

Подільська Зоря

Актуально

В Україні потрібно буде розмістити щонайменше 200 тисяч європейських миротворців, щоб запобігти новому нападу Росії після досягнення угоди про припинення вогню. Про це заявив президент Володимир Зеленський на Всесвітньому економічному форумі в Давосі. Президент зазначив, що такі сили будуть лише частиною гарантій безпеки, яких потребує Україна. Також Зеленський заявив, що диктатор РФ Путін під час потенційних перемовин може вимагати скорочення української армії.

Адміністрації президента США Дональда Трампа планує закінчити війну в Україні так, щоб через кілька років знов не почалась нова. Таку заяву зробив новий держсекретар США Марко Рубіо. "Політика США полягає в тому, щоб закінчити війну в Україні і ми хочемо зробити все можливе для цього", - сказав він. Рубіо зауважив, що адміністрація Трампа збирається докласти зусиль, щоб ця війна завершилась у стабільний спосіб. "Тобто ми не просто хочемо, щоб війна закінчилась, а потім відновилася через два, три або чотири роки. Ми хочемо забезпечити стабільність", - підкреслив держсекретар.

В Україні спостерігається поступова девальвація гривні. На цьому тлі українців хвилює питання, купувати чи продавати валюту зараз. Член економічного дискусійного клубу Олег Пендзин радить заробляти на гривні. За його словами, кошти можна вкласти в облігації внутрішньої державної позики (ОВДП) на три місяці. При цьому, він зазначив, що якщо на руках є невеликі суми - до 10 тисяч гривень, то краще звернути увагу на короткострокові депозити. Зі свого боку фінансовий аналітик Андрій Шевчинин вважає, що зараз вдалий час для купівлі долара, тому що в довгостроковій перспективі можна отримати прибуток за рахунок зростання курсу.

У Вінниці до 3 років позбавлення волі засудили чоловіка, який отримав повістку, проте ухилився від мобілізації. За даними суду, в листопаді 2023 року чоловік пройшов ВЛК, яка визнала його придатним до мобілізації. Чоловік отримав повістку, проте так і не прийшов до ТЦК. На суді житель Вінниці провину визнав і розкався. Він заявив, що "дійсно отримав повістку про явку до військомату та свідомо не з'явився на виклик, оскільки не хотів, щоб його відправили воювати. Він не хоче вбивати людей, боїться воювати, і розуміючи, що в разі відправлення його до військової частини йому, можливо, довелося б це робити, ухилився від призову". Суд проаналізував матеріали справи та визнав чоловіка винним за статтею 336 ККУ. Його засудили до 3 років позбавлення волі.

21% українців готові емігрувати після повного відкриття кордонів через відсутність можливостей для розвитку та наслідки війни. Водночас 70% не планують виїжджати на постійне місце проживання, а 9% не змогли визначитися з відповіддю. Джерело: результати спільного опитування фондом "Демократичні ініціативи" ім. Ілька Кучеріва спільно з соціологічною службою Центру Разумкова. Серед чоловіків частка тих, хто хотів би емігрувати, становить 25%, тоді як серед жінок - 17%. Найчастіше бажання виїхати висловлювали молоді люди віком від 18 до 29 років - 33%.

Промоутер легенди боксу Володимира Кличка Том Леффлер розкрив єдину умову, за якої український чемпіон може повернутися на ринг. Він повідомив, що спортсмен міг би провести ще один поєдинок, за титул, щоб побити рекорд Джорджа Формана. "Йому 48, а в березні виповниться 49. Якщо хтось і може це зробити, то Володимир. Звичайно, він не буде битися з Усиком. У нього є відкритий чек на бій із Ф'юрі. Але подивимось, як все складеться для Володимира", - підкреслив Леффлер. Таким чином, якщо Кличко дійсно вийде на ринг, він стане найстаршим чемпіоном світу у важкій вазі, який досі тримає Джордж Форман, вигравши пояс у віці 45 років. Наразі титулами WBC, WBA, IBO, WBO і The Ring у важкій вазі володіє інший українець - Олександр Усик. Володимир завершив свою легендарну кар'єру після поразки нокаутом від Ентоні Джошуа в 2017 році. Його рекорд становить 64 перемоги (53 нокаутом) за 5 поразок. Він є одним із найтитулованіших важкоатлетів в історії спорту.

На Вінниччині за рік зареєстрували понад три тисячі електромобілів. Якщо у 2023 році сервісні центри МВС Вінницької області таких транспортних засобів зареєстрували - 1943, то у 2024 році - 3575 машин. "Легкові електроавтомобілі звільнили від сплати на обов'язкове державне пенсійне страхування. Зауважимо, ця норма не стосується гібридних авто - автомобілів, які оснащуються двигуном внутрішнього згоряння й електромотором. Як відомо, збір стягується за першої реєстрації автомобіля на території України, незалежно від того, нова машина чи вживана. Якщо авто перепродається, то пенсійний збір не потрібно сплачувати", - йдеться на сторінці центру. Вартість першої реєстрації електромобілів у сервісному центрі МВС становить орієнтовно 1200 гривень, повідомили у сервісному центрі.

Віддали життя за Україну!



Навіки в строю...
Знову на війні загинув славний син українського народу, житель села Ксаверівка, Якушинецької громади - **Іван Васильович СТЕПАНЮК**.

Молоде життя, усього 32 роки, йому б ще жити і жити...
Народився Герой Іван 7 липня 1992 року в Ксаверівці, після закінчення Якушинецької школи вступив до Вінницького державного аграрного університету, де навчався за спеціальністю "Агрономія".

Був учасником АТО.
У цивільному житті працював у фермерському господарстві. Перед повномасштабним вторгненням трудився агрономом у Садовому центрі.

Іван Степанюк проживав разом з мамою та молодшим братом. Молодий чоловік ще не встиг створити власну сім'ю.

Із перших днів великої війни був мобілізований до лав ЗСУ.

Служив механіком відділення передавальних радіопристроїв.

Та клята війна забрала життя Івана 18 січня 2025 року, поблизу населеного пункту Стариця, Чугувського району, Харківської області.

Вічна пам'ять про Івана Степанюка житиме у серцях людей які його знали, та вічна шана у серцях усіх жителів Якушинецької громади.

Провели у вічність нашого захисника, жителя села Пултівці, Якушинецької громади - **Василя Анатолійовича ЛІЩУНА**.

Старший лейтенант Василь Ліщун ніс службу та захищав нас у складі 120-ї бригади на Покровському напрямку.

Нині він перебував на лікуванні після хірургічного втручання, проте серця воїна не витримало і 19 січня він помер.

Народився Василь 27 лютого 1974 року в Пултівцях. Працював в місцевій школі вчителем з предмету "Захист Вітчизни". Разом із дружиною виховували сина та доньку.

Із перших днів повномасштабного вторгнення Василь Ліщун був призваний до лав Збройних сил боронити нашу державу від російської навали.

Вічна пам'ять та слава воїну...



Від усієї Якушинецької громади висловлюємо щирі співчуття родинам та друзям наших Героїв.



Знову біль, знову втрата у Вороновицькій громаді...

Щоразу, коли надходять чорні новини із фронту, важко підібрати слова, щоб підтримати родину, в яку увірвалось горе. Найвищу ціну, за волю України та спокійне мирне життя, для кожного з нас заплатив ще один хоробрий українець, Герой, житель с. Олександрівка - **В'ячеслав БЕЗПЯТУК**.

В'ячеслав Юрійович 1996 року народження, навчався у Оленівській школі де закінчив 9 класів. Після школи вступив до ВХПТУ/5 на спеціальність "Електрогазозварник". У 2018 році пішов служити до армії у м. Житомир. Проходив військове навчання у Чернігівській області, м. Десна.

9 березня пішов добровольцем до лав ЗСУ. Воював на Миколаївському, Херсонському, Слов'янському, Запорізькому напрямках. Мав позивний - "П'ятка".

В'ячеславу були притаманні сильні якості характеру був надзвичайно добрий, товариський, а водночас - сміливий і відважний.

Не на словах, а на ділі наш мужній Герой любив свою державу і віддав за неї найцінніше - своє життя.

Обірвалося життя нашого юного В'ячеслава 26.12.2024 року в н.п. П'ятихатки, Запорізька обл., Василівський р-н.

Уся Вороновицька громада низько схилиє голову в глибокій скорботі перед світлою пам'яттю Героя та висловлює найщиріші співчуття рідним, друзям, близьким та побратимам патріота своєї Батьківщини.

Світла пам'ять та низький уклін Воїну!

Scan me



Врятуй життя - допоможи доставити TerMIT на фронт!

Часу немає. На нас розраховують бійці 3-ої штурмової бригади! Треба допомогти їм закупити наземний роботизований комплекс TerMIT. Ця платформа вже довела свою ефективність, рятуючи життя на передовій. Вона потрібна нашим бійцям для швидкої евакуації поранених і доставки боєприпасів під обстрілами.

TerMIT - це не просто техніка. Це шанс на життя!

Фонд громади «Подільська громада» вже зібрав більшу частину суми завдяки переробці пластикових кришечок від напоїв

Не вистачає 100 000 грн, щоб закрити збір!

Зробіть донат на будь-яку суму за реквізитами або перейшовши за QR-кодом на зображенні.

Реквізити для допомоги:
БО "БФ "Подільська громада"
Код ЄДРПОУ: 35904183
IBAN: UA153052990000026008006101447
АТ КБ "Приватбанк"

(Донат через Приват24 або QR-код на світліні)
Призначення платежу: Безповоротна фінансова допомога в рамках ініціативи "Зібрати - Передати".

Не чекай, поки хтось допоможе. Стань тим, хто рятує життя!

Нагорода родині Героя



У Вінницькій районній військовій адміністрації відбулося вручення ордена "За мужність" III ступеня, яким було по-смертно нагороджено Тараса Каньшина.

Нагороду родині Героя передало керівництво Вінницької районної військової адміністрації.

Відповідно до Указу Президента України №488 від 26 липня 2024 року, Тарас Каньшин був нагороджений орденом "За мужність" III ступеня за відвагу, проявлену у боротьбі за свободу та незалежність України.

Тарас народився 1 березня 1996 року в селі Майдан Якушинецької громади Вінницького району. Після навчання в місцевій школі та Якушинецькій гімназії, здобув освіту у вищому професійно-технічному училищі сфери послуг, торговло-кооперативному коледжі та торговло-економічному університеті.

Його трудовий шлях був пов'язаний із роботою у закладах харчування. Тарас завжди був працівником,

відповідальним і цілеспрямованим.

7 грудня 2023 року Тараса було призвано до лав Збройних Сил України. Він сумлінно виконував свій військовий обов'язок, захищаючи рідну землю від ворога.

15 травня 2024 року під час виконання бойового завдання у селі Стельмахівка Луганської області Тарас Каньшин загинув. Його життя обірвалося в боротьбі за мир і свободу України.

Тарас Каньшин залишиться в пам'яті рідних, друзів і співвітчизників як мужній, відповідальний і щирий чоловік, який віддав життя заради майбутнього України.

Його подвиг назавжди закарбувався в історії, а пам'ять про нього житиме у серцях усіх, хто цінує свободу та незалежність. Слава Україні! Героям слава!



Із 90-річчям!

Як часто ми бажаємо людині прожити дев'яносто і більше років. Нам здається, що це дуже багато. Втім, ті, хто дожив до такого поважного віку, кажуть що й не помітили, як ці літа пройшли... Те, що сучасники називають історією і вивчають в підручниках, для них було звичайним повсякденним життям. Саме довгожителі можуть розповісти історію нашої держави, поділитись досвідом та власною життєвою мудрістю, навчити кожного незламності та силі духу. Адаже на їх долю випали важкі роки голодоморів, воєнні лихоліття, труднощі повоєнної відбудови та роки становлення та творення незалежної України. Проте вони не втратили оптимізму, гідно виховали нащадків й тільки пишуться своїми роками.

17 січня свій славний 90-ий ювілей відзначили сумлінна та відповідальна трудівниця, поважана та шанована жінка, жителька села Вінницькі Хутори - Ніна Омелянівна Дзюбенко. Привітати іменинницю із поважною датою, окрім родини, друзів та сусідів завітали також староста Вінницько-Хутірського старостинського округу Владислав Кривешко та очільник організації ветеранів Петро Василич. Вони щиро вітали довгожительку, побажали міцного здоров'я, благополуччя, затишку у родині, Божого благословення, життєвого оптимізму та бадьорості духу й зустріти ще не один ювілей. Ювілярка радо спілкувалася із гостями, розповідала про своє непросте життя, ділилась спогадами жартувала. Попри свій поважний вік іменинниця любить гамір та рух довкола себе, має гарну пам'ять й веселу вдачу, із задоволенням допомагає рідним готувати їжу та поратись біля господарства.

Життєвий шлях Ніни Омелянівни був нелегкий та тернистий. Адаже цій тендітній жінці, як і багатьом із покоління ветеранів,



довелось побачити чимало: і голод, і війну, і довгоочікувану перемогу, пройти через низку випробувань, проте не втратити оптимізму та любові до життя. Народилась вона в селі Вінницькі Хутори. Після закінчення місцевої семирічки невтомно трудилась, має 37 років трудового стажу. Жінка працювала робочою теплиці у місцевому колгоспі, згодом комірником в об'єднанні "Сільгосптехніка", перед виходом на заслужений відпочинок трудилась в ідальні "Масложиркомбінату". За сумлінну працю неодноразово нагороджувалась грамотами та цінними подарунками. Нагороджена й медаллю "Ветеран праці".

Також встигала виховувати єдину доньку, поратись по господарству. І хоча пізнала подоланка чимало горя, проте життєві перепони не зламали її духу. Вона зуміла зберегти оптимізм, веселу вдачу та добре серце. Рецепт довголіття жінка не знає, лише наголошує, що важливо бути доброю людиною, а Бог сам знає, кому і скільки треба прожити.

Ласкаво просимо до Якушинецької громади



від будинку, де зможуть виховувати своїх дітей.

Ця родина переїхала на Вінничину із села Олександрівка Краматорського району Донецької області через війну. Будинок для їх проживання було придбано завдяки державній субвенції, виділеній на придбання житла для релокованих дитячих будинків сімейного типу.

Багатодітну родину в Якушинецькій громаді зустрічали в.о. голови обласної військової адміністрації Наталя Заболотна, заступниця очільника Якушинецької ТГ Людмила Грабова, керівниця служби у справах дітей Юлія Кучер.

"Мир раді вітати родину Кривогорнічанин у нашій громаді, - наголосила Людмила Грабова, -

запевняю вас, що ми завжди готові підтримати та допомогти у вирішенні проблемних питань, які можуть у вас виникнути.

Чекаємо ваших діток у школі, гуртках та у нашій великій і дружній родині - Якушинецькій громаді. Переконала, вам тут буде добре".

Родина Кривогорнічанин проживатиме у просторому будинку площею 272 кв. м, з усіма зручностями, що знаходиться на земельній ділянці з фруктовим садом.

Юлія Кучер провела екскурсію подвір'ям та будинком. Тут є всі вигоди для проживання великої родини. Для вуличних забав просторий двір, у якому є альтанка, що вмістить усю родину, мангал, літня кухня, гараж, господарські приміщення, тощо. В будинку є чудова кімната із каміном, де на родину Кривогорнічанин чекало розпалене сімейне вогнище, що зігріло присутніх після вуличної прохолоди.

А потім, коли родина оглянула своє майбутнє житло, усі разом пили гарячий чай та пригощалися солодощами. За дружньою бесідою, батьки-вихователі розповіли про свій непростий шлях до цього комфортного житла. Після релокації, вони змінили декілька місць проживання, проте це очікування було варте того будинку, який вони отримали для проживання та виховання малечі.

Пані Олена згадує, що рішення створити дитячий будинок сімейного типу ухвалили разом із чоловіком Олександром у 2019 році, і з тих пір їх родина постійно поповнюється новими дітьми. У сім'ї є двоє біологічних дітей, які уже проживають окремо, одна з них, ухвалила для себе рішення продовжити шлях своїх батьків та обігрівати своїм теплом дітей-сиріт та позбавлених батьківського піклування. Вчинок вартий поваги.

Після спілкування із дружньою родиною Кривогорнічанин, залишається приємне враження, одразу видно, наскільки дітки тягнуться до своїх батьків-вихователів, особливо найменші, вони раз по



разу підбігають, щоб обійняти по черзі татка та маму. А найменший Тимофійко, взагалі увесь час не відходить від тата Олександра, оглядав увесь будинок разом із ним та одразу облюбив собі місце на верхньому поверсі двоповерхового ліжка.

Чудова родина Олени та Олександра робить дуже важливу справу - надає родині тепло дітям, які в силу різних причин були його позбавлені. І Якушинецька громада обов'язково допомагатиме їм у цій благородній справі.

Тож ласкаво просимо до Якушинецької громади!



Допомогла усвідомити свою неповторність та унікальність

Днями у бібліотеці-філії №4 ВМ ЦБС, що у Вінницьких Хуторах відбулася ресурсна зустріч "Мотивація та самопізнання". Її на волонтерських засадах провела менторка, макеспертка й талановита поетка Альона Нікітіна. За фахом дівчина вчителька англійської мови, нині працює у КЗ "Вінницько-Хутірський ліцей".

Під час зустрічі пані Альона за допомогою різноманітних психологічних практик та метафоричних карт допомогла присутнім відчувати себе потрібним, почути підказки для подальших дій, усвідомити свою неповторність та унікальність. А щире спілкування в колі однодумців за-

лишили в душі кожного тепло та гарний настрій. Окрім цього завдяки такій чудовій волонтерській ініціативі вдалося зібрати близько 2 тисяч гривень, котрі передали ГО "Волонтерський центр "Вінниця" аби закупити аптечки.

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.

- Сьогодні дбати про своє емоційне здоров'я, психологічний стан дуже важливо. Подібні зустрічі не лише допомагають трішки розслабитися, а й краще прожити свої емоції, розібратися з собою. Також зробити гарну справу - допомогти українським бійцям, адже вхід на зустріч був за посильний для кожного донат, - розповідає пані Альона.

Учасники заходу радо ділилися своїми емоціями, розповідали про свої переживання, дізнавалися про себе щось цікаве й нове. - Щиро вдячна неймовірним Альона Нікітіна, Таня Савчук та Марина Бондар (бібліотекарі закладу) за організацію, запрошення та проведення ресурсної зустрічі. Завдяки своїм знанням, практикам та метафоричним картам Альона допомогла присутнім покращити свій емоційний стан, знайти підказки до поставлених запитань, від душі поспілкуватися і навіть посміятися. Ця тепла зустріч ще раз нагадала про важливість єдності, підтримки одне одного та віри у себе.

Насправді, важливо розібратися в тому, чого хочеш саме ти у своєму житті, що для тебе є наразі пріоритетним і йти до своєї мети повіривши у власну силу, мудрість та безмежні можливості. Завдяки такій чудовій ініціативі та підтримці дівчаток, ми змогли зібрати на аптечки під збір ГО "Волонтерський Центр "Вінниця" 1720 грн (+ карта 500 грн). Віримо у Бога, не втомлюємось допомагати нашим незламним та непохитно віримо у нашу Перемогу, - зазначила учасниця зустрічі, волонтерка Ірина Корнійчук.



Відзначимо, що подібні заходи проводяться не вперше. Минулоріч відбулося дві ресурсні зустрічі "Таємниці жіночого Всесвіту" та "Я буду тобі міцним тилом". Тоді кошти збирали аби допомогти закрити збір ГО "Волонтерський центр "Вінниця" та придбати тепловізор для бійців 172 батальйону 120 бригади.

А ще, до всесвітнього Дня "Дякую" (11 січня) у книгозбірні протягом тижня проходила акція "Пошта вдячності", де дітки писали листи-подяки нашим мужнім та незламним захисникам. Їхні побажання зіграють багато сердець наших Героїв і стануть їхнім оберегом.



Під такою назвою днями у Вінницькохутірському будинку культури відбувся творчий вечір юної, талановитої та багатогранної Олександри Довгань. Дівчина пише вірші та авторські пісні, грає на фортепіано та гітарі. Навчається у КЗ "Вінницько-Хутірський ліцей" в одинадцятому класі, завжди бере активну участь у шкільному житті, різноманітних заходах, творчих кон-

Палітра емоцій

курсів та олімпіадах. Із відзнакою закінчила Вінницько-Хутірську ДШМ за напрямком вокал та фортепіано. Грати на гітарі навчилася самостійно. В майбутньому планує вступати до ВДПУ ім. М. Коцюбинського на факультет української мови та літератури.

Як зазначає сама Олександра хист до музики та любов до рідного слова їй передалися від мами, адже жінка свого часу теж закінчила музичну школу, грає на баяні та фортепіано, має чудовий голос й працює викладачем української мови та літератури. Саме батьки Вячеслав Васильович та Тетяна Михайлівна завжди підтримують будь-які починання доньки, мотивують досягати нових висот і неймовірно радіють перемогам та успіхам.

Вірші Саша почала писати на початку великої війни й нині у її творчому добробку понад 60 поезій й 5 авторських пісень. Спочатку її творчість була зосереджена на темі війни, з часом почала писати про родину, друзів, емоції та почуття. Віднедавна у її творчості переважає пейзажна лірика. Олександра черпає натхнення від близьких людей, гарного настрою та погоди. Проте, як і у кожного творця, у

неї є свої особливості. Завичай натхнення приходять до неї вночі, коли панує цілковита тиша.

Вся поезія Олександри - це безмежний, багатий світ людської душі, яка живе напруженим внутрішнім життям. Поетеса невимушено спілкувалася з присутніми, читала вірші, співала пісні, відповідала на запитання. За її словами: "Творити - це, перш за все, пережити описане, задумане в собі самій. Думки, ідеї, задуми народжуються в голові, але пережити їх треба серцем".

В майбутньому дівчина планує видати декілька поетичних збірок - в одній з них буде лише громадянська лірика, вірші про війну, волонтерство, мужніх українських бійців. В інших вірші про кохання, дружбу, стосунки між людьми, рідний край, природу, тощо. Ілюстрації до збірок юна поетка планує створювати самостійно. Адже окрім поезії та музики має неабиякий хист до малювання. Художні роботи Олександри дуже схожі на її поезію: такі ж глибокі, цілісні, емоційні та



граційні у своїй виразності. Відтак під час заходу присутні не лише змогли насолодитися авторською поезією та піснями, але й побачити низку малюнків, виконаних у мініатюрі та форматі А4.

Творчість Олександри Довгань - це яскравий приклад того, як мистецтво може бути джерелом натхнення та підтримки в складні часи. Й доказ того, що талановита людина - талановита у всьому.



Чекатиму зими
на завтра сніжної,
Такої, щоб замело
все довкіл.
Торкатись хочу
до сніжинки ніжної,
Із вітром позмагатись
в перегін.
Я хочу, щоби знов
тендітно й лагідно
Ти доторкався до
холодних шкі моїх,
Кружляв мене у
танці поміж хмарами,
В обійми загорнув
нас білий сніг.

Нехай накриє
простирадлом світлим,
Завіє спогадами
радісних надій.
Най буде мирно,
радісно і сніжно
У місті Вінниці,
в державі у моїй.
Бо це наш день -
його чекаєм завжди,
Як діти прагнем мріяти й
рости.
Почуй молитви,
Боже, українців:
В новому році нам
перемогти!

Світ признань
Любуюсь милими очима.
Хай глинє час в блакить віків.
Біжать хвилини, а за ними -
Шалений вітер почуттів.
Хотіла б миті наздогнати,
За руку стримати життя,
В обличчі ріднім прочитати:
"Я - твій, без страху
й каяття!"
Я не жалкую за минулим,
Усе, що трапиться, - нехай.
Я хочу лиш дивитись ввічі,
В мій світ думок,
в мій світ признань.

Птахи летять

(Куплет 1)
Кривавий бій почавсь,
не до весни,
Хоча, як просить серце,
як палає.
Кричу йому, Товариш,
друже мій,
Його душа вже птахом
відлітає...

(Приспів)
Вони летять,
летять парадями.
Сльоза нахлине,
здивлюсь

Як мрію я, про дім я
згадую,
Можливо також
повернусь.
Нехай життя моє під
градами,
Хай у очах бринить
тривога

(Куплет 2)
Птахи летять,
летять парадями,
А, значить, буде
перемога!

Хай відлітає птахом
сизокриим,
А може, разом
з ним долину й я ?...

(Приспів)
(Куплет 3)
Дивлюсь, росте на полі
бою
Чарівна, ніжна
квітка у руїну.
Не чую страху і
не чую болю,
Закрию крильми
рідну Україну!

(Приспів)
(А, значить, скоро
перемога!...)

**Присвята: Воїну-Герою
Войцехівському Вячеславу Олександровичу**

Кохай

(Куплет 1)
Доторкнусь тебе
долонею
І розіллюсь ніжною
повінню.

Струни душі
огорну ніжністю,
Обійму з любов'ю.
Як тебе, я не кохала ще,
Не зітхала опівночі.
Милий мій,

час той настане,
Мить вічністю стане.

(Приспів)
Ти ж знай, вітру
не боюсь я,
Хоч він і зірве вуаль.
Разом оминем розлуку,
Кохай, ти мене кохай.
Ти ж знай, зливи не
боюсь я,
Нехай забринить
кришталь.

Печаль відійде і мука,
Кохай, ти мене кохай.

(Куплет 2)
Пригорни мене до
серця ти

І заховай нас
від самоти.
Тобі дивитися в очі,
Милий мій, так я хочу.
Щастя - поруч з тобою
буть,

Лиш одного ти не забудь :
Що колись час
той настане,
Мить вічністю стане...

(Приспів)
**Присвята: Войцехівському
Ярославу Вячеславу**
Виконується під форте-
піано та гітару.



Кулінарні цікавинки

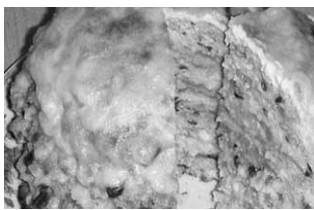
Човники з листкового тіста

Нам потрібно: яйце, 150 г солоних огірків, 1 кг картоплі, 400 г м'яса (свинина, яловичина), цибулина, 50 г твердого сиру, 500 г листкового тіста.

Приготування. Цибулю нарізати кільцями і невеликі шматочки м'яса обсмажити, з картоплі приготувати пюре, а огірочки нарізати напівкільцями. Розморозити тісто, розрізати на квадратики, розкачати і посередині кожного прямокутника викласти трохи пюре, огірків, м'яса. Потім зробити з боків тіста поздовжні розрізи і защипнути боки. Деко застелити пергаментом і перемістити туди човники з начинкою. Змастити кожен човник збитим яйцем і трохи посипати тертим сиром. Випікати страву 25 хвилин при температурі 180 градусів.



Торт з капусти



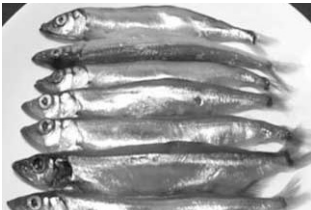
Нам потрібно: 300 г капусти, 300 г фаршу, морква, 2 яйця, 3 ст.л. борошна, зелена цибуля, часник, сир, за смаком майонез, сіль, перець.

Приготування. Капусту трохи проварити, відокремити листя і дрібно наріжте. Нашатковану капусту змішайте з яйцями і нарізаною цибулею. Додайте борошно, щоб тісто вийшло як на оладки. З отриманого тіста спечіть млинці. Цибулю дрібно наріжте, моркву натріть на тертці. Обсмажте цибулю з морквою на сковороді з додаванням олії. У фарш додайте сіль, перець і подрібнений часник. Сир натріть на тертці. У формі для випікання зберіть торт. На млинці викладіть фарш, зажарку і сир, зверху накрийте млинцем і т.д. Зверху на млинці нанесіть сіточку з майонезу і натертий на дрібній тертці сир. Відправте торт в духовку, нагріту до 200 градусів на 30 хвилин. Перед поданням на стіл, дайте трохи охолонути.

Мойва пряного посолу

Нам потрібно: 1 кг мойви, 3 ст.л. солі, 2 ст.л. цукру, 3 лаврові листки, 3-4 перці горошком, 2-3 гвоздики, 1 л води.

Приготування. 1/3 води доведіть до кипіння, додайте сіль, цукор, лавровий лист, перець горошком і гвоздику. Покладіть знову на вогонь і кип'ятіть вже зі спеціями приблизно 5 хвилин. Влийте в розсіл залишки холодної води. Коли розсіл повністю охолоне, залийте ним мойву (мойву від голів очищати не треба). Покладіть на рибку тарілку і банку з водою, щоб риба не спливала. Залиште при кімнатній температурі на 3-4 години. Через 4 години мойва готова, смачна з нарізаною цибулькою, полита олією.



Шпроти з кільки



Нам потрібно: 1 кг свіжомороженої кільки, 3 ст.л. заварки чорного чаю + 1 склянку окропу, 1 скл. олії, 2 лаврових листи, перець горошком (8-10 шт.), гвоздика (2-3 шт.), кориандр за смаком, приблизно 1 ст.л. солі, 1 ст.л. оцту 9%, 100 мл білого сухого вина (якщо немає, можна не додавати), дві жмені цибулиння.

Приготування. Кільку необхідно розморозити, вимити. Видалити голови з нутрощами. Із 3-х столових ложок заварки і склянки окропу заварити чай. Візьміть каструлю з товстими стінками (можна гусятницю). Налийте на дно 3-4 ст.л. олії і викладіть пару жмень цибулиння (вона дасть гарний колір). Тепер покладіть підготовлену рибку шарами, пересипаючи кожен шар сіллю, перцем, розмім лавровим листом, гвоздикою і т.д. Залийте рибу олією і чаєм, додайте оцет. Якщо риба не покритася повністю, додайте ще чаю. Покладіть каструлю з кількою на вогонь і доведіть до кипіння. Накрийте кришкою і томіть на маленькому вогні 4 години. За 20 хвилин до готовності зніміть кришку, нехай зайва волога випарується. Потім знову закрийте кільку кришкою і нехай остигає під закритою кришкою. Такі «шпроти» можна зберігати в холодильнику, розклавши рибку по скляних банках, залити залишкою.

Кексики з печінки

Нам потрібно: 600 г печінки (на свій вибір), невелика морква, 2 середні цибулини, 5-6 ст.л. борошна, 2 яйця, майонез, сир.

Приготування. Печінку вимийте і пропустіть через м'ясорубку. Цибулю дрібно наріжте, моркву натріть на тертці. Обсмажте цибулю з морквою на сковороді з додаванням олії. В печиво додайте яйця і борошно, перемішайте. Додайте зажарку. За смаком можна додати майонез, буквально 1 ст.л. Форми для кексів змастіть олією і викладіть туди печінкову масу. Випікайте кексики 20 хвилин при температурі 180 градусів. Через зазначений час, дістаньте кексики з духовки, посипте їх сиром (це за бажанням) і приберіть в духовку ще на 2-3 хвилини.



Капуста «Бомба» в розсолі



Нам потрібно: 1,5 кг капусти, 3 моркви, 1 головка часнику, 1/2 скл. оцту 9%, 8 десерт. л. цукру, 2 ст.л. солі кам'яної, 1 ч.л. перцю чорного або червоного, 1,5 л води.

Приготування. Капусту розрізати на 8 частин, видалити качан. Складіть капусту в підготовлену ємність. Моркву натріть на тертці. Натерту моркву розподіліть по капусті, можна між листочками покласти, на дно і з боків. Часник натріть на дрібній тертці. Часник також розподіліть між шарами капусти. Приготуйте розсіл, він нам потрібен гарячий. У воду додайте цукор, сіль, чорний мелений перець. Коли вода закипить, влийте оцет. Гарячим розсолом залийте капусту з морквою і часником. Коли все охолоне, приберіть капусту в холодильник на 24 години.

Салат «Мітла»

Нам потрібно: 300 г капусти, яблуко, 100 г буряка, 100 г моркви, 1 зубчик часнику, зелень за смаком, лимонний сік, сіль/перець і олія.

Приготування. Капусту наріжте тонкою соломкою. Моркву і буряк натріть на крупній тертці. Зелень дрібно наріжте. Яблуко наріжте соломкою, часник натріть на дрібній тертці. Викладіть всі інгредієнти в салатник, додайте лимонний сік, перець, сіль і олію. Перемішайте.



Сирне печиво-чіпси



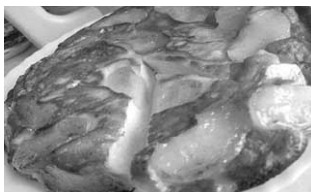
Нам потрібно: 100 г вершкового масла, 100 г твердого сиру, 100 г борошна, 1 жовток.

Приготування. М'яке вершкове масло перетріть з борошном руками. Додайте сир, натертий на дрібній тертці. Додайте жовток і все перемішайте. Приберіть тісто на 1 годину в холодильник, замотавши його в харчову плівку. Розкачайте тісто. Виріжте чашкою коло. Коло наріжте трикутниками, починаючи з центру, за допомогою трубочки для коктейлю зробіть дірочки. Так печиво буде нагадувати шматочок сиру. Викладіть печиво на деко, застелене папером і випікайте там печиво 7-10 хвилин. Також печиво можна просто вирізати кружечками, смужками, як Вам більше подобається!

Сирна запіканка з яблуками

Нам потрібно: 250 г сиру, 2 яйця, 3 ст.л. цукру, дрібка солі, півсклянки сметани, борошно, не більше 3 ст.л. Для начинки: 2 яблука, пару ст.л. вершкового масла, 1 ст.л. цукру.

Приготування. Необхідно очистити яблука від шкірки і серцевини, нарізати їх невеликими шматочками. Для приготування запіканки нам знадобиться сковорода або форма, в якій в подальшому можна буде і запікати пиріг. Покладіть на вогонь, додайте шматочок масла, викладіть туди нарізані яблука. Обсмажте яблука на вершковому маслі, додавши до них столову ложку цукру, не більше 3 хвилин з кожного боку. Сир перетріть виделкою. Потім додайте яйце з цукром, ще раз перетріть, і тільки потім додайте сметану і борошно. Якщо ви обсмажували яблука в тій же ємності, що і будете запікати в духовці, просто викладіть тісто зверху. Якщо ж ні, перекаладіть яблука в форму для випікання, і тільки тоді викладіть тісто зверху. У розігріту до 200°C духовку відправте сирну запіканку, і випікайте приблизно 30-35 хвилин.



Легкий бісквітний рулет

Нам потрібно: 5 яєць, 150 г цукру, 200 г борошна,

1 ч.л. розпушувача, 75 мл окропу, за смаком ванільний цукор, для просочення густе варення або крем.

Приготування. Міксером трохи збийте яйця, потім потихеньку додаючи цукор, збивайте в пухку масу. Не вимикаючи міксер влийте тонкою цівкою 75 мл окропу. Ячна маса повинна збільшитися в розмірі і побіліти. Борошно просійте і змішайте з 1 ч.л. розпушувача. В ячну масу акуратно додайте борошно і перемішайте силиконовою лопаткою. Деко застеліть папером для випікання і вилийте тісто, і акуратно розподіліть лопаткою по всій поверхні. Духовку нагрійте до 200 градусів і відправте туди бісквіт на 12 хвилин. Візьміть чистий махровий рушник і викладіть на нього бісквіт, папером вгору, і поки він гарячий, акуратно зніміть папір. Скрутіть бісквіт рулетом разом з рушником, рушник прибирати не треба, а загорнути його немова частина рулету. Залиште бісквіт в рушнику до повного охолодження. Коли бісквіт охолоне, розгорніть і приберіть рушник, змастіть добре повидлом або кремом і знову акуратно скрутіть. Не бійтеся, приготований таким способом бісквіт не тріскається і не ламається.



Йогуртовий крем для торта



Нам потрібно: 300 г йогурту (можна брати з різними смаками), 400 г вершків 33%, 80 г цукру, 20 г желатину + 120 мл води для желатину.

Приготування. Желатин залийте водою і залиште до набрякання. 2/3 цукру додайте в йогурт, а цукор, що залишився в вершки. Але в вершки краще відразу весь цукор не додавати. Вершки збивайте на великій швидкості, поступово додаючи цукор. Додайте йогурт, змішаний з цукром і перемішайте. Набряклий желатин розтопіть на водяній бані або в мікрохвильовій печі. Введіть желатин в крем. Приберіть крем в холодильник на 30 хвилин. У крему муссова консистенція, він добре просочує коржі і тримає форму.

Пісочні кільця з арахісом

Нам потрібно: 350 г борошна, 200 г вершкового масла, 1 яйце + 1 жовток, 130 г цукрової пудри, 80 г смаженого арахісу, 1 пакетик ванільного цукру, 0,5 ч.л. розпушувача.

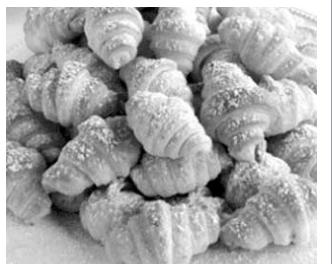
Приготування. Вершкове масло кімнатної температури змішайте з цукровою пудрою і ванільним цукром. Додайте яйце і збийте міксером, до тих пір поки цукор не розчиниться. Борошно просійте з розпушувачем. Всипте борошно в вершкову масу. Замісіть тісто. Тісто виходить м'яке і податливе, загорніть тісто в харчову плівку і приберіть в холодильник на 20 хвилин. Стіл припишіть борошном і розкачайте тісто в пласт, товщиною 6-7 мм. Виріжте з тіста круглі заготовки. Зробіть посередині невеликі круглі отвори за допомогою чарки. Форму для випікання застеліть папером для випікання. Жовток збийте. Умочіть кожну заготовку в збитий жовток, потім в подрібнений арахіс і викладіть на деко. Робити це треба все швидко, щоб тісто не сильно підтануло. Випікайте в духовці нагрітій до 200 градусів десь 12-15 хвилин. Спочатку печиво буде м'яким, але в процесі охолодження воно затвердіє.



Сирні рогаики

Нам потрібно: 300 г кисломолочного сиру, 300 г борошна, 250 г холодного вершкового масла, яйце, 1 ч.л. розпушувача, 15 г ванільного цукру, щіпка солі, цукрова пудра для посипання, повидло для начинки.

Приготування. Сир протріть через сито. У глибоку миску просійте борошно, сіль, розпушувач. У цю же миску натріть на великій тертці холодне масло. Перемішайте борошняну суміш до дрібної крихти. Додайте ваніль, сир і яйце. Замісіть тісто. Розділіть його на дві частини. Кожну частину оберніть харчовою плівкою й помістіть в холодильник мінімум на 1 годину. Розігрійте духовку до 200 градусів. Стіл присипте борошном. Дістаньте одну частину тіста й розкатайте у коло. Наріжте коло на сектори. На край кожного сектору викладіть небагато повидла й легенько закрутіть рогалик. Цю же роботу проробіть і із другою частиною тіста. Рогалики перекаладіть на лист і випікайте до готовності. Остудіть й присипте цукровою пудрою.



Доля звела не просто так

Марія повернулася в своє рідне село. Під'їхавши до будинку, звернула увагу, що з труби йде дим, що було дивно, адже будинок мав бути порожній. – Що відбувається? – подумала Марія і поспішила до сусідки, якій залишала запасні ключі. – Тітко Зіна, а що там відбувається? – відразу запитала Марія. – Ой, Марія, привіт! – розгубилася сусідка. – А ти чому не подзвонила, що прийдеш! – Тітко Зіна, хто живе в моїй хаті? – схвильовано запитала Марія. – Як тобі сказати ... Ти краще присядь! – зам'ялася Зіна, зібралася з духом і все виклала сусідці. Марія вислухала її і ахнула від почутого.

Осіннь видалася на диво сирію та прохолодною. Марія йшла мокрим асфальтом, під дрібним дощем і відчувала, що холод все далі пробирається під верхній одяг.

– Тільки б не занедужати, – подумала жінка і відразу чхнула, розуміючи, що недуги все-таки не уникають.

Вона не стала чекати трамвая, тому що ходили вони дуже рідко, і вирішила, що пішки дійти до будинку буде набагато швидше.

Хотілося якнайшвидше забратися під тепленьку ковдру, закутатися і хоч трохи поспати, поки чоловіка немає вдома.

Він повинен був піти сьогодні в кілька компаній на співбесіду, і Марія сподівалася, що хоч якусь роботу він зможе знайти.

Вона вже давно втомилася від його обіцянок. Після того як з останнього місця роботи його звільнили за систематичні гулянки на робочому місці, минув вже рік.

Марія тягла сім'ю одна. Про дітей і мрії не могла, бо такі стосунки з чоловіком не віщували нічого доброго. Вона намагалася зберегти сім'ю, намагалася перекопати його статі розсудливим, водила його до спеціалістів, але щоразу він знову брався за старе, і просив гроші на свої гулянки.

Поїсти теж чоловік любив смачно і багато, і Марії доводилося брати додаткову роботу, що позбавляла останніх сил.

На відпочинок часу зовсім не залишалося і ось вона дала Петру останній шанс.

Тиждень тому він знову повернувся реабілітації, де провів три доби, за що Марія заплатила знову пристойну суму.

Повернувся свіжим, чистим та красивим. Марія пишалася у такі моменти своїм чоловіком, намагалася вірити, що тепер так буде завжди, але хвилювання брало своє.

І ось, вчора він повідомив, що обдзвонив кілька компаній, і йому призначили співбесіди. Марія була щаслива. А прийшовши на роботу, відчула легке нездужання та її відпустили додому, але лише на день. Роботи було багато, тому їй дали можливість відпочити, щоби не занедужати сильніше.

Діставшись до дверей квартири, Марія дістала ключі і спробувала відчинити двері, але ті виявилися замкненими зсередини.

Першою майнула думка про те, що чоловік привів додому іншу жінку, і Марія почала дзвонити, стукати, пробувала відкрити двері і водночас набирати в телефоні його номер.

Прошло п'ять хвилин перш, ніж замок повернувся і двері відчинилися.

Марія швидко пішла квартирою і помітила на кухні двох приятелів чоловіка. Вони стояли спиною до столу, явно щось прикриваючи. Відсторонивши їх, Марія побачила на столі ківш, банку, склянки і фільтр-глекчик з водою.

Вона чудово знала цю процедуру і почала шукати основний інгредієнт – який зазвичай приносили з собою саме ці приятелі та розводили його не дуже слабо.

На кухні нічого такого Марія не виявила, пройшла по кімнаті і помітила на шафі фляжку. Вона поставила стілець, дістала її, відкрутивши кришку, почала виливати вміст у раковину.

Чоловіки невдоволено подивилися на господаря квартири, а він взяв дружину за руку та вихопив фляжку:

– Не твоє, не смій! – вигукнув він.

– Ти обіцяв ... – Заплакала Марія, ну

скільки можна? Давай, проводжай своїх друзів, нам треба з тобою серйозно поговорити.

– Тобі не подобається щось, ти і йди, а вони ні, тут залишаться!

Марія дивилася на чоловіка з жалем, жалем та розпачом, а він підсторонив її за лікоть і повторив:

– Іди, іди, дрібнички збирай, і дуй у своє село, дістала ти мене, тільки й можеш, що життя присявати.

Марія відчувала погіршення самопочуття, але знала, що якщо чоловік загуляв, то його не зупинити і на спокій теж чекати не варто. Не дасть він їй ні поспати, ні просто прилягти.

Вона скидала в сумку найнеобхідніші речі і вбігла з квартири, поки він не схаменувся і щось доводив приятелям.

Рейсовий автобус до села чекати треба



було ще години зо три, і Марія викликала таксі, хоч це було задоволення не з дешевих. Дорогою заїхала в аптеку, і вже за годину була на місці.

Під'їхавши до будинку, звернула увагу, що з труби йде дим, що було дуже дивно. Хвіртка, що давно лежала на землі, була акуратно встановлена, паркан поправлений, у дворі порядок.

– Що відбувається? – промайнула думка і Марія поспішила до сусідки, якій залишала запасні ключі, щоб вона доглядала будинок.

– Тітко Зіно, а що там відбувається? – Відразу запитала Марія, навіть не привітавшись.

– Ой, Марія, привіт! – розгубилася сусідка і, витираючи руки об край фартуха, почала голосити, – А ти що ж не подзвонила навіть ... Я і не думала ... Вже більше року ти не з'являлася, я і ...

– Тітко Зіна, хто живе в моїй хаті? Що сталося? – схвильовано повторила питання Марія і змахнула сльозу, припускаючи думку, що чоловік якимось чином продав будинок без її відома.

– Та ... Як тобі сказати ... – зам'ялася тітка Зіна. – Марійка ... Загалом, там один чоловік живе!

Очі Марії округлилися.

– Який ще чоловік?

– Ну, ти, присядь, присядь, – намагалася заспокоїти жінка. – Загалом, приїхав до нас в село один чоловік, без дому він жив, ну то в одному дворі допоможе щось, то в іншому. Годували його люди, допомагали. Розговорились і дізналися, що дружина його виставила, ночував на вокзалі, документи загубив, ось тепер відновлює, а дільничний наш йому допомагає.

Руки золоті у чоловіка, он і тобі весь будинок майже полагодив. Грубки почистив, не димлять тепер, паркан, хвіртку, ганок поправив, дах підлатав. Ну я і дозволила йому пожити, адже твій ніколи б такого не зробив, а тут безкоштовно будинок привів у порядок, та й двір, ох і руки золоті у чоловіка. Тож, не ображайся, Марійко. А ми підемо зараз, та й попросимо його з'їхати ... Ну, хоч в сарай, може ...

– Та незручно в сарай ... – прошепотіла Марія, відчувачи, що їй зовсім стало зле.

– Ой, та ти чого, нездужаєш чи що? – заметушилась тітка Зіна. – Давай, чайку вип'єш?

– Та ні, я вдома вип'ю, і приляжу, – попрямувала до дверей Марія.

– Ну, тоді ось: варення, мед, візьми з собою, ну ходімо.

Вона провела Марію в її будинок, представила мешканцю і запропонувала йому перебраться в сарай.

Він почав поспішно збирати свої речі, а Марія тихо прошепотіла:

– Ви залишайтеся в сарай холодний, он вітер який здійнявся. Залишайтеся в цій кімнаті, а я в другу піду, що тепер поробиш ...

Чоловік, його звали Андрій, швидко приготував Марії чай із травами і простяг склянку:

– Ось, випийте і поспіть, до ранку як новенька будете.

Сусідка пішла. Марія випила чай, подякувала чоловікові, пішла до своєї кімнати і, зачинившись на засув, відразу заснула. У будинку було тепло і затишно, а по вікнах стукав осінній дощ, як колискова мелодія. Марія спала сном немовляти. А прокинувшись вранці, вловив легкий аромат свіжих млинців.

Вона розуміла, що вже спізнилася на роботу, але це її чомусь зовсім не хвилювало. Вона зателефонувала начальнику і попросила кілька днів за свій рахунок. Вислухавши його голосні висловлювання в непристойній формі, добро все ж таки отримала і, щаслива, вийшла на кухню.

Сто років вона не почувала себе так спокійно та умиротворено.

– Давайте снідати, Марія, – запросив до столу Андрій. – Ви, бачу, чудово почуваетесь. Допоміг чай?

– Допоміг. А ви знахар? – запитала Марія.

– Та ні, бабуся зналася в цьому, дечому і мене навчила ...

– Здорово!

Марія відкусила млинець і запила чаєм, який теж налив Андрій.

– Дуже смачно, готувати теж бабуся навчила?

– Та ні, готувати сам навчався, завдяки колишній дружині ...

– Це як? – здивувалася Марія.

– Це так, що вона не вміла готувати чи не хотіла. Ну а їсти хочеться, от і довелось вчитися, що поробити.

– Та-а-а-а-а ... – задумливо промовила Марія. Дивна річ це життя. Скільки живу, стільки дивуюсь.

– Ви не турбуйтеся, Марія, як тільки документи отримаю, я відразу ж від вас поїду, незручно мені ...

Марія посміхнулася:

– Та ви мені не заважаєте, веселіше навіть ...

– Серйозно? А чи не хочете мені компанію скласти, прогулятися лісом? Так свіжо після вчорашнього дощу гріх не подихати свіжим повітрям.

– А давайте! – з радістю погодилася Марія.

Вони довго бродили осіннім лісом, і час за розмовою пролетів непомітно. Принагідно набрали пакет грибів і, повернувшись додому, Марія насмажила картоплі з грибами.

Так минуло кілька днів.

І одного разу у двері постукав дільничний. Він приніс Андрієві документи.

– Ну ось, тепер можна і їхати, – з ноткою смутку промовив Андрій.

Марія опустила голову:

– Як шкода! З вами так час непомітно пролітає.

– А може, разом у місто повернемось? Документи я маю, тепер нічого не заважає мені отримати розлучення і повернути свою квартиру.

– Мені теж треба розлучення оформити і на роботу виходити, а жити нема де. – Щось придумуємо ...

У місті вони зняли квартиру, поки Андрій вирішував питання зі своїм житлом, а коли обидва отримали розлучення, і питання з квартирою вирішилося.

– Ну ось, – ми можемо переїхати до мене, – повідомив Андрій, повернувшись увечері з букетом троянд, – і можемо подати заяву до ЗАГСу. Адже ми знаємо, що не просто так доля звела нас разом. Чи ти так не вважаєш?

– Саме так я й вважаю! – Відповіла Марія.

... Минув рік. Марія з Андрієм гуляли лісом неподалік свого сільського будинку, тільки тепер не одні. Андрій гордо котив дитячу колиску, в якій мирно сопів їхній синочок.

Що любить наше серце

Середземноморська дієта вважається однією з найздоровіших, і не дарма. Вона здатна допомогти зміцнити мозок, підтримувати здорову вагу, знизити ризик хронічних недуг. Також ця дієта - чудовий варіант для тих, хто хоче покращити здоров'я серця, запевнила дієтологиня Джессіка Болл.

8 найкращих продуктів середземноморської дієти, які радить експертка



1. Оливкова олія

Оливкова олія, яку можна використовувати від пасерування до заправки салатів, - здоровий продукт, який до того ж додасть смаку вашим стравам.

Багата на мононенасичені жири, вона допомагає знизити рівень поганого холестерину і підвищує рівень хорошого холестерину, що може допомогти знизити ризик серцево-судинних захворювань.

Ця олія містить поліфеноли, що допомагають зменшити запалення, яке є ще одним з факторів для здоров'я серця. Дослідження 2020 року показало, що регулярне споживання оливкової олії може знизити ризик гіпертонії до 50%.

2. Жирна риба

Жирна риба, така як лосось, тунець і скумбрія, багата на омега-3 жирні кислоти, які можуть допомогти зменшити запалення, кров'яний тиск і ризик серцевого нападу та інсульту шляхом підвищення рівня ліпідів у крові.

Ця риба також здатна підтримувати здорову роботу кровоносних судин і зменшити ймовірність утворення тромбів.

3. Листова зелень

Шпинат, капуста, листова капуста багаті на клітковину, калій і вітамін К. Усі вони сприяють покращенню здоров'я серця. Так, калій допомагає регулювати артеріальний тиск, збалансовуючи рівень натрію в організмі. Клітковина знижує рівень холестерину та покращує роботу серцево-судинної системи.

Крім того, як свідчить дослідження, антиоксиданти в листовій зелені борються з окисним стресом, який може пошкодити кровоносні судини та збільшити ризик серцевих захворювань.

4. Цільні злаки

Такі цільнозернові продукти, як коричневий рис, кіноа, ячмінь, пшениця, багаті на клітковину і корисні для серця завдяки вітамінам групи В і магнію.

Регулярне вживання цільного зерна сприяє підвищенню рівня хорошого холестерину, зниженню кров'яного тиску, регулює рівень цукру у крові, що сприяє покращенню здоров'я серця.

Дослідження демонструють, що цільні зерна мають нижчий глікемічний індекс, ніж рафіновані. Тому їх вживання допоможе знизити ризик діабету другого типу - основного фактора ризику серцевих захворювань.

5. Помідори

Помідори містять антиоксидант лікопін, який може захистити артерії від атеросклерозу та інших серцево-судинних захворювань. Лікопін також пов'язаний зі здоровим рівнем холестерину.

Антиоксиданти та калій у помідорах допомагають знизити артеріальний тиск і ризик інсульту.

6. Квасоля

Квасоля є чудовим джерелом рослинного білка, клітковини та таких важливих мінералів, як магній і калій. Клітковина в бобах допомагає знизити рівень холестерину, а антиоксиданти - зменшити запалення, що покращить загальну роботу серцево-судинної системи.

7. Горіхи й насіння

Горіхи й насіння містять корисні для серця жири, вітаміни, мінерали. Дослідження показують, що у горіхах також є антиоксиданти, які покращують здоров'я серця.

8. Ягоди

Чорниця, полуниця, малина мають у своєму складі калій, вітамін С і клітковину, які допомагають підтримувати кров'яний тиск і артерії у здоровому стані. Дослідження свідчать, що антиоксиданти в ягодах, зокрема флавоноїди, можуть допомогти зменшити запалення, покращити роботу кровоносних судин і знизити ризик серцево-судинних захворювань.

ПОРАДИ НА ВСІ ВИПАДКИ ЖИТТЯ

Що корисного в родзинках

Родзинки - це не просто смачна їжа, адже вони мають багато переваг для здоров'я. У їхньому складі є антиоксиданти, клітковина, мінерали. Родзинки можуть покращити здоров'я серця, травної системи, підтримувати рівень цукру у крові, пише дієтологія і блогерка Сара Анзловар.

Експертка назвала 9 причин ввести родзинки до свого раціону.

1. Родзинки поживні

Родзинки містять вуглеводи для забезпечення енергетичних потреб, мінерали й антиоксиданти, які допомагають організму оптимально функціонувати та підтримують загальний стан здоров'я.

Так, у чверті чашки родзинок є 125 калорій, 32 грами вуглеводів, 2 г клітковини та 1 г білка. До того ж у них немає ні жиру, ні холестерину.

Родзинки мають невелику кількість вітаміну В-6 і С, проте вони є багатим джерелом мінералів, ніж вітамінів. Чверть склянки родзинок містить 340 мг калію, 1 мг заліза, 25 мг кальцію і 12 мг магнію.

Також родзинки є одним із найкращих джерел фенолів і антиоксидантів, які захищають від різних недуг: запальних захворювань кишечника, діабету, хвороби Альцгеймера, ревматоїдного артриту. А ще цей продукт - хороше джерело клітковини.

2. Родзинки корисні для серця

Регулярне вживання родзинок пов'язане з меншим ризиком серцевих захворювань, стверджує дієтологія. Це може бути пов'язано із вмістом поживних речовин у родзинках, зокрема калію, клітковини та фенольних сполук.

Дослідження показали, що родзинки можуть знизити артеріальний тиск, рівень холестерину. Щодо останнього, то, ймовірно, це заслуга харчових волокон.

Крім того, Анзловар пише, що родзинки є продуктом із низьким глікемічним індексом, який позитивно впливає на контроль рівня цукру у крові, що важливо для зниження ризику серцево-судинних захворювань.

3. Родзинки можуть бути корисними для травлення

Вплив цього продукту на травлення, ймовірно, пов'язаний із наявністю в ньому харчових волокон. Як відомо, клітковина підтримує загальне здоров'я травлення, знижує ризик раку товстого кишківника, стимулює регулярне випорожнення.

Цікаво, що родзинки містять пребіотичну клітковину FOS. Пребіотики підтримують здорову кишкову мікробіоту, і одне дослідження показало, що додавання родзинок до раціону учасників збільшило кількість двох типів корисних бактерій. Інше дослідження показало, що, хоча родзинки не впливають на загальний мікробіом, вони позитивно впливають на певні види бактерій у кишківнику.

4. Родзинки підтримують здоров'я кісток

У них містять три важливі поживні речовини для здоров'я кісток: кальцій, магній і бор. Вони підтримують як ріст кісток, так і їх мінеральну щільність. Дослідження свідчать, що споживання 3 мг бору на день може позитивно вплинути на здоров'я кісток.

Споживання достатньої кількості кальцію та магнію з їжею може зменшити ризик остеопорозу та переломів. Тому родзинки як джерело цих мікроелементів дієтологія радить ввести до раціону літнім людям. Водночас, підкреслила вона, лише родзинок недостатньо для задоволення ваших потреб у кальції та магнії.

5. Родзинки можуть покращити стан шкіри

Антиоксиданти в родзинках можуть підтримувати здоров'я шкіри. Цей продукт багатий на поліфеноли, які можуть стимулювати вироблення колагену, а останній необхідний для еластичності, зволоження та структури шкіри.

Також поліфеноли також мають протизапальну дію. Чорні родзинки містять ресвератрол, який зазвичай використовується в дерматологічних продуктах через його антиоксидантні та протизапальні властивості.

Невелике дослідження показало, що виноград може навіть захищати від ультрафіолетових променів, потенційно відіграючи роль у боротьбі зі старінням і профілактиці захворювань шкіри.

6. Родзинки забезпечують заряд енергії

Вони є чудовим джерелом вуглеводів, які своєю чергою є основним джерелом енергії для організму. Багато спортсменів використовують родзинки для отримання енергії під час тренувань.

7. Родзинки можуть підтримувати імунітет

Споживання родзинок не є головною умовою у підтримці імунної системи, однак вміст ресвератролу та інших антиоксидантів може сприяти зміцненню імунітету, зазначає дієтологія. Ресвератрол корисний для імунної системи та допомагає запобігти хворобам.

8. Родзинки допоможуть контролювати вагу

Хоча родзинки є більш калорійними, ніж виноград, цей висушений продукт, виявляється, сприяє контролю ваги. Дослідження свідчать, що ті, хто їсть родзинки, мають нижчий індекс маси тіла, ніж ті, хто родзинок не їсть.

Крім того, родзинки знижують апетит - ймовірно, через вміст клітковини. Водночас, наголошує експертка, розміри порцій родзинок повинні враховуватися, щоб уникнути надмірного споживання калорій.

9. Родзинки помічні при анемії

У складі родзинок є залізо, тому вони можуть допомогти вам задовольнити ваші потреби в цьому мікроелементі та можуть зіграти роль у профілактиці або лікуванні залізодефіцитної анемії.



Повідомлення про намір отримати дозвіл на викиди

Повне та скорочене найменування суб'єкта господарювання: КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «КОРДИШІВСЬКА ГІМНАЗІЯ КОЗЯТИНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ВІННИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ» (КЗ «КОРДИШІВСЬКА ГІМНАЗІЯ КОЗЯТИНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»). Ідентифікаційний код юридичної особи в ЄДРПОУ: 20095416. Місцезнаходження суб'єкта господарювання: 22146, Вінницька область, Хмельницький р-н, село Кордишівка, вулиця Героїв Майдану, будинок, 1, контактний номер телефону: +380967034566, адреса електронної пошти суб'єкта господарювання: kordischkola@ukr.net. Місцезнаходження об'єкта/промислового майданчика: 22146, Вінницька обл., Хмельницький р-н, село Кордишівка, вулиця Героїв Майдану, будинок, 1. Мета отримання дозволу на викиди: отримання дозволу на викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря стаціонарними джерелами для існуючого об'єкта.

Відомості про наявність висновку з оцінки впливу на довкілля, в якому визначено допустимість провадження планованої діяльності, яка згідно з вимогами Закону України «Про оцінку впливу на довкілля» підлягає оцінці впливу на довкілля: діяльність КЗ «КОРДИШІВСЬКА ГІМНАЗІЯ КОЗЯТИНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ» не підлягає оцінці впливу на довкілля відповідно ст. 3 Закону України «Про оцінку впливу на довкілля».

Загальний опис об'єкта (опис виробництва та технологічного устаткування): КЗ «КОРДИШІВСЬКА ГІМНАЗІЯ КОЗЯТИНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ» вид діяльності - загальна середня освіта (КВЕД 85.31). Джерелами утворення забруднюючих речовин на промисловому майданчику (котельня) є один твердопаливний котел BRS 250 BM потужністю 250кВт (паливо - дрова). Котельня призначена для виробництва тепла для опалювання приміщень закладу в зимовий період часу. Відомості щодо видів та обсягів

викидів: оксиди азоту (у перерахунок на діоксид азоту [NO+NO2]) - 0,317 т/рік, оксид вуглецю - 1,091т/рік, метан - 0,011 т/рік, вуглецю діоксид - 225,631т/рік, азоту (1) оксид [N2O] - 0,009 т/рік, неметанові леткі органічні сполуки (НМЛОС) - 0,099 т/рік, речовини у вигляді суспендованих твердих частинок недиференційованих за складом - 0,048 т/рік.

Заходи щодо впровадження найкращих існуючих технологій виробництва, що виконані або/та які потребують виконання: підприємство відноситься до третьої групи підприємств, як об'єкт, який не підлягає взяттю на державний облік і не має виробництв або технологічного устаткування, на яких повинні впроваджуватися найкращі доступні технології та методи керування, тому заходи щодо впровадження найкращих існуючих технологій не розроблялись та відсутні. Перелік заходів щодо скорочення викидів, що виконані або/та які потребують виконання: не передбачаються, відсутні перевищення встановлених нормативів граничнодопустимих викидів. Дотримання виконання природоохоронних заходів щодо скорочення викидів: не передбачено. Відповідність пропозицій щодо дозволених обсягів викидів відповідно до законодавства: пропозиції щодо дозволених обсягів викидів відповідають чинному законодавству; для речовин, на які не встановлені нормативи граничнодопустимих викидів відповідно до законодавства, встановлюються величини масової витрати.

Із зауваженнями та пропозиціями щодо дозволу на викиди по зазначеному промисловому майданчику звертатись до Вінницької обласної військової адміністрації (Вінницької обласної державної адміністрації) (21050, Вінницька обл., м. Вінниця, вул. Соборна, 70, тел. 0 800 216 433, e-mail: oda@vin.gov.ua).

Строки подання зауважень та пропозицій: протягом 30 календарних днів з дня публікації повідомлення про намір отримати дозвіл на викиди.

Повідомлення про намір отримати дозвіл на викиди

Повне та скорочене найменування суб'єкта господарювання: КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «СЕСТРИНІВСЬКА ГІМНАЗІЯ ІМ. М. ГРУШЕВСЬКОГО КОЗЯТИНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ВІННИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ» (КЗ «СЕСТРИНІВСЬКА ГІМНАЗІЯ ІМ. М. ГРУШЕВСЬКОГО КОЗЯТИНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»). Ідентифікаційний код юридичної особи в ЄДРПОУ: 35469660. Місцезнаходження суб'єкта господарювання: 22140, Вінницька область, Хмельницький район, село Сестринівка, вулиця Грушевського, будинок 23, контактний номер телефону: +38(097)7639729, адреса електронної пошти суб'єкта господарювання: sestrschool@gmail.com. Місцезнаходження об'єкта/промислового майданчика: 22140, Вінницька область, Хмельницький район, село Сестринівка, вулиця Грушевського, будинок 23. Мета отримання дозволу на викиди: отримання дозволу на викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря стаціонарними джерелами для існуючого об'єкта.

Відомості про наявність висновку з оцінки впливу на довкілля, в якому визначено допустимість провадження планованої діяльності, яка згідно з вимогами Закону України «Про оцінку впливу на довкілля» підлягає оцінці впливу на довкілля: діяльність КЗ «СЕСТРИНІВСЬКА ГІМНАЗІЯ ІМ. М. ГРУШЕВСЬКОГО КОЗЯТИНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ» не підлягає оцінці впливу на довкілля відповідно ст. 3 Закону України «Про оцінку впливу на довкілля».

Загальний опис об'єкта (опис виробництва та технологічного устаткування): КЗ «СЕСТРИНІВСЬКА ГІМНАЗІЯ ІМ. М. ГРУШЕВСЬКОГО КОЗЯТИНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ» вид діяльності - загальна середня освіта (КВЕД 85.31). Джерелами утворення забруднюючих речовин на промисловому майданчику (котельня) є один твердопаливний котел Буран 250 потужністю 250кВт (паливо - дрова). Котельня призначена для виробництва тепла для опалювання приміщень за-

Повідомлення про намір отримати дозвіл на викиди: Повне та скорочене найменування суб'єкта господарювання - Фізична особа-підприємець Білінський Тарас Анатолійович (ФОП Білінський Т.А.), ідентифікаційний код юридичної особи в ЄДРПОУ (реєстраційний номер облікової картки платника податків ФОП) - 3108104891;

Місцезнаходження суб'єкта господарювання -22112, Вінницька обл., Хмельницький р-н, с. Юривка, вул. Заруддя, буд. 20, контактний номер телефону - 0630189270, адреса електронної пошти суб'єкта господарювання- bilinskogo@meta.ua

Місцезнаходження об'єкта/промислового майданчика - Виробничий майданчик № 1: 22112, Вінницька обл., Хмельницький р-н, с. Юривка, вул. Зелена, буд. 2а Виробничий майданчик № 2: 22112, Вінницька обл., Хмельницький р-н, с. Юривка, вул. Зелена, буд. 2б Виробничий майданчик № 3: 22112, Вінницька обл., Хмельницький р-н, с. Юривка, вул. Зелена, буд. 2в

Мета отримання дозволу на викиди - отримання дозволу на викиди ЗР для існуючого об'єкта, з метою надання права експлуатувати об'єкт, з якого надходять в атмосферне повітря забруднюючі речовини або їх суміші; Відомості про наявність висновку з оцінки впливу на довкілля, в якому визначено допустимість провадження планованої діяльності, яка згідно з вимогами Закону України «Про оцінку впливу на довкілля» підлягає оцінці впливу на довкілля - об'єкт не підлягає оцінці впливу на довкілля, висновок з ОВД відсутній;

Загальний опис об'єкта (опис виробництва та технологічного устаткування) - Основним видом діяльності підприємства згідно КВЕД є 01.46. Розведення свиней.

На території промайданчика розміщуються свинарники (Зшт) призначені для вирощування свиней. Приміщення для утримання хряка. Гній від свиней надходить до гноєсховища. Для подрібнення зерна використовується дробарка кормова.

Джерелами викидів ЗР є вентиляційні шахти свинарників, вентиляційна шахта приміщення утримання хряка, гноєсховище, дробарка кормова.

Відомості щодо видів та обсягів викидів (т/рік) - речовини у вигляді суспендованих твердих частинок - 0,12351, аміак - 4,618195, сірководень -1,9855, метилмеркаптан -0,178913, альдегід пропілоновий -0,015791, кислота капронова -0,008791, фенол -0,0026295, диметилсульфід -0,017609, диметиламін -0,070286, метан -1,963504.

Відповідно до Наказу Міністерства охорони навколишнього природного середовища України №108 від від 09.03.2006 р. заходи щодо впровадження найкращих існуючих технологій виробництва, що виконані або/та які потребують виконання - заходи не передбачені; перелік заходів щодо скорочення викидів, що виконані або/та які потребують виконання - заходи не передбачені; дотримання виконання природоохоронних заходів щодо скорочення викидів - заходи не передбачені.

Відповідність пропозицій щодо дозволених обсягів викидів законодавству - відповідають, згідно вимогам Наказу №309 Міністерства охорони навколишнього природного середовища України від 27.06.2006 р. та Наказу №177 Міністерства охорони навколишнього природного середовища України від 10.05.2002 р.

Адреса Вінницької обласної військової (державної) адміністрації до якої можуть надсилатися зауваження та пропозиції громадськості щодо дозволу на викиди - Вінницька обл., м. Вінниця, вул. Соборна, 70. Тел. 0432 592 110

Строки подання зауважень та пропозицій - приймаються протягом 30 календарних днів з дати опублікування інформації в газеті.

ладу в зимовий період часу. Відомості щодо видів та обсягів викидів: оксиди азоту (у перерахунок на діоксид азоту [NO+NO2]) - 0,243 т/рік, оксид вуглецю - 0,916т/рік, метан - 0,010 т/рік, вуглецю діоксид - 201,952т/рік, азоту (1) оксид [N2O] - 0,008 т/рік, неметанові леткі органічні сполуки (НМЛОС) - 0,089 т/рік, речовини у вигляді суспендованих твердих частинок недиференційованих за складом - 0,044 т/рік.

Заходи щодо впровадження найкращих існуючих технологій виробництва, що виконані або/та які потребують виконання: підприємство відноситься до третьої групи підприємств, як об'єкт, який не підлягає взяттю на державний облік і не має виробництв або технологічного устаткування, на яких повинні впроваджуватися найкращі доступні технології та методи керування, тому заходи щодо впровадження найкращих існуючих технологій не розроблялись та відсутні. Перелік заходів щодо скорочення викидів, що виконані або/та які потребують виконання: не передбачаються, відсутні перевищення встановлених нормативів граничнодопустимих викидів. Дотримання виконання природоохоронних заходів щодо скорочення викидів: не передбачено. Відповідність пропозицій щодо дозволених обсягів викидів відповідно до законодавства: пропозиції щодо дозволених обсягів викидів відповідають чинному законодавству; для речовин, на які не встановлені нормативи граничнодопустимих викидів відповідно до законодавства, встановлюються величини масової витрати.

Із зауваженнями та пропозиціями щодо дозволу на викиди по зазначеному промисловому майданчику звертатись до Вінницької обласної військової адміністрації (Вінницької обласної державної адміністрації) (21050, Вінницька обл., м. Вінниця, вул. Соборна, 70, тел. 0 800 216 433, e-mail: oda@vin.gov.ua).

Строки подання зауважень та пропозицій: протягом 30 календарних днів з дня публікації повідомлення про намір отримати дозвіл на викиди.

Повідомлення про намір отримати дозвіл на викиди
Повне та скорочене найменування суб'єкта господарювання: Опорний комунальний заклад «Гімназія №9 Козятинської міської ради Вінницької області» (ОКЗ «Гімназія №9 Козятинської міської ради Вінницької області»). Ідентифікаційний код юридичної особи в ЄДРПОУ: 34377349. Місцезнаходження суб'єкта господарювання: 22109, Вінницька обл., Хмельницький р-н, с. Козятин, вул. Мира, 84, контактний номер телефону: 096-561-32-20, адреса електронної пошти суб'єкта господарювання: school9koz@meta.ua.

Місцезнаходження об'єкта/промислового майданчика: 22109, Вінницька обл., Хмельницький р-н, с. Козятин, вул. Мира, 84.

Мета отримання дозволу на викиди: отримання дозволу на викиди для існуючого об'єкта III групи. Відомості про наявність висновку з оцінки впливу на довкілля: згідно ст. 3 ЗУ «Про оцінку впливу на довкілля» підприємство не підлягає оцінці впливу на довкілля.

Загальний опис об'єкта (опис виробництва та технологічного устаткування): джерелом утворення забруднюючих речовин на промисловому майданчику (Котельня) є твердопаливний котел «Термодінамік», потужністю 250 кВт, вид палива – дрова. Технологічне призначення котельні полягає в автономному теплозабезпеченні приміщень опорного комунального закладу «Гімназія №9 Козятинської міської ради Вінницької області».

Відомості щодо видів та обсягів викидів: оксиди азоту (у

перерахунку на діоксид азоту [NO+NO₂] – 0,285 т/рік, оксид вуглецю – 0,926 т/рік, речовини у вигляді суспендованих твердих частинок недиференційованих за складом – 0,043 т/рік, сірки діоксид – 0,065 т/рік, вуглецю діоксид – 189,330 т/рік, азоту (1) оксид [N₂O] – 0,007 т/рік, неметанові леткі органічні сполуки (НМЛОС) – 0,083 т/рік, метан – 0,009 т/рік.

Заходи щодо впровадження найкращих існуючих технологій виробництва: не встановлюються для об'єкта III групи. Перелік заходів щодо скорочення викидів: не передбачаються, відсутні перевищення встановлених нормативів граничнодопустимих викидів. Дотримання виконання природоохоронних заходів щодо скорочення викидів: не передбачено. Відповідність пропозицій щодо дозволених обсягів викидів законодавству: пропозиції щодо дозволених обсягів викидів відповідають чинному законодавству; для речовин, на які не встановлені нормативи граничнодопустимих викидів відповідно до законодавства, встановлюються величини масової витрати.

Із зауваженнями та пропозиціями щодо дозволу на викиди по зазначеним промисловим майданчикам звертатися у Вінницьку обласну військову адміністрацію (21050 м. Вінниця вул. Соборна, 70., тел.: 0 800 216 433, e-mail: oda@vin.gov.ua), протягом 30 календарних днів з моменту виходу оголошення.

Строки подання зауважень та пропозицій: протягом 30 календарних днів з дня публікації повідомлення про намір отримати дозвіл на викиди.

Повідомлення про намір отримати дозвіл на викиди

Повне та скорочене найменування суб'єкта господарювання: КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЛІЦЕЙ №7 КОЗЯТИНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ВІННИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ» (КЗ «ЛІЦЕЙ №7 КОЗЯТИНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»). Ідентифікаційний код юридичної особи в ЄДРПОУ: 20087948. Місцезнаходження суб'єкта господарювання: 22145, Вінницька обл., Хмельницький р-н, село Сигнал, вул. Ярослава Мудрого, будинок 168-А, контактний номер телефону: 096-347-32-48, адреса електронної пошти суб'єкта господарювання: gumnasium1963@ukr.net. Підприємство спеціалізується на наданні освітніх послуг (загальна середня освіта). Місцезнаходження об'єкта/промислового майданчика: 22145, Вінницька обл., Хмельницький р-н, село Сигнал, вул. Ярослава Мудрого, будинок 168-А.

Мета отримання дозволу на викиди: отримання дозволу на викиди для існуючого об'єкта III групи. Відомості про наявність висновку з оцінки впливу на довкілля: згідно ст. 3 ЗУ «Про оцінку впливу на довкілля» підприємство не підлягає оцінці впливу на довкілля, висновок з ОВД відсутній.

Загальний опис об'єкта (опис виробництва та технологічного устаткування): джерелами утворення забруднюючих речовин на промисловому майданчику (Котельня) є: 5 котлів марки «Колві-Термона «КТН 50 СЕ»», потужністю 50 кВт та 2 котла марки «Колві-Термона «КТН 100 СЕ»», потужністю 100 кВт, вид палива – природний газ. Технологічне призначення котельні полягає в автономному теплозабезпеченні приміщень КЗ «ЛІЦЕЮ №7 КОЗЯТИНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ».

Відомості щодо видів та обсягів викидів: оксиди азоту (у

перерахунку на діоксид азоту [NO+NO₂] – 0,185 т/рік, оксид вуглецю – 0,189 т/рік, вуглецю діоксид – 139,914 т/рік, азоту (1) оксид [N₂O] – 0,0004 т/рік, метан – 0,004 т/рік.

Заходи щодо впровадження найкращих існуючих технологій виробництва, що виконані або/та які потребують виконання: промайданчик відносяться до третьої групи підприємств, як об'єкти, які не підлягають взяттю на державний облік і не мають виробництв або технологічного устаткування, на які повинні впроваджуватися найкращі доступні технології та методи керування, тому заходи щодо впровадження найкращих існуючих технологій не розроблялись та відсутні. Перелік заходів щодо скорочення викидів: не передбачається, відсутні перевищення встановлених нормативів граничнодопустимих викидів. Дотримання виконання природоохоронних заходів щодо скорочення викидів: не передбачено. Відповідність пропозицій щодо дозволених обсягів викидів законодавству: пропозиції щодо дозволених обсягів викидів відповідають чинному законодавству; для речовин, на які не встановлені нормативи граничнодопустимих викидів відповідно до законодавства, встановлюються величини масової витрати.

Із зауваженнями та пропозиціями щодо дозволу на викиди по зазначеному промисловому майданчику звертатися у Вінницьку обласну військову адміністрацію (21050 м. Вінниця вул. Соборна, 70, тел.: 0 800 216 433, e-mail: oda@vin.gov.ua), протягом 30 календарних днів з моменту виходу оголошення.

Строки подання зауважень та пропозицій: протягом 30 календарних днів з дня публікації повідомлення про намір отримати дозвіл на викиди.

Товариство з обмеженою відповідальністю «Метро Кеш Енд Кері Україна» (ТОВ «Метро Кеш Енд Кері Україна», ідентифікаційний код за ЄДРПОУ – 32049199), юридична та поштова адреса: 02140, місто Київ, просп. Петра Григоренка, будинок 43, +38(050)4753062, email: tetiana.onysymchuk@metro.ua, повідомляє про наміри щодо отримання дозволу на викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря для об'єкта Філія Товариства з обмеженою відповідальністю «Метро Кеш Енд Кері Україна» у м. Вінниця, фактична адреса: 23223, Вінницька обл., Вінницький район, Якушинська територіальна громада, с. Зарванці, вул. Хмельницьке шосе, 0,5 км. б. 1. Дозвіл отримуюється для існуючого об'єкта (діючий дозвіл №520688906-16/1 від 01.02.2019) через зміни в обладнанні, потужностях та джерелах викидів з метою дотримання вимог природоохоронного законодавства, а саме отримати право експлуатувати обладнання, з якого надходять викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря.

Основним видом діяльності підприємства є 47.11 Роздрібно торгівля в неспеціалізованих магазинах переважно продуктами харчування, напоями та тютюновими виробами, що не підлягає оцінці впливу на довкілля та прямо не передбачена вимогами ч. 2 та ч. 3 ст. 3 Закону України «Про оцінку впливу на довкілля».

На об'єкті наявні виробництва: 1.А.4.а. - мале спалювання, комерційний сектор / 020202 установки для спалювання <50 МВт та 020105 Станційні двигуни, 1.В.2.б Природний газ / 050603 Розподільчі мережі, 2.Н.2 Виробництво продуктів харчування та напоїв / 040605 – хліб, 2.Н.3 Інші промислові процеси / 040617 Інше (включаючи виробництво азбесту), 2.С.7 с інші процеси металообробки / 040309z інше, 2.К Споживання СО₂ та важких металів / 060502 Холодильне обладнання та обладнання для кондиціонування повітря. Технологічним устаткуванням, що призводить до викидів забруднюючих речовин в атмосферу, є: 2 котли газові Vitoplex 100 sx1 (№1,2) проектною та фактичною потужністю 575 кВт, Дизельний генератор Hitzinger тип TS00 710 Kva проектною та фактичною потужністю 710 кВт, Електропід SALVA KXE-20+H №256568 проектною та фактичною потужністю 14,5 кВт, Заточувальний верстат Bosch GSM 200 потужністю 0,7 кВт, Шліфувальна машина (болгарка) SPARKE DeWalt

D28136 потужністю 1,5 кВт, Відрізна машина DeWalt PWS потужністю 2 кВт, Свердлильний верстат Kinzo 8E116 потужністю 0,6 кВт, 12 фреонних компресорів типу Bitzer проектною потужністю 30,4 кВт, фактичною потужністю 24,3 кВт, чіллер повітряного охолодження YORK YCUM 360 проектною та фактичною потужністю 21 кВт, відбувається зарядка 17 акумуляторів, наявні 4 газові свічки для продукви. На об'єкті наявно 12 організованих (з них 4 – залпових) та 1 неорганізоване джерело викидів.

Джерелами викидаються наступні забруднюючі речовини (т/рік; г/с): Азоту (1) оксид (N₂O) - 0,072; 0,002466, Вуглецю діоксид - 2969,962008; 178,459936, Діоксид сірки (діоксид та триоксид) у перерахунку на діоксид сірки - 0,882; 0,035944, Метан - 0,056; 42,314056, Неметанові леткі органічні сполуки (НМЛОС) - 1,412; 0,044752, Оксид вуглецю - 6,276; 0,259994, Ртуть та її сполуки в перерахунку на ртуть - 0,0000016; 0,0000002, Речовини у вигляді суспендованих твердих частинок недиференційованих за складом - 1,303; 0,055589, Оксиди азоту (оксид та діоксид азоту) у перерахунку на діоксид азоту - 1,668; 0,102815, Спирт етиловий - 0,108; 0,007009, Оцтова кислота - 0,011; 0,000180, Ацетальдегід - 0,002; 0,000067, Акролеїн - 0,00000041; 0,000042, Сульфатна кислота (H₂SO₄) [сірчана кислота] - 0,032; 0,002067, Етан - 0,000016; 0,051336, Пропан - 0,000016; 0,047056, Бутан - 0,000012; 0,004276, 1,1,1,2-Тетрафторетан (фреон-134-а) - 0,010; 0,000317, Натрію гідроксид - 0,0003; 0,000027, Фреони - 0,260; 0,009540.

Підприємство не має виробництв або технологічного устаткування, на яких повинні впроваджуватися найкращі доступні технології та методи керування, викиди від обладнання не перевищують граничнодопустимих концентрацій забруднюючих речовин і дозволених обсягів викидів, у рекомендаціях стосовно розробки заходів щодо їхнього скорочення не має потреби. Пропозиції щодо дозволених обсягів викидів відповідають чинному законодавству.

Зауваження та пропозиції громадських організацій та окремих громадян щодо намірів підприємства просимо надсилати в місячний термін після публікації до Вінницької обласної військової адміністрації (21050, м. Вінниця, вул. Соборна, 70; тел.: 0-800-216-433; e-mail: oda@vin.gov.ua).

ТОВ «Українська універсальна біржа» оголошує про проведення: - цільового аукціону, який відбудеться 12 лютого 2025 року о 12.00 год, з продажу майна, яке належить ТОВ «Хмельницький завод залізобетонних виробів» (код ЄДРПОУ 03575646) та підлягає реалізації в рахунок погашення його податкового боргу. Лот № 1 – Вантажний самоскид МА3 5551, 1993 р.в.; Лот № 2 – Вантажний самоскид МА3 5551, 1993 р.в.; Лот № 3 – Козловий кран ККС 12,5, вант. 10 тон, 1986 р.в.; Лот № 4 – Баштовий кран КБ-100, А1, вант. 8 тон, 1990 р.в., вис. підйому 33 м.; Лот № 5 – Козловий кран ККС 12,5, вант. 10 тон, 1990 р.в., вис. підйому 9 м.; Місцезнаходження майна: Вінницька обл., м. Хмельник, вул. Івана Богуна, буд. 81. Початкова вартість (з ПДВ): лот № 1 – 153831,30 грн.; лот № 2 – 142843,35 грн.; лот № 3 – 382500,00 грн.; лот № 4 – 633340,10 грн.; лот № 5 – 487368,75 грн.

Гарантійні внески: лот № 1 – 15383,13 грн.; лот № 2 – 14284,33 грн.; лот № 3 – 38250,00 грн.; лот № 4 – 63334,01 грн.; лот № 5 – 48736,87 грн.;

-цільового аукціону, який відбудеться 12 лютого 2025 року о 13.00 год, з продажу майна, яке належить Козятинській районній міжколгоспній ПМК 9 (код ЄДРПОУ 03582868) та підлягає реалізації в рахунок погашення його податкового боргу. Лот № 1 – Будівля прохідної з ганком літ «Б», площею 36,6 кв.м та навісу літ «Б» розмірами 9,0 м х 6,0 м і навісу літ «Б1» розмірами 9,0 м х 8,8 м.; Лот № 2 – Будівля вагової літ «Г», площею 15,0 кв. м та навісу літ. «Г» розмірами 4,2,0 м х 13,8 м. Початкова вартість (без ПДВ): лот № 1 – 133026,00 грн., лот № 2 – 64556,00 грн. Гарантійні внески: лот № 1 – 13302,60 грн., лот № 2 – 6455,60 грн.

Аукціони проводяться за адресою: м. Вінниця, вул. Хмельницьке шосе, 23, 4-й поверх, офіс 402, умови - без можливості зниження початкової вартості. Час і місце ознайомлення з майном в робочі дні з 10.00 до 16.00 години за тел.: +380503051404. Кінцевий строк прийняття заяв та оплати внесків - 10.02.2025 р. до 16 год. 00 хв. включно за адресою організатора торгів: м. Дніпро, вул. Воскресенська, 15, оф. 38, за тел.: 0503051404, на пошту dp@uub.com.ua. Учасники подають Біржі заяву на участь в аукціоні та документи, зазначені в оголошенні на вебсайті Біржі <https://www.uub.com.ua/>. Внески сплачуються на п/р ТОВ «УУБ» в ПАТ «КРЕДІ АГРИКОЛЬ БАНК», код ЄДРПОУ 25158707: гарантійний (без ПДВ) на рахунок UA183006140000026008500397202; реєстраційний (з ПДВ) по 17,00 грн. за кожен лот на рахунок UA903006140000026004500397206. ТОВ «УУБ» є суб'єктом первинного фінансового моніторингу, тому учасник аукціону до 10.02.2025 р. повинен пройти процедуру верифікації особи. Інформація щодо умов участі: +380503051404, dp@uub.com.ua.

На виконання ухвали Вінницького окружного адміністративного суду у справі №120/17413/24 від 13.01.2025 року, Агрономічна сільська рада повідомляє про відкриття провадження в адміністративній справі про визнання протиправним та нечинним рішення Агрономічної сільської ради від 18 травня 2016 року №106 «Про затвердження плану зонування села Агрономічне Агрономічної сільської ради Вінницького району Вінницької області».

Читайте газету online

e-mail: pzorya2003@i.ua

ПОДІЛЬСЬКА ЗОРЯ

3 питань розміщення реклами, оголошень звертайтеся за тел.: (063) 89-089-57, (068) 840 38 18, (096) 185-00-63, 27-77-07.

Хочу подякувати цьому діду

Я сама лікар гінеколог, а мій син лікар стоматолог, у 26 років у мого сина стався напад епілепсії, я за 10 років побувала скрізь, але ніхто не зміг мені допомогти, випадково почула про діда Тимофія і подумала, що це останній раз, більше ні куди не піду.

Результат мого звернення до діда Тимофія перевершив моє очікування, мій син повернувся до роботи. Що потребують допомоги дуже багато, його умова, щоб людина була хрещена.

Усім його рекомендую.

Телефон діда Тимофія – 066-384-22-86.

"ПОДІЛЬСЬКА ЗОРЯ"

Вінницька регіональна газета.

редактор
Л.І.ДЖЕДЖУЛА

ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС
ПЕРІОДИЧНОГО ВИДАННЯ:
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.

2000000059402

Зам. №2510403.
Наклад - 1500.
Газета віддрукована
у ФОП Собчишин
Олександр Вікторович
Тел. (0432) 55-63-97.

Вітаємо ветеранів війни та праці

95-річчя відзначатиме мешканка с.Лаврівка - **Марія Пилипівна ОЧЕРЕТНА** (23 січня).

90-річчя святкуватимуть жителька с.Іванівка - **Олена Оксентівна ГУДЕМЧУК** (25 січня); житель с.Вінницькі Хутори - **Анатолій Єфремович СИЧ** (25 січня) та мешканка с.Лука-Мелешківська - **Галина Єфремівна ГОЛОВНЯК** (26 січня).

70-річчя відзначатиме голова організації ветеранів с.Великі Крушлинці - **Петро Сергійович ОНДУСЕНКО** (31 січня).

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 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.

23 січня - хмарно, дощ зі снігом, т вдень +3...+5°C, вночі 0...+2°C. 24 січня - хмарно, мокрий сніг, т вдень +2...+4°C, вночі 0...+1°C. 25 січня - хмарно, без опадів, т вдень 0...+3°C, вночі +1...+2°C. 26 січня - хмарно, без опадів, т вдень +4...+6°C, вночі 0...+2°C. 27 січня - хмарно, без опадів, т вдень +2...+4°C. 28 січня - хмарно, без опадів, т вдень +5...+7°C, вночі 0...+2°C. 29 січня - хмарно, без опадів, т вдень +5...+7°C, вночі 0...+1°C.



Підприємство незрячих готово прийняти релокований бізнес

Голова Вінницької обласної організації Українського товариства сліпих (УТОС) Віктор Зелінський підбив основні підсумки року і окреслив плани на майбутнє. Серед іншого, він нагадав про потужну виробничу базу місцевого підприємства незрячих, яке готово прийняти наступного року релокований із буремних регіонів бізнес.



- Першого січня 2024 року виробничу організацію УТОС приєдналася до територіальної. І тепер у Вінниці одна структура дає про покращення виробничої і соціальної сфер вінічан з інвалідністю. Ми працюємо одночасно в трьох основних напрямках, - сказав Віктор Зелінський.

По-перше, це напрямок роботи з органами влади і громадськими організаціями. Віктор Зелінський у 2024 році став членом ради безбар'єрності і консультував різноманітні організації щодо створення простору для людей із вадами зору. Зустрічався із представниками влади щодо нових правил видачі тифлозасобів (аудіоплеєра, диктофона, тактильної тростини тощо), і щодо покращення соціального стану незрячих у Вінниці та області.

В 2024 році територіальна організація УТОС виграла грант щодо опанування незрячими сенсорними і звуковими технологіями смартфонової. І після цього навіть випустила аудіопосібник!

- Окрім Вінницької, також активно і успішно співпрацюють із місцевою владою Калинівська і Барська організації УТОС. На різноманітні збори вони запрошують місцевих меценатів і представників влади та мають підтримку, - наголошує Віктор Зелінський.

Другий напрямок пов'язаний із соціально-побутовим забезпеченням членів організації. Зокрема, більшості із них у співпраці із владою в 2024 році надали матеріальну допомогу. До речі, наразі членами обласної організації УТОС є 1036 осіб. Серед них є чимало вимушених переселенців із інвалідністю по зору. Вони також отримують консультативну і матеріальну допомогу.

Активно співпрацює обласна організація УТОС із вінницьким підприємством незрячих. Його директор Костянтин Ільницький є заступником Віктора Зелінського щодо співпраці з органами місцевої влади та громадськими організаціями. Також він підтримує практично всі заходи, які організовує місцевий осередок товариства незрячих. Окрім того, "утосівці" перебувають на території підприємства. Тому проблеми вирішують спільно.

В свою чергу, обласний осередок УТОС любіє інтереси підприємства перед місцевою владою. Зокрема, на наступний рік там прагнуть активніше запустити виробництво, щоб люди з інвалідністю займалися трудовою реабілітацією. Також в планах - написання грантів.

- Ми пропонуємо місцевій владі спробувати оживити наше підприємство. Бо воно зараз переживає не найкращі часи. Зокрема, перемістити на нашу базу якість виробництва, яке переїздить до Вінниці зі східних регіонів. Але при цьому на ньому мають працювати люди з інвалідністю по зору. Керівництво міста взяло цю пропозицію на замітку, - наголошує Віктор Зелінський.

Третій напрямок обласного осередку УТОС - культурно-спортивна робота. Тут виділяються активні вінницька організація, яка за рік провела 42 заходи (на підприємстві і в інших місцях), та барська (15; переважно це спортивні змагання).

Михайло МИХАЙЛОВ.

У жіночому клубі навчають плести спицями

Вперше цього року на базі вінницького підприємства незрячих пройшло засідання жіночого клубу "Лілея". Воно було присвячене плетінню спицями. Своїми вміннями і навичками у цьому ділилися майстрині із порушеннями зору Людмила Журавель і Наталя Філюк, які принесли на засідання власні вироби.

Людмила Журавель розповіла, що плетіння спицями опанувала ще в п'ятому класі, під час шкільного курсу домоводства. Вона вчилася тоді школі для сліпих дітей Києва. Людмила ділилася, як плести хатні тапочки. Також вона принесла зв'язані власними руками светри і кофти.

- Вперше зв'язала светр мамі на День народження, коли вчилася в шостому класі столиці. Далі перейшла до школи Львова, і там мене продовжили вчити в'язанню, - розповіла Людмила. - На виробі створюю знайомі візерунки із журналів. Раніше мені їх диктували родичі. Я переписала ці візерунки шрифтом Брайля і таким чином можу їх повторювати.



Людмила Журавель згадує буремні 90-і роки, коли вона була із малими дітьми. Тоді її корисне хобі стало в нагоді. Адже молода мати могла в'язати одяг для всієї родини, щоб не витратити гроші, яких тоді майже всім бракувало, на придбання нових речей.

Наталя Філюк також принесла свої в'язані вироби - комплект із шапочки і манішки та мочалку. Жінка розповіла, що в дитинстві, коли трохи бачила, почала в'язати. Її вчили цьому вдома. Школярці дуже хотілося опанувати це вміння, вона наполегливо йшла до мети і досягла її.

Деякі учасниці зустрічі розповіли іншим про свій досвід у в'язанні. Як виявилось, хтось трохи вміє це робити, інші зовсім ні. А лікар-офтальмолог Неля Кривецька принесла в'язані крючком речі своєї бабусі.

- Ми гуртом визначилися, що плетіння потрібно не лише для економії сімейного бюджету. Це заняття заспокоює і відволікає від проблем нинішнього складного життя, - розповіла керівник клубу "Лілея" Наталя Слюсарчук.

Михайло МИХАЙЛОВ.

ОВЕН (21.03-20.04).

Не слід вдаватися до крайнощів. Прислухайтеся до свого внутрішнього голосу він обіцяє підказати вірне рішення найскладніших питань. Рекомендується зосередитися на рутинних завданнях і продемонструвати начальству ваше вміння працювати, воно буде схильне оцінити вашу запопадливість. У вихідні обставини можуть виявитися занадто суперечливими, щоб ухвалювати певні рішення. Боротися не варто, є сенс довіритися ходу подій. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - п'ятниця.

ТЕЛЕЦЬ (21.04-20.05). Сприятливий час для підвищення по службі або пошуку більш дохідної роботи. Сумлінність дозволить добитися практично усіх поставлених цілей. Якщо у вас великий досвід, ви легко зробите кар'єру. Постарайтеся не нав'язувати родині свою думку, це може призвести до конфліктної ситуації. У вихідні обстановка вдома заспокоїливо впливатиме на вас. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - середа.

БЛИЗНЮКИ (21.05-21.06). Тиждень принесе чудовий настрій і забезпечить можливість для самореалізації. Може скластися сприятлива ситуація для здійснення бізнес-планів. Будьте уважними, щоб не упустити цікаві ідеї. Кохана людина зможе порадувати вас, ви будете нею пишатися. У вихідні атмосфера в будинку буде практично ідеальною. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - четвер.

РАК (22.06-22.07). Не відкладайте справи на потім, тому що можете з ними з легкістю впоратися. Вдалий період, будуть усі шанси добитися від будь-якого співрозмовника розуміння. Ви зможете скорити серце представника протилежної статі. У вихідні не забувайте виділити час для відпочинку. Сприятливий день - четвер, несприятливий - п'ятниця.

ЛЕВ (23.07-23.08). Бажано знизити темп ділового

Астрологічний прогноз на 27 січня - 2 лютого

життя. Зможете взяти реванш пізніше, коли перед напором вашої енергії впадуть всі обмеження та перешкоди. Не варто боятися змін в особистому житті, хоча розраховувати доведеться тільки на власні сили. У вихідні все стане на свої місця. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - понеділок.

ДІВА (24.08-23.09). Настає час сумнівів. Схоже, ви не знаєте, як правильно вчинити. Виявить мудрість і обачність у своїх рішеннях, від цього може залежати ваша доля й долі інших людей. Це час для нових ідей і планів. Займіться саморозвитком і самовдосконаленням. Тільки не розтрачайте відразу весь ресурс ваших сил, вони ще придатяться у майбутньому. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - середа.

ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Не замикайтеся у своєму внутрішньому світі. Обговоріть з близькими людьми те, що вас хвилює. Ви можете опинитися в незнайомій обстановці, і вам знову доведеться завойовувати місце під сонцем. У вихідні будьте обережними, постарайтеся передчувати неприємності та обходити їх стороною. Сприятливий день - четвер, несприятливий - субота.

СКОРПІОН (24.10-22.11). Оптимізм буде заставою щирого серця спокою для вас і вашої родини. Так що просто не зневіряйтеся в кращому, і у вас все вийде. Оптимізм надихне вас на нові подвиги й дозволить одержувати задоволення від життя. У вихідні ймовірна пропозиція, що дозволить поповнити фінансові ресурси. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - четвер.

СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Для подолання виникаючих на вашому шляху перешкод потрібно застосувати максимально розумну тактику. Кожна дія повинна бути ре-

тельно вивіреною, постарайтеся не давати волю емоціям. Вихідні - вдалий момент для перетворення в життя ваших ідей, що стосуються змін в інтер'єрі. Тільки спершу витратіть якийсь час на пояснення ваших задумів тим, хто живе поруч з вами. Сприятливий день - субота, несприятливий - середа.

КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Новий погляд на речі дозволить сформулювати нові ідеї. У ваших силах змінити на краще стосунки з навколишніми. Краще не вступати в суперечки, вони не принесуть нічого конструктивного. Поїздки і відрядження будуть досить успішними. У вихідні не забувайте про близьких людей, постарайтеся приділити їм більше часу. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - субота.

ВОДОЛІЙ (21.01-20.02). Від вас можуть знадобитися максимальні моральна та фізична напруги. Направте свою енергію й сили не на руйнування, а на творення. За бажання можна поборотися за справедливість, але лише мирними засобами, вимагайте свого, але не перестарайтеся. У вихідні можливий приємний сюрприз від близької людини. Не забудьте подякувати. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - середа.

РИБИ (21.02-20.03). Постарайтеся стримати свої амбіції. Ви будете занадто емоційними та нестриманими, щоб їх хтось сприйняв всерйоз. Водночас, у вас з'явиться шанс згуртувати навколо себе друзів і однодумців. На роботі грядуть зміни, необхідно адекватно оцінити ситуацію, яка склалася, та знайти конструктивні методи для її поліпшення. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - четвер.