увазі не тільки мешканців міських квартир, але і будь-яку іншу живність. Люди почали приручати різних ссавців і птахів давним-давно, ще в незапам'ятні часи, і з тих пір досягли в цьому чималих успіхів. Процес цей триває і зараз, але не всі тварини піддаються одомашненню, незважаючи на всі зусилля селекціонерів.



У собак дуже чутливий ніс, але не настільки, як у корів. Звичайні домашні корівки здатні вловити запахи на відстані до десяти кілометрів.

Відбиток собачого носа так само унікальний, як і відбитки людських пальців.

Домашні тварини іноді можуть бути переносниками небезпечних захворювань. Токсокароз, на яке хворіють собаки і кішки, може привести до сліпоти людини.

Домашні кішки нявкають, тільки коли хочуть звернути на себе увагу людей. При спілкуванні один з одним вони ці звуки не використовують.

Більшість кішок не люблять воду, але турецькі вани (це така порода) в більшості своїй обожнюють купатися.

У Великобританії власника домашньої тварини можуть оштрафувати, якщо поліція встановить, що через неправильну турботу вихованець страждає від ожиріння.

У акваріумах часто тримають моллюсків разом з рибками, оскільки моллюски чудово очищають воду.

Часто декоративні кролики полюбляють пограти в доганялки. Через брак родичів об'єктом для гри може стати і господар.

Через особливості будови шиї звичайні свині, як і декоративні мініпіг, не вміють задирати голову і дивитися вгору.

Такі домашні тварини, як щури – істоти дуже соціальні. Поодинокі вони марніють від нудьги. Їх завжди потрібно тримати хоча б по двоє, як мінімум, щоб у них була компанія.

Золоті рибки – найпопулярніші в світі мешканці домашніх акваріумів. Їм навіть не потрібно підігрівати воду, оскільки кімнатна температура їх повністю влаштовує.

Звичайна цвіль є смертельно небезпечною отрутою для багатьох домашніх тварин. Не можна давати собакам шоколад. Вони його люблять, але він для них шкідливий і навіть небезпечний. Люди давним-давно одомашнили коней. Так давно, що їх дикі предки вимерли, і вченим про них взагалі мало що відомо.

Любителі земноводних іноді тримають як домашніх вихованців рогатих аргентинських жаб. Але пограти з ними вдається не завжди – при розмірах понад 15 см ці створіння досить агресивні, і кусаються дуже боляче.

Зебри, на відміну від коней, прирученню не піддаються. Але в Африці розводять гібридів коней і зебр, з якими можна порозумітися.

І домашні, і дикі качки володіють однією цікавою особливістю – крикають у них тільки самки. Самці крикати не вміють.

Нюх у щурів, і диких, і домашніх, настільки гострий, що вони здатні внюхати одну мільйонну частку отрути в їжі.

Морські свинки, популярні домашні тварини, були приручені інками в Південній Америці багато тисяч років тому. Але їх тримали не в якості вихованців – м'ясо цих гризунів і донині вважається делікатесом в деяких латиноамериканських країн.

Очі кроликів унікальні тим, що завдяки їх розташуванню тварина може бачити навіть те, що відбувається у нього за спиною, не повертаючи голови.

Довгожителами серед домашніх тварин є черепахи. Вони іноді живуть по кілька сотень років. Так, Чарльз Дарвін, творець теорії еволюції, помер в 1882 році, а його домашня черепаха Гаріетт померла в 2006 році.

Коні здатні впізнавати себе і своїх родичів на фотографіях.

Домашні свині часто використовуються для пошуку трюфельів, найдорожчих грибів у світі.

Судячи з усього, першим домашнім улюбленцем став дикий вовк, колись приручений первісними людьми. Від нього і пішли незліченні породи собак.

Перше в світі за популярністю місце серед всіх домашніх тварин ділять між собою кішки і собаки.

У всіх розвинених країнах закон забороняє тримати домашніх тварин, які можуть становити небезпеку для оточуючих, та й для самих господарів іноді теж.

Слух у собак приблизно в десять разів гостріший, ніж у людей.

А чи знали ви про...

Ми бачимо хмари на небі щодня, але чи часто ми замислюємося про те, що вони собою являють і звідки беруться? Навряд чи, адже ми звикли сприймати їх просто як даність, як звичний елемент пейзажу, який не вартий того, щоб звертати на нього увагу. Але ж хмари можуть багато розповісти нам не тільки про погоду, а й про багато інших факторів, наприклад, про екологічну обстановку. Вивчення хмар – це ціла наука.

Найвищі з хмар – сріблясті, що виникають у верхніх шарах атмосфери, на висоті 70-80 кілометрів. Побачити їх можна в сутінках. Дивовижно красиве видовище.

Складатися хмари можуть з крапель води, з кристалів або з того й іншого разом – залежить від температури.

Хмари зустрічаються і на інших планетах, наприклад, на Юпітері.

Середня за розміром хмара важить близько десяти тонн.

Висота великих грозових хмар може сягати десяти кілометрів.

Утворення хмар неможливе без частинок пилу або диму, навколо яких і починає конденсуватися волога.



В умовах низької вологості термін життя хмари може становити всього 15-20 хвилин.

Хмари в горах можуть залишатися нерухомими навіть за сильного вітру.

Існує міжнародна організація під назвою «Товариство любителів хмар», що об'єднує людей, небайдужих до краси цього природного явища.

Вчені вважають, що на деяких екзопланетах хмари можуть бути розпеченими до кількох тисяч градусів.

Деякі види хмар утворюються тільки за дотримання низьких умов, тому спостерігати їх можна дуже рідко, і то тільки якщо пощастить.

На Венері хмари складаються переважно з сірчаної кислоти, а не з води. Так, друга планета нашої Сонячної системи – пекельне містечко.

Цікаві факти про шашки

Гра в шашки не менш цікава, ніж у шахи, незважаючи на те, що здається вона простішою. Відома вона людям давним-давно, і у світі регулярно проводяться професійні змагання з шашок. Освоїти ази цієї гри нескладно, але ось домогтися вражаючих результатів буде дійсно важко, і на це можуть піти роки.

Шашки були відомі ще древнім грекам. Вони стверджували, що цю гру винайшов бог Гермес.

Згідно з іншою версією, гру в шашки винайшли солдати, які занудьгували під час облоги Трої, що тривала близько десяти років.



Існує різновид цієї гри під назвою «блискавичні шашки». Від звичайної гри він відрізняється тим, що в залік йде не тільки результат, а й час, витрачений на хід.

У середньовічній Європі шашки називалися «дами».

Нашим предкам шашки теж були відомі ще давним-давно. Археологам вдалося знайти в Україні екземпляр, якому близько 1000 років.

У світі є оригінальна гра під назвою «шашмати», що є комбінацією шашок і шахів.

Шашки ніколи не заборонялися католицькою церквою, незважаючи на те, що колись шахи були під заборону.

Найстаріша книга про шашки, згадка про яку дійшла до нас, була видана 1591 року в Італії.

Дошки для гри в шашки бувають різні, квадратні та прямокутні, з різним числом полів.

У Середньовіччі шашки вважалися грою лицарів, і вміння добре грати в них було однією з лицарських чеснот.

Перший у світі чемпіонат світу з шашок відбувся 1894 року.

У стародавніх єгиптян була своя настільна гра, багато в чому схожа на шашки.

Коли і ким були винайдені шашки, достеменно невідомо.

Від більшості інших схожих ігор шашки відрізняються тим, що всі фігури в них мають однакове значення.

Гра, в народі відома, як «піддавки», правильно називається «зворотні шашки».

Про ліси і дерева

Саме завдяки лісам на нашій планеті є придатна для життя атмосфера, яка містить достатню для дихання кількість кисню, і саме дерева переробляють вуглекислий газ. Без лісів Земля була б неживою кулею з непридатною для дихання атмосферою або й зовсім без неї.

Дерева ростуть все своє довге життя.

Ліс – дійсно легені планети. Не було б лісу, звичного життя на Землі теж не існувало б.

У середньому 15-20 грамів деревини йде на виробництво одного аркуша паперу формату А4.

Одне з найбільш твердих в світі дерев – береза - Шмідта. Це дерево неможливо зрубати за допомогою сокири.

Близько чверті всіх лісів на планеті – тайга. Найдорожча в світі порода дерева – маґахоні.

Найвище дерево в світі височить на сто п'ятнадцять метрів. Воно росте в США.

Понад 70 відсотків території Фінляндії покриті лісами. Це найбагатша деревами країна у всій Європі.

А найбідніша – Великобританія, там ліс займає всього лише близько шести відсотків поверхні.

У Литві росте дерево на ім'я «Старий», якому близько двох тисяч років.

Крона дуба за рік виростає приблизно на один метр.

У всьому світі ліси займають майже третину всієї суші.

Щорічно Земля втрачає майже сто мільйонів дерев.

Дерев в світі приблизно в шістьдесят разів більше, ніж людей.

У лісі частота пульсу людини зменшується на п'ятнадцять-двадцять ударів в хвилину, а дихання стає рівніше і спокійніше.

Дев'ять десятків всіх поживних речовин дерева отримують з атмосфери, і лише одну десятку – з ґрунту.

Дерева дійсно зменшують парниковий ефект. Окрім цього вони також зменшують шумове забруднення, діючи як звукові бар'єри.

Найпоширенішим в світі деревом є береза.

Найвищі в світі дерева – секвої.

Близько вісімдесяти кілограмів переробленої макулатури здатні врятувати від вирубки одне дерево.

З мільйона дерев виходить близько чотирьох мільйонів тонн паперу.

США займають перше в світі місце за об'ємами щорічного споживання паперу.

У середньому одне дерево виробляє близько сотні кубометрів кисню щорічно.

Дерева знижують температуру повітря за рахунок випаровування води листям.

За один рік акр дерев може поглинути стільки вуглецю, скільки виробляє автомобіль, який проїхав до 14000 миль.

Дерева покращують якість води, сповільнюючи та фільтруючи дощову воду, а також захищаючи вододільні горизонти та вододіли.



Щоб жити довго й при доброму здоров'ї

Просто прожити до ста років – цього мало, треба ще й зробити все можливе, щоб залишатися в похилому віці бадьорим та розважливим, а також не ковтати десятки пігулок для підтримання близьких до норми зору, слуху і кровообігу.

Довгожителі поділилися нескладними правилами, котрі допомагають їм підтримувати здоров'я і збільшити термін свого життя.

Перестати думати про розмови щодо вас оточення і те, як воно вас сприймає. Американські вчені довели, що люди, які ігнорують суспільну думку, живуть багато довше за тих, хто турбується про те, що про них скажуть і які висновки зроблять після спілкування з ними.

Помірно загоряти. По-перше, ультрафіолетове випромінювання насичує організм вітаміном D, котрий захищає від багатьох захворювань. По-друге, сонячні ванни заліковують душевні рани й протистоять розвитку депресії.

Чистити зуби двічі в день. Стоматологи не радять понад два рази в день чистити зуби, бо це призводить до передчасного руйнування емалі. Але приділяти цьому заняттю менше часу також не варто, адже може виникнути нашарування на зубах, котре сприяє утворенню каменів і розвитку карієсу.

Навчитися обходитися без будильника. На думку вчених і власне довгожителів, раптові голосні звуки негативно впливають на настрій і самопочуття людини, ще й можуть призвести до

сердечного нападу.

Їсти хліб разом зі шкуринкою. Люди переважно уникають вживати сухі хлібні шкуринки – бояться завдати шкоди зубам. Насправді ця частина продукту позитивно діє на травлення, бо містить достатню кількість антиоксидантів і запобігає розвитку раку кишковика.

Не курити й уникаати місць, де повітря насичене цигарковим димом. Тютюн разом із нікотинном засмічують кров людини токсинами, що, звичайно ж, призводить до скорочення життєвого віку.

Пити червоне вино. Довгожителі дозволяють собі випивати в день по 50-100 мл червоного сухого вина, і це сприяє нормалізації кровообігу та захисту від серцевої немочі.

Ходити на танці. Це поліпшує настрій і підтримує тіло в тонусі – подвійний захист проти старіння організму.

Налягати на помідори. Цей червоний овоч є природним антиоксидантом, котрий омолоджує організм зсередини й захищає його від усіх видів раку. До того ж, учені виявили ще одну корисну властивість помідорів – профілактика захворювань серця і судин.

Багато спати та відпочивати. Замолоду люди намагаються якнайбільше працювати, щоб заробити на забезпечену старість і бути спроможними фінансово допомогти своїм дітям, онукам, правнукам. Проте всіх грошей не заробиш, а ось здоров'я своє можна погіршити постійним недосипанням і відсутністю відпочинку. Тому довгожителі радять спати не менше 8 годин і постійно знаходити пару вільних годин у день для відпочинку.



Поради для зміцнення імунітету



Досліджуємо прості та ефективні способи, як укріпити імунітет для захисту організму від захворювань. Зміцнення імунітету - це важливий аспект

підтримки здоров'я. Багато людей ставлять собі питання: як підвищити імунітет? Відповідь на це питання криється в правильному харчуванні, здоровому способі життя та природних засобах, що зміцнюють імунітет.

Що їсти, щоб підвищити імунітет?

Важливо, аби ваш раціон містив такі продукти для підвищення імунітету:

Цитрусові (апельсини, лимони, грейпфрути) – містять вітамін С, який зміцнює імунітет.

Ягоди (малина, чорниця, журавлина) – багаті антиоксидантами, що борються зі вільними радикалами.

Куркума – містить куркумін, який має протизапальні та інші властивості, що стимулюють імунну систему.

Горіхи (мигдаль, волоські) – джерело вітамінів і здорових жирів, що підтримують функції імунної системи.

Пробіотики (йогурт, кефір) – сприяють здоров'ю кишечника, що також впливає на імунітет.

Регулярне вживання продуктів для підняття імунітету є важливим кроком у зміцненні вашого здоров'я.

Як покращити імунітет в домашніх умовах?

Зміцнення імунітету в домашніх умовах можна досягти шляхом упровадження простих звичок:

Регулярні фізичні навантаження – допомагають покращити кровообіг і зміцнити імунну систему.

Вживання достатньої кількості води – зволоження організму сприяє виведенню токсинів.

Сон – важливий для відновлення сил та підтримки імунної системи.

Уникання стресу – надмірний стрес може послабити імунітет.

Дотримання гігієни – миття рук та підтримка чистоти в побуті знижують ризик інфекцій.

Як підвищити імунітет народними методами?

Існує багато засобів для покращення імунітету з використанням натуральних інгредієнтів:

Часник – має антимікробні властивості та підвищує імунітет.

Імбир – зміцнює імунну систему та покращує загальне самопочуття.

Мед – натуральний антибіотик, який також підтримує імунітет.

Лимонний сік – допомагає зберегти здоров'я завдяки вітаміну С.

Зелений чай – багатий антиоксидантами, які зміцнюють імунну систему.

Як підняти імунітет дитині та дорослому?

Як підняти імунітет дитині? Дітям потрібно забезпечити збалансоване харчування, вітаміни та активний спосіб життя. Використання засобів зміцнення імунітету, як-от йогурти з пробіотиками, можуть стати в нагоді.

Як підняти імунітет дорослому? Дорослі повинні дотримуватися здорової дієти, займатися спортом та вживати достатню кількість рідини. Збалансоване харчування та регулярні фізичні навантаження можуть істотно покращити імунітет.

Цікаві факти про імунітет

1. Імунна система складається з різних клітин, які працюють разом для захисту організму.

2. Зміцнення імунітету може запобігти розвитку багатьох захворювань.

3. Хороший сон позитивно впливає на імунітет.

4. Дослідження показали, що позитивні емоції можуть зміцнити імунну систему.

5. Фізична активність підвищує кількість антитіл у крові.

Що робити, щоб не хворіти?

Для зміцнення імунітету важливо дотримуватися здорового способу життя. Регулярно вживайте продукти для підняття імунітету, дотримуйтеся режиму, займайтеся спортом та уникайте шкідливих звичок. Пам'ятайте, що покращення імунітету – це комплексний процес, який потребує уваги до різних аспектів вашого життя.

Чим можна підняти імунітет?

Крім харчування, важливо використовувати натуральні засоби зміцнення імунітету:

Вітамін D – важливий для зміцнення імунної системи.

Омега-3 жирні кислоти – сприяють загальному зміцненню імунітету.

Фітотерапія – використання трав для підвищення імунітету.

Антиоксиданти – допомагають боротися з вільними радикалами.

Підтримка імунної системи є важливим елементом здоров'я. Знайте, що зміцнення імунітету – це не лише питання харчування, але й здорового способу життя.

Сильна тяга до солодкого: яких вітамінів не вистачає

Нестача необхідних речовин в організмі може провокувати бажання з'їсти щось солодке. Найтисше тяга до солодкого, пов'язана з відсутністю норми фосфора або сірки в організмі. Також дефіцит магнію, тирозину, заліза, цинку, хрому, триптофану чи комплексний дефіцит, здатні сигналізувати організму про необхідність поповнення запасів через «цукор».

Якого вітаміну не вистачає, коли хочеться солодкого? Зазвичай це вітаміни - А, D, К, Е. Тому, щоб перевірити рівень вітамінів та мікроелементів в організмі, потрібно здати аналіз крові (рідше аналіз сечі) та звернутися до свого сімейного лікаря.

Викликати «позиви» до солодкого також можуть такі неприємні явища, як: дисбактеріоз, підвищення кислотності, запори та інші проблеми з шлунково-кишковим трактом.

Втім, не тільки дефіцити викликають тягу до солодкого. Погодний настрій та стрес в деяких людей, також можуть провокувати бажання наїстися солоденького.

Як солодке впливає на організм

Вживання продуктів з великим вмістом цукру сприяють виробленню – дофаміну (допаміну). Ви могли чути про нього як про «гормон щастя». Насправді це нейромедіатор, біологічно активна речовина, яка передає емоційну реакцію в головному мозку та дозволяє відчувати задоволення. Приплив сил, відчуття радості від цукру на жаль мають короткострокову дію. Після того, як рівень глюкози в крові знизиться, ви знову відчуєте голод, втому і можливо навіть стрес.

Зазначимо, що підвищити рівень дофаміну допомагає не тільки солодке, а й заняття улюбленими справами. Це може бути: заняття в тренажерному залі, пробіжка, ігри з дітьми, заняття улюбленим хобі, танці, секс.

Втім, людський організм, досить лінивий, тому коли намагається покрити дефіцит енергії, діє просто – через голод та бажання з'їсти швидких вуглеводів. Згадайте, понервували, з'їли улюблене тістечко і настрої підвищився, чи не так?

Так само це працює і ввечері, коли ви приходите додому втомлені з роботи чи після навчання. Саме у вечірній час людський організм активно виробляє інсулін, тому й виникає бажання перекусити.

Чому під час місячних хочеться солодкого?

Давайте чесно, під час критичних днів, багатьом жінкам в цілому хочеться їсти більше. Це може бути і солодке, і солоне, і їх неординарне поєднання. Справа в тому, що організму в ці дні особливо потрібна енергія. Тому стейк та шоколадка чи морозиво можуть «піти» на вечерю один за одним. Це відбувається через те, що гормони в жіночому організмі починають швидко зростати, що викликає неабиякий апетит. Тому природно, що жінці хочеться їсти більш калорійні продукти. Якщо шукаєте, чим замінити солодощі – спробуйте їсти більше овочів: моркву, всі види капусти, болгарський перець, а також фрукти та ягоди: киви, груша, ананас, лохина, малина, ожина.

В період місячних віддавайте перевагу їжі багатій на білки і не забувайте про клітковину, адже

саме таке поєднання допоможе вам надовго залишатися ситими.

Майте на увазі, для гарного настрою та відсутності «цукрових» гойдалок, важливо щодня готувати собі повноцінний сніданок, який буде містити: повільні (складні) вуглеводи, трохи білку та клітковину. Чому так? Тому що в обід ви вже почнете шукати поглядом, щось калорійне.

Важливий момент. Якщо ви вирішите повністю відмовитися від солодкого – не робіть цього різко. У вигляді «віддачі» від організму отримаєте: упадок сил, сонливість, тривожність, апатичність, дратівливість і навіть втрату свідомості. Тому все робіть поступово, і замінійте магазинні солодощі на домашні, де ви точно розумієте склад і кількість цукру. Якщо дуже хочеться солодкого, їжте фрукти та



сухофрукти, які містять фруктозу, бо вона солодша за цукор.

Чи можна побороти тягу до солодкого?

Якщо підійти до справи виважено та поступово вирівнювати свій раціон – корисні звички залишаться з вами на все життя. Тому запишіть:

Збалансований сніданок щодня без пропусків. Що включає складні вуглеводи, білки та клітковину.

Підтримуйте оптимальний рівень води. Регулярно пийте чисту воду. Відмовтеся або мінімізуйте споживання алкоголю.

Якщо розумієте, що не можете обійтися протягом дня без перекусів, тримайте під рукою: горішки, фрукти та овочі. Бо «голодні» очі завжди знайдуть цукерочку чи тістечко.

Мінімізуйте споживання солодких газованих напоїв.

Стрес та недосип – ваші вороги, намагайтеся дотримуватися режиму дня та тривати емоції під контролем.

Вирівняйте дефіцити, якщо такі є. Поповнити вітаміни та мікроелементи можливо аптечними препаратами після консультації з лікарем.

Не ходіть голодними – не пропускайте повноцінні прийоми їжі.

Чим можна замінити солодке

Якщо ви солодкоїжка і не можете без солоденького прожити і дня – шукайте корисні альтернативи: замість тістечка – обирайте батончик з сухих фініків, замість цукерок – чорний шоколад з великим вмістом какао, якщо вафлі – тільки ті, що ви приготуєте самостійно, замість морозива – спробуйте банан чи полуницю. І так, не варто намагатися побороти сильну тягу, якщо вам дуже потрібен цей есклер, візьміть і з'їжте його. Бо, різка відмова неодмінно призведе до зриву і споживання надмірної кількості продуктів.

Також намагайтеся збагатити свій раціон такими видами їжі: жирна риба, морепродукти, куряча та індича грудка, брокколи, гриби, зелень, сало, авокадо, квасоля, горох, нут.

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



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

Зам. №242842.

Наклад - 1500.

Газета віддрукована
у ФОП Собчишин
Олександр Вікторович

Тел. (0432) 55-63-97.

Вітаємо ветеранів війни та праці

Цього тижня день народження святкуватиме: 60-річчя відзначатиме воїн-інтернаціоналіст, мешканець с. Міззяківські Хутори - **Ігор Ігорович ЧУБЕНКО** (24 жовтня).

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



Пенсіонерка стала призеркою чемпіонату України



У Барі фінішував чемпіонат області з шахів серед спортсменів із вадами зору. Він слугував відбором до аналогічного чемпіонату України, що пройде наступного року.

На старт вийшли десять учасників. Вони зіграли шість турів. Серед чоловіків весь "п'єдестал пошани" зайняли барські спортсмени. Це Василь Барабанов, кандидат у майстри спорту Анатолій Кобиль і Володимир Григор'єв.

Вінничанка Наталя Філюк залишилася четвертою в загальному заліку і водночас виграла перший приз се-

ред жінок. Срібло - у Віри Постернак (Бар). Окрім грамот і медалей, призерам вручили й грошові премії від керівника обласного осередку федерації незрячих спортсменів України Костянтина Ільницького.

63-річна Наталя Філюк на турнірі тричі перемогла, двічі зіграла внічию і програла лише чемпіону. Вона раніше багато разів виступала на чемпіонатах України серед шахісток із вадами зору. Але лише цього літа впер-

ше здобула там медаль, бронзову.

- Наступного року спробую знову стати призеркою чемпіонату України. Щоб підвищувати рівень, багато граю в шахи в Інтернеті, на сайті "lichess.org". Використовую для цього програму, яка озвучує ходи. Зазвичай встановлюю контроль часу 30 хвилин кожному на партію плюс 30 секунд додавання після кожного ходу, - розповіла Наталя Філюк.

Михайло МИХАЙЛОВ.



ПЕРЕДПЛАТИТЬ «ПОДІЛЬСЬКУ ЗОРЮ»

ШАНОВНІ НАШІ ВІДДАНІ ЧИТАЧІ.

Продовжуємо випуск однієї із найстаріших газет краю, аби Ви дізнавалися новини з життя громад, району, області та України. Сподіваючись на кращі часи розпочинаємо передплату на 2025 рік.

Передплата з поштовими послугами становить:

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

Відзначили День білої тростини

15 жовтня відзначається Міжнародний день білої тростини. Він був затверджений 1970 року за ініціативи Міжнародної федерації сліпих. Додушлися до відзначення Дня білої тростини і у Вінниці. Із цієї нагоди на базі підприємства сліпих влаштували тренінг для незрячих. Його провели керівниця напрямку реабілітації людей із порушеннями зору центру ком-

плексної реабілітації осіб із інвалідністю "Поділля" Юлія Бабаєва і фахівець координаційної гімнастики для людей із порушеннями зору Микола Ливицький.

Гості розповідали про різні техніки використання білої тростини, її важливість навіть для людей із залишками зору. А також про різні наочні та можливості їхнього застосу-



вання. Йшла мова й про планшетку інструктора, яка допомагає людям із порушеннями зору орієнтуватися в просторі. Фахівці відповіли на всі запитання присутніх.

- Біла тростина - це безпека людей із порушеннями зору, сигнал оточуючим. Від початку повномасштабної війни людей із вадами зору в Україні стало набагато більше. Адже часто військові на полі бою отримують травми очей. На вулицях незрячим захисникам люди переважно допомагають, ставляться до них із розумінням, - сказала Юлія Бабаєва.

Михайло МИХАЙЛОВ.



17 жовтня - хмарно, без опадів, t вдень +7...+9°C, вночі +3...+5°C. **18 жовтня** - хмарно, без опадів, t вдень +6...+10°C, вночі 0...+1°C. **19 жовтня** - хмарно, без опадів, t вдень +4...+8°C, вночі 0...+2°C. **20 жовтня** - хмарно, без опадів, t вдень +4...+9°C, вночі +2...+3°C. **21 жовтня** - хмарно, без опадів, t вдень +7...+14°C, вночі 0...+1°C. **22 жовтня** - хмарно, без опадів, t вдень +8...+14°C, вночі +2...+3°C. **23 жовтня** - хмарно, без опадів, t вдень +8...+14°C, вночі +3...+4°C.



ОВЕН (21.03-20.04). Тиждень рекомендується провести без суєти та поспіху, користуючись плодами успіхів, досягнутих раніше. Везіння в дрібницях стане причиною оптимістичного настрою, що також сприятиме підвищенню працездатності та дозволить залишити багато проблем у минулому. У вихідні постарайтеся відгородити себе від нікчемних розмов і непотрібних контактів. Вони пройдуть вдало, якщо ви виявите активність. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - четвер.

ТЕЛЕЦЬ (21.04-20.05). Відновлення іміжду сприяє кар'єрному просуванню. Сконцентруйте увагу на роботі, можливо раптове збільшення навантаження, поява нових обов'язків. Вам важливо виявити себе з кращого боку. Ви можете бути занадто різкими в судженнях, що загрожує сваркою. У вихідні може відвідати чудова ідея з царини фінансів. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - п'ятниця.

БЛИЗНЮКИ (21.05-21.06). Постарайтеся привести емоції до порядку і не кидайтеся в крайнощі. Яскраві враження змінюватимуться, як у калейдоскопі. Добрий час для ділових поїздок і зустрічей з друзями. Ви вступаєте в нову фазу й у романтичних відносинах. У вихідні зможете добре відпочити та відчувати гармонію з собою та зі світом. Сприятливий день - четвер, несприятливий - понеділок.

РАК (22.06-22.07). Станете легкими на підйом, активними й більш нетерплячими, ніж зазвичай. Підвищиться загальний тонус і покращиться настрій. Справи можуть піти не так як ви планували, тому необхідно виправити помилки, яких припустилися раніше. Будьте обережними при спілкуванні, тому що люди не завжди говорять те, що думають. У вихідні порада, отримана від близької людини, допоможе вам знайти вихід з тупика в особистому житті. Сприятливий день - середа, несприятливий - п'ятниця.

ЛЕВ (23.07-23.08). Пошукайте можливість провести максимум часу в спокійній обстановці. Перш

ніж вирішувати якусь проблему, розгляньте її більш уважно. Не виключено, ваше сприйняття ситуації зміниться, і рішення зажадає зовсім іншого підходу. Доведеться відстоювати свої ідеї. У вас буде можливість зміцнити свій авторитет, може з'явиться шанс зайняти більш високе положення. Не забувайте чергувати роботу з відпочинком. Сприятливий день - четвер, несприятливий - вівторок.

ДІВА (24.08-23.09). Велика ймовірність успіхів у кар'єрі й особистому житті. Але спочатку необхідно перевірити свої амбіції реальними справами. Підтримайте ідеї начальства та не скупіться на корисні поради товаришам по службі. Робота, звичайно, не завжди така приємна, як ніжні погляди, але користі від неї набагато більше. І пам'ятайте: небагатослівність у певних ситуаціях може творити дива. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - субота.

ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Найкращими ліками від життєвих розчарувань буде цілковите занурення в улюблену роботу за наявності такої. Не намагайтеся філософствувати і скаржитися. Якщо ви знайдете в собі сили та оптимізм, будні пройнуть спокійно та розмірено. До великих рішень та важливих вчинків поки краще не братися. У стосунках з близькими людьми є ризик нерозуміння. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - п'ятниця.

СКОРПІОН (24.10-22.11). Сприятливий час для нових починань і вражень. Щоб успішно просуватися вперед, знадобиться вдатися до допомоги вашої приголомшливої інтуїції. Усі геніальні ідеї можуть здійснитися тільки за підтримки навколишніх. Навіть найекстравагантніші з них знайдуть позитивний відгук. Ви будете з легкістю орієнтуватися навіть у незнайомому місці, зможете зачарувати всіх, кого тільки захочете. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - середа.

СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Чимало сил доведеться віддати роботі, зате це принесе додатковий прибуток. Не виключено, що настане досить важливий період у кар'єрі. Спробуйте не розпочинати жодних серйозних проектів, позаяк емоції - не кращий порадник у будь-якій справі. Тиждень може принести багато суєти, але зате результат перевершить усі ваші очікування. Вихідні - прекрасний час для владодження стосунків із родичами. Сприятливий день - четвер, несприятливий - вівторок.

КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Напружений ритм минулого тижня може вплинути на працездатність, а якщо до існуючих обов'язків додадуться нові, вам буде важко із цим упоратися. Не вплутуйтеся в інтриги - це не додасть щиросердечної рівноваги. У вихідні відпочиньте від суєти та шуму. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - середа.

ВОДОЛІЙ (21.01-20.02). Позитивні результати вашої праці зможуть працювати із усе наростаючими темпами. Професійна діяльність зажадає пильної уваги та додаткового часу, який доведеться відняти в особистого життя. Так що можливі конфлікти з другою половинкою. У вихідні діти можуть зіпсувати настрій, але не турбуйтеся, вам буде порівняно легко заклакати їх до порядку. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - субота.

РИБИ (21.02-20.03). Практично весь тиждень буде присвячено роботі та діловим контактам. Успіх у професійній діяльності супроводжуватиме, якщо ви підійдете до роботи з розумним консерватизмом і вірністю старим звичкам. Ситуація повинна стати чітко-сприятливою до кінця тижня, що знайде конкретне вираження в зростанні матеріального добробуту. А от романтики у вихідні очікувати не варто. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - понеділок.

Астрологічний прогноз на 21 - 27 жовтня