

Подільська Зоря



Аграріїв Вінницького району привітали з професійним святом



цей непростий для країни час випробувань. Лише завдяки Вашій наполегливій праці та умілому господарюванню досягнення в сільському господарстві останніх років стають все більш вагомими та загально визнаними. Районна влада поважає і шанобливо ставиться до Вашої самовідданої праці, надзвичайно високо оцінює Ваш внесок у соціально-економічний розвиток Вінницького краю», – зазначив Євгеній Луценко вітаючи хліборобів.

Голова райдержадміністрації Євгеній Луценко, користуючись нагодою, подякував генеральному директору ТОВ «Ольга» Федору Новіку за те, що оперативно відреагував та виділив кошти у сумі 30 тис. грн. для придбання службового автомобіля Вінницькому районному відділу поліції.

Під час поїздки гості відвідали кінну ферму в с. Оленівка. На фермі працюють над розведенням ваговозних порід коней – зімноквіста, першерон, володимирська, торійська. Власник ферми тримає 56 коней.

Для довідки:

ТОВ «Агрона Фрут Лука», с. Лука-Мелешківська, генеральний директор Євгеній Чепернатий. Товариство багато років займається вирощуванням зерняткових і кісточкових фруктів (плодові та ягідні культури: яблука, полуниця, вишня і малина). Його продукція реалізовується як в Україні, так і за її межами. В день збирають близько 120 тонн полуниці. З одного гектара - 100 тонн яблук. В цьому році зібрали 12 тис. тонн яблук. Розпочинали зі 100 га саду, а сьогодні - 260 га. Створено близько 700 робочих місць.

ПП «Агрофірма Батьківщина», смт Стрижавка, директор Валерій Беспалько. Підприємство займається вирощуванням зернових, бобових культур і насіння олійних культур.

В 2020 році агроформування вирощувало культури: пшеницю, ячмінь, кукурудзу, соняшник та багаторічні трави. Крім того, підприємство займається тваринницькою галуззю. Агрофірмою утримується 264 голів великої рогатої худоби, в тому числі 120 голів корів молочного напрямку. Працює 53 трудівники. Валерій Дмитрович Беспалько є депутатом Стрижавської селищної ради, меценатом, постійно допомагає соціальної сфері селища. Виділяв кошти на будівництво трьох церков.

СТОВ «Малі Крушлинці», с. Малі Крушлинці, директор Петро Герцун. Товариство займається вирощуванням зернових, бобових культур і насіння олійних культур. В 2020 році вирощувало культури: пшеницю, соняшник, кукурудзу, озимий ріпак. Створено 30 робочих місць.

ФГ «Родина В», смт Стрижавка, голова Галина Гоцуляк. Разом із чоловіком розпочинали свою діяльність з одного трактора та 10 га землі, а зараз обробляють близько 5 тис. га земель. Займаються вирощуванням зернових, бобових культур і насіння олійних культур. Цьогоріч урожайність кукурудзи була в межах 100 ц з 1 га, соняшника – 34 ц з 1 га. Також займаються розведенням свиней. Створили 70 робочих місць.

ТОВ «Ольга», с. Стадниця, генеральний директор Федір Новик, директор Андрій Ковальчук. Сільськогосподарське підприємство, що займається вирощуванням зернових, зер-



нобобових і олійних культур. Основні культури - озима пшениця, кукурудза, ріпак, сорго, горох; продаж насіння пшениці, сої, ячменю. В агроформуванні працює більше 50 людей. Цьогоріч урожайність сої склала 2,6 тонни з 1 га, кукурудзи 9 тонн з 1 га. Підприємство виділило близько 300 тис. грн. благодійної дороги на Стадницьку школу, а також на дорожні знаки та їх встановлення.

ТОВ «Зерносвіт», с. Стадниця, директор Валентин Шига. Сучасне високотехнологічне сільськогосподарське підприємство, що займається вирощуванням, зберіганням, переробкою та продажем зерна. Сортову пшеницю, ви-

Щороку, в третю неділю листопада, в Україні професійне свято відзначають працівники сільського господарства. Це день, коли ми віддаємо данину пошани людям, котрі взяли на себе найважчу і найважливішу турботу – працювати на землі і годувати країну.

Напередодні празника, в рамках робочого візиту, аби привітати аграріїв Вінницького району, голова районної державної адміністрації Євгеній Луценко спільно з заступником голови райдержадміністрації Миколою Чухрієм та директором Вінницької районної філії Вінницького обласного центру зайнятості Юрієм Парфенюком відвідали сільськогосподарські господарства краю та поспілкувалися з їх керівниками.

Трудівників району, керівників сільськогосподарських підприємств та фермерських господарств нагородили грамотами райдержадміністрації за значний особистий вне-



сок у розвиток агропромислового виробництва, вагомий трудовий досягнення, самовіддану працю та з нагоди професійного свята – Дня працівників сільського господарства.

Грамотами Вінницької обласної державної адміністрації та обласної Ради було відзначено Федора Мазурака – тракториста ТОВ «Сільськогосподарське товариство з обмеженою відповідальністю «Малі Крушлинці» та Володимира Овчарука – механізатора ПП «Агрофірма Батьківщина» за багаторічну сумлінну працю, особистий внесок у розвиток агропромислового виробництва, вагомий трудовий досягнення та з нагоди Дня працівників сільського господарства.

«Праця хлібороба ніколи не була легкою, особливо у



щену на власних полях та закуплену в господарствах Вінниччини, підприємство переробляє на високоякісне борошно й висівки. Понад сто кваліфікованих працівників розвивають сьогодні основні сегменти діяльності компанії – виробництво та реалізацію борошна, вирощування, сушіння, зберігання та переробку зерна. На підприємстві цілодобово працює атестована лабораторія, обладнана найсучаснішими приладами, що забезпечує аналіз якісних показників зерна та борошна. Продукція ТОВ «Зерносвіт» здобула чимало нагород та сертифікатів якості. Було виділено кошти у сумі 30 тис. грн. для придбання службового автомобіля Вінницькому районному відділу поліції.

СТОВ «Поділля», с. Оленівка, директор Микола Правдюк. Товариство займається вирощуванням зернових, бобових культур і насіння олійних культур. Також займаються тваринницькою галуззю, вирощують поголів'я м'ясного напрямку абердино-ангуської породи, використовують безприв'язне утримання великої рогатої худоби.

За матеріалами Вінницької РДА.

ФГ «Микулинецьке» реалізує комбікорм гранульований для корів, свиней, кролів, курей на постійній основі. Надаємо послуги по переробці зернових на комбікорм та крупи. Тел. 096-312-29-46.

Учасникам бойових дій II світової війни газету передплачено Вінницьким обласним депутатом Олександром Масленниковим

ГОЛОВА РДА ЄВГЕНІЙ ЛУЦЕНКО ВІДВІДАВ НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ ВІННИЦЬКОГО РАЙОНУ

У рамках робочої поїздки голова районної державної адміністрації Євгеній Луценко спільно з заступником Миколою Чухрієм, головним спеціалістом відділу освіти райдержадміністрації Оленою Кугай та представником проектної організації відвідали Стадницьку ЗОШ I-II ступенів та КЗ «Мізяківсько-Хутірський НВК: загальноосвітня школа I-III ступенів – дошкільний навчальний заклад Вінницького району Вінницької області», де тривають роботи з будівництва спортивних майданчиків.

Зокрема, в селі Мізяківські Хутори працівники підрядних будівельних організацій вже встановили огорожу та закінчують роботи щодо створення бетонної основи майданчика. На об'єкті планується завершити до кінця 2020 року.

Також оглянули хід будівельних робіт спортивної і актової зали НВЗ: «Загальноосвітня школа I-III ступенів- ліцей смт Стрижавка».

Голова РДА Євгеній Луценко наголосив, що розбудова спортивної інфраструктури району – надзвичайно важлива ділянка роботи влади, адже це – дозвілля наших дітей, молоді, популяризація спорту та здорового способу життя.

За матеріалами Вінницької РДА.



Актуально

Верховна Рада не підтримала рішення рекомендувати уряду переглянути запровадження карантину вихідного дня. «За» проголосували лише 149 народних депутатів. Для результативного рішення необхідно щоби рішення підтримали мінімум 226 депутатів. Більшість фракцій жорстко розкритикували рішення Кабміну про локдаун вікенду, але голосів у залі не набралось. Голова фракції «Слуга народу» Давид Арахамія запропонував дати уряду два тижні, щоб подивитись чи дасть посилення карантину бажаний результат, а вже потім ухвалювати рішення.

Україні навряд чи вдасться уникнути повного локдауну – навіть попри введення карантину вихідного дня. Таку думку висловила низка вітчизняних експертів. За прогнозом доцента кафедри дитячих інфекційних хвороб та дитячої імунології НМАПО ім. П. Шупика Федора Лапія, в Україні неминучі зростання числа випадків коронавірусу й запровадження жорсткого локдауну. «Навіть якщо подивитися на поведінку мітингувальників: більшість людей у натовпі не використовують масок, носять маски під носом, на підборідді. Є чимало малого та середнього бізнесу, які дбають про безпеку своїх відвідувачів та клієнтів. Але також і є чимало українців, які цим нехтують і взагалі заперечують існування COVID-19», – сказав Лапій.

Президент Володимир Зеленський запросив новообраного президента Молдови Майю Санду відвідати Україну. Міністр закордонних справ України Дмитро Кулеба відреагував на перемогу Майї Санду на виборах президента Молдови. За його словами, Київ готовий розпочати новий етап відносин із Кишиневом. Повідомляється, що новообрана президентка Молдови Мая Санду заявила про необхідність будувати дружні стосунки з державами. Зокрема і з Україною.

Україна увійшла до трійки держав за кількістю поданих проти неї скарг до Європейського суду з прав людини. Зокрема, станом на 31 жовтня в Європейському суді з прав людини знаходилось 61 тис. 250 заяв. При цьому, з них 10 тис. 100 скарг (16,5%) спрямовані проти України, що посідає третє місце серед усіх держав, проти яких подавали скарги. Дру-

ге місце – у Туреччині. Проти неї подали 10 тис. 150 скарг (16,6%). Абсолютним лідером є Російська Федерація. Проти неї подали 14 тис. 50 скарг (22,9%).

Після запровадження Урядом карантину «вихідного дня», яким заборонена робота торгових центрів та магазинів, крім продуктових, аптек і АЗС, на сторінці «Епіцентру» в Facebook опублікували допис: «Продукти у нас є, вироби медичного призначення, ліки – є, корм для тварин – є. Завозимо пальне». І додали картинку: «Увага! Вводимо 72-годинну п'ятницю!!!». На це відреагував міністр охорони здоров'я Максим Степанов. «Мене просто обурило вчора пост в соцмережах від «Епіцентру», як там було, «продовжимо п'ятницю на 72 години»... Хочете покуражитись? Хочете робити фарс на здоров'я людей? Хочете покуражитись, то поїдьте зі мною в реанімацію. Покуражтесь перед людьми, які помирають кожного дня, покуражтесь на очах у людей, які лежать в реанімації, покуражтесь перед лікарями, які кожного дня роблять все, щоб зберегти життя людини... Такий вам кураж потрібен? Я впевнений що мої колеги по Уряду дадуть відповідь на цей фарс і цинізм», – сказав на брифінгу Степанов.

В Одесі Служба безпеки України та прикордонники попередили контрабанду партії кокаїну з Південної Америки. Вартість вилучених наркотиків становить майже 4 мільйони доларів США за тінювими розцінками. Про це йдеться у повідомленні СБУ. Оперативники спецслужби отримали інформацію, що наркоділки планують ввезти кокаїн на кораблі, який прибув до Морського торговельного порту «Південний», і наркотик прихований серед вантажу з баненні. Під час поглибленого митного огляду контейнера правоохоронці виявили 20 кілограмових брикетів із кокаїном.

Керівник обласного центру з гідрометеорології Юрій Власов повідомив: «Сніг за прогнозами жителям нашої області слід очікувати ближче до 20 листопада. Температура передбачається вночі від 0 до –4. Вдень до трьох градусів тепла», – пояснює Юрій Миколайович. За прогнозами працівників Вінницького обласного центру з гідрометеорології, зима кінця 2020-го та початку 2021 року буде теплою. «Може й таке бути, що в грудні почнуть квітнути дерева, як було у попередні роки. Виною всьому глобальне потепління. Вінниччина переходить до субтропічного клімату», – зауважив Власов.

Поділились безцінним досвідом роботи в умовах пандемії



10 листопада з візитом по обміну досвідом КНП «Вінницька центральна районна клінічна лікарня» Вінницької районної ради відвідали народний депутат Верховної Ради України Ігор Колихаєв, генеральний директор приватної клініки «Taurt-Medical» Олексій Герман та представник Херсонської ОДА Світлана Чепіга. Ними було зазначено, що саме передовий досвід вінницьких лікарів сьогодні є безцінним для Херсона. Під час зустрічі головний лікар Олександр Кривов'яз поділився досвідом в питаннях особливості роботи закладу в епідемічний період, а саме, як опорного багатопрофільного закладу з лікування пацієнтів з випадками захворювання на респіраторну хворобу та/або підозру Covid-19.

Представники делегації були проінформовані, що закладом здійснено комплекс заходів щодо збільшення кількості ліжок з 80 до 150 для прийому та лікування пацієнтів. З квітня 2020 року по теперішній час в інфек-

ційних відділеннях лікарні отримали медичну допомогу 1378 пацієнтів з м. Вінниця та Вінницької області. Кількість недужих в інфекційних відділеннях продовжує стрімко збільшуватися: якщо в серпні стаціонарну медичну допомогу у інфекційних відділеннях отримав 141 хворий, то у вересні – 257, а в жовтні – 304. Також збільшується кількість пацієнтів з важким перебігом захворювання.

Спілкуючись, обговорили і питання співпраці з Національною службою охорони здоров'я та з місцевими органами влади.

Оглянувши медичний заклад та ознайомившись з особливостями його роботи гості з Херсонщини на завершення візиту подякували за гарний прийом, за обмін безцінним досвідом роботи та зазначили, що матеріально-технічна база, здійснення доплат медичним працівникам, рівень забезпечення засобами індивідуального захисту в Вінницькій ЦРКЛ знаходиться на досить гарному рівні.



Обіцяне під час передвиборчої кампанії виконуватиму і без мандата

Володимир ШАМРАЙ висловив слова вдячності виборцям, які підтримали його на виборах

Насичений жовтень позаду і сьогодні кожен виборець уже знає «свого депутата», з яким працюватиме та до кого апелюватиме найближчі п'ять років. Для мене виборчий період був непростим та пройшов його достойно – без облівання брудом своїх опонентів та без обману. Я не обіцяв зниження податків і миру на Донбасі. Не було в моїй програмі зменшення ціни на газ і зниження курсу долара. Бо я знав і намагався донести це до виборців, що депутати обирали не мають повноважень, щоб вирішити ці питання, а задля свого рейтингу марнослівством не займався.



Будучи депутатом планував зробити все можливе на рівні області, аби покращити нашу медицину, не дати зруйнувати повністю систему онкології, а також зробити медичні послуги доступними для всіх жителів нашої області. Незалежно, проживають вони в селі, географічно віддалено від Вінниці, чи в місті, неподалік обласного центру.

Приємно, що мене підтримало так багато виборців, повірили в мене та мою програму. А тому я буду відстоювати право кожного з нас мати гідну медицину на Вінниччині. Моя передвиборча програма не залишиться лише на папері, не стане просто обіцяночкою. Усе задумане разом із командою однодумців реалізуватиму і без мандата. Вже з листопада мамограф «Квітка» для обстеження жінок їздитиме не лише в райцентри, а й у села. Команда лікарів-онкологів консультуватиме також у поселеннях вашого району. Я ініціюватиму створення дієвої системи хоспісно-паліативної допомоги на Вінниччині. Бо переконаний на Вінниччині має бути не один хоспіс на кілька десятків міст, куди потрапити майже неможливо. Такі соціально-медичні заклади, що необхідні для людей зі смертельним діагнозом, які потребують не лікування, а підтримки й полегшення нестерпного болю, мають бути доступними усім потребуючим. Мова йде про людей у яких завтра може не настати. Але у яких є сьогодні – сьогодні в якому вони потребують допомоги і ми її маємо забезпечити. В області повинні працювати виїзні бригади паліативної допомоги. Хворих із невиліковним діагнозом, які потребують допомоги багато. Всі вони не можуть перебувати на лікарняних ліжках, деякі цього не потребують і не бажають. Тому за прикладом розвинених країн, перед новим складом Вінницької обласної Ради порушуватиму питання щодо створення такої служби.

Як лікар-онколог та керівник Подільського регіонального центру онкології працюватиму і розроблятиму разом із колегами обласні скринінгові програми для ранньої діагностики та профілактики раку молочної залози та шийки матки. Адже сьогодні дійсно рак – не вирок. Але для ефективного лікування потрібно своєчасно, на початкових, а не на занедбаних стадіях, виявляти пухлини. Наразі працюю над відновленням, а точніше створенням заново комунікації між сімейними лікарями, медиками районних лікарень та фахівцями медзакладів третинного рівня. Щоб через заплутану систему охорони здоров'я та постійні реформи пацієнти не втрачали часу – не блукали різними непрофільними лікарнями і в сьогоднішніх карантинних умовах мали достовірну інформацію щодо роботи лікарень від «свого найближчого лікаря».

Я щиро дякую усім, хто підтримав мене, хто віддав за мене свій голос, хто повірив в мене і мою мету – разом із Вами захистити медицину Вінниччини. Маю надію на Вашу подальшу підтримку та співпрацю у реалізації задуманого, адже завдання окреслено, а зміни будуть там, де їх починають робити!

Каріна Четкарьова - переможець Всеукраїнського конкурсу «Безпечна країна 2020»!

Хоча карантин змінив звичний режим роботи закладів освіти, виховна та профілактична роботи з молоддю проводяться на гідному рівні. Підтвердженням цього є те, що скарбничка нагород Вінницького району знову поповнилася відзнакою всеукраїнського масштабу. 11 листопада було підбито підсумки III-го Всеукраїнського молодіжного конкурсу фото- та відеоробіт Національного проекту «Безпечна країна 2020». Слід зазначити, що над визначенням кращих робіт у місті Київ працювало експертне журі, до якого увійшли представники понад 20-ти державних та недержавних структур – партнерів Національного проекту «Безпечна країна»: представники Міністерства освіти і науки України, Міністерства інфраструктури України, Міністерства охорони здоров'я України, Державної служби України з безпеки на транспорті, Національної поліції України та члени громадських спільнот і засобів масової інформації.

Відтак професійним журі та завдяки голосуванню користувачів соцмереж з-поміж більш як тисячі робіт, було обрано найкращі. Відрадно, що почесне III місце у номінації «Протидія булінгу в закладах освіти» виборола учениця 8-го класу Михайлівської СЗШ I-III ступенів **Каріна Четкарьова**. У своїй світлинці під назвою «Не роби боляче...», авторка продемонструвала власний погляд на проблему насильства. За словами дівчини та її наставниці, заступниці директора навчального закладу з виховної роботи, викладачки англійської мови та музичного мистецтва **Вікторії Вусик** тему роботи було обрано

не випадково. Адже булінг – прикрі явище в сучасному суспільстві, і найгостріше воно постає в освітньому середовищі, де дитина проводить більшу частку свого повсякденного життя.

- Ми не могли оминати увагою цей конкурс, адже превенція булінгу, створення безпечного освітнього середовища та гармонійний розвиток особистості – наша щоденна місія. Інформація про Національний проект «Безпечна країна 2020» ми отримали від інспектора з ювенальної превенції Вінницького РВП ВВП ГУНП у Вінницькій області, майора поліції **Ірини Франкової** та головного

спеціаліста відділу освіти Вінницької РДА **Ірини Медяної**. Каріна творча та непересічна особистість. Дівчина навчається на відмінно, цьогоріч загальношкільним голосуванням обрана головою учнівського комітету. Юнка чудова вокалістка, володіє особливим голосом та тембром. Два роки поспіль перемогає в обласному конкурсі солістів-вокалістів та читців «Зіркова-мрія». Віддає перевагу

світовим хітам, складним для виконання творам. Я з Каріною на одній хвилі, ми співаємо дуєтом та створюємо ідеї номерів. Також вона неодноразово брала участь у різноманітних конкурсах, зокрема Міжнародних конкурсах з української мови імені П.Яцика, мовно-літературному конкурсі учнівської та студентської молоді ім. Т.Шевченка. Каріні вдається багато видів діяльності: спів, навчання, спорт, дизайн. Тому вона не може поки визначитися з майбутньою професією. Але я впевнена, що фортуна неодмінно буде на її боці. Ми пишаємося такою старанною й талановитою ученицею. Вона – зірочка, яка дає приклад іншим учням. А це – найкраща мотивація.

Усі починання Каріни підтримують її рідні, бабуся до прикладу шие для дівчини сценічні костюми. Також вірять в нас і всіляко підтримують творчі ідеї й керівництво навчального закладу **Юлія Степанівна Кривешко** та **Оксана Федорівна Іванова**, – наголошує **Вікторія Вусик**.

Авторів кращих робіт відзначено грамотами та цінними подарунками. З найоригінальніших фоторобіт буде створено виставку, також світлина використовуватиметься для соціальної реклами на телебаченні та в мережі Інтернет. І хоча цьогоріч урочисте нагородження у традиційній святковій залі не відбулося, організатори тепло привітали дітей онлайн.

До речі, варто зазначити, що цьогоріч Михайлівській СЗШ I-III ступенів виповнилося 30 років. Приміщення навчального закладу досить нове та надійне, адже побудоване у 1990 році, за сприяння колгоспу ім. Чапаєва та особисто голови **Миколи Васильовича Ільченка**. Педагогічний



колектив молодий та дружний. Половина працівників ровесники школи, відтак у закладі панує атмосфера юності, оптимізму, молодості, енергійності. Серед молоді є й старші, досвідчені педагоги, які охоче поділяться досвідом, дадуть слушні поради. Також тут з 2015 року реалізовано Концепцію школи, дружньої до дитини. Основна мета якої, забезпечення цілісного духовно-морального, психологічного, фізичного благополуччя, духовного та фізичного розвитку дитини, її моральності, вихованості, емоційно-вольової стійкості та збереження здоров'я. Шляхом створення необхідних умов для особистісного розвитку, упорядкування сприятливого шкільного середовища, налагодження партнерської взаємодії між педагогом та учнем. Проводяться різноманітні тренінги щодо взаємостосунків, подолання конфліктів, розвитку дітей у всіх напрямках.

Олена КОНДРАТЮК.

Поліцейські привітали Дмитрика з 10-річчям



ліцейським. І він мріяв, щоб його з днем народження привітали поліцейські. Того дня подарунки він приймав від керівника поліції Вінниччини **Івана Іщенко**, який разом з ювенальними поліцейськими завітав до школи, де навчається **Дмитрик**, – розповіли у відділі комунікації поліції Вінницької області.

За словами мами, іменинник кілька тижнів просив батьків, аби на його свято привітали поліцейські.

«Мама з татом сумнівалися, що це можна здійснити, адже, на їх думку, поліцейські мають куди важливіші справи. Але зрештою мама **Дмитрика** вирішила спробувати і через соцмережі звернулася до людей, аби допомогли здійснити мрію сина. На прохання жінки відгукнувся головний поліцейський області», – продовжують правоохоронці.

Свято вийшло не лише для **Дмитрика**, а й інших школярів. Діти покатилися на службовому автомобілі, випробували звукові сигнали автівки, приміряли поліцейську амуніцію.



У співпраці з лісівниками



Головним принципом виховання учнів у нашому закладі КЗ «Хижинецький ліцей» є активні форми роботи – безпосередня участь дітей у діяльності, спрямованій на досягнення певного результату. Першочерговим завданням екологічного виховання ми вважаємо не тільки збереження а й відновлення природи. Тому учні нашого закладу щорічно беруть участь у різних акціях: «Посади дерево» – підсаджували сосни та дуби на території школи, «Вирости деревце» – збирали каштани для висаджування, «Годівничка для птахів» – виготовляють годівнички та слідкують за тим, щоб у них завжди був корм, «Подаруй пташці будиночок» – разом з батьками виготовляють шпаківні. Також діти постійно доглядають за великим шкільним садком в якому зростають фруктові дерева, висаджують та доглядають за квітковими рослинами біля школи та на території населеного пункту.

Надзвичайно корисною у цій справі є співпраця нашого колективу з Державним підприємством «Вінницький лісгосп». Нещодавно до нашої школи завітав помічник лісничого **Прибузького лісництва Микола Васильович Густий**. Щирі слова вдячності з вуст лісничого за допомогу в підготовці посадкового матеріалу висловлені учнями початкових класів, бесіда про роботу лісівників та необхідність бережливого ставлення до природи стануть додатковим стимулом для формування та розвитку екологічної поведінки та екологічного мислення дітей. Солідні подарунки від **Миколи Васильовича** стали несподіваним приємним сюрпризом для малят.

Колектив ліцею вдячний ДП «Вінницький лісгосп» за плідну співпрацю та добре ставлення. Ми і надалі плануємо брати участь у різних акціях і будемо раді вашим пропозиціям та можливості залучення дітей до активного відновлення нашої природи.

Підготувала керівник літературного Клубу «Пурпурові вітрила» **Ольга ВІТКОВСЬКА.**

Під перестук коліс – за кордон
Ешелонами мертві дерева
Палить спину жара полуднева
І тремтливий мурує заслон.
Десь у лісі ридають пеньки,
Іх сукровиця капає тужно,
Птахи-сироти, звірі навкружно
Всі навспак відрахують роки.
Тож давайте посадимо ліс,
Бо журитися може з нас кожен
Тим, що вируби серце тривожать,
Споглядаючи із-за куліс.
Тож давайте посадимо ліс!
Хай не нам в нім співатимуть птаці,
В глибину лісової криниці
Зазиратиме гілля беріз.
У зінцях квіток лісових
Відзеркаляться запахи ранку
Джміль світанок збере в філіжанку
Із туманом стежок світових.
Бо навколо один фаталізм:
«Все погано! І ще гірше стане!»
Зупиніться! Прошу, перестаньте!
І разом посадимо всі ліс.

Ольга ВІТКОВСЬКА,
з книги «Думки у римах
почуттів».



Конкурс на краще виконання

Нарешті з 1 вересня почалися звичні для всіх уроки в музичній школі. Після тривалого онлайн навчання навесні всі з нетерпінням та радістю повернулися до улюблених класів та продовжили опановувати музичне мистецтво. Кожного року на фортепіано-теоретичному відділі проходить музичне змагання. Цьогоріч було заплановано провести конкурс на краще виконання сучасних п'ес, музики з кінофільмів або мультфільмів. Учні сольного класу вирішили приєднатися до змагання. Вони взяли до репертуару твори сучасних композиторів.

12 листопада відбувся власне конкурс. В кожній номінації було по 2 вікових групи. Учні-піаністи порадували п'єсами з фільмів, відомі мотиви яких в кожного викликають приємні емоції. А серед вокалістів розгорнулися справжні баталії, оскільки учасники виявились дуже сильними та якісно підготувались до конкурсу. Єдиним сумним моментом було те, що слухали артистів лише викладачі та конкурсанти. Батьки, на жаль, не могли бути присутніми на цьому мистецькому змаганні.



По завершенні виступів члени журі визначали переможців, кожен учасник отримав приємний подарунок на згадку.

Всього було 19 учасників в 4 номінаціях. Хочеться окремо назвати переможців кожної з них! Ними стали:

Ганна Васильєва, уч. 4 класу, клас фортепіано, викл. О. П. Кравчук,

Христина Шевчук, уч. 7 кл., клас фортепіано, викл. І. К. Хотонюк,

Софія Побережна, уч. 2 кл., клас сольного співу, викл. Л. В. Медведенко,

Софія Довгань, уч. 6 кл., клас сольного співу, викл. Т. Г. Дзипетрук.

Гран-прі у Вороновичан

У період із 1 жовтня до 17 листопада Вінницьким державним центром естетичного виховання учнів професійно-технічних навчальних закладів в онлайн-режимі було здійснено музичний проект «Територія творчості». В конкурсі присвяченому Міжнародному дню студента взяло участь 209 учнів із 21 училища. Не пасли задніх у творчому змаганні й наші земляки із Вороновицького ПТУ-14.

Зокрема члени гуртка фольклорного мистецтва «Оберіг» (керівник Олександр Мальяновий) здобули Гран-прі у номінації «Фольклорно-етнографічне вокальне мистецтво». Перше місце в номінації «Сучасне вокальне мистецтво» виборола Анна Короленко, «Літературно-мистецька композиція» - Дарія Чудак (художній керівник обох Світлана Савчук).

Вітаємо наших краян із вагомими творчими здобутками та бажаємо подальших успіхів в навчанні та на мистецькій ниві.

Другі в державі

У Луцьку, дистанційно, відбувся III Всеукраїнський хореографічний фестиваль-конкурс дітей та молоді «Ексерсис - 2020». В ньому взяв участь й зразковий ансамбль народного танцю «Перлина» (керівник Олена Береза) Вороновицької дитячої школи мистецтв. Високе журі гідно оцінило виступ наших юних краян й присудило другі місця у 2-й віковій категорії (7-11 років) та 3-й віковій категорії (12-15 років). Також колектив отримав нагороду за популяризацію танців народів Європи. Вітаємо учнів та їх викладача із перемогою та бажаємо подальших творчих успіхів.

«Шукачі робіт»

У світі насувається економічна криза і це істотно змінить ринок праці і затребуваність фахівців. Станом на травень 2020 найбільш потрібними в період карантину працівниками були фахівці з комунікацій у сфері охорони здоров'я, аналітики медичних даних, організатори програм соціальної допомоги в умовах надзвичайної ситуації, лаборанти і техніки, медичні сестри. Найімовірніше, попит на ці професії має тимчасовий характер, а зі спадом пандемії також знизиться. Але не медичними професіями єдиними. На ринку робочої сили збитки спостерігаються в галузях шоу-бізнесу, подорожей, ресторанної справи, авіаперевезень. Компанії, швидше за все, в найближчі місяці проведуть скорочення, а колишні працівники шукатимуть нові сфери діяльності.

Є і така тенденція, що компанії починають усвідомлювати: епоха величезних офісів пройшла, оренда великих площ нікому не потрібна, а вкладати потрібно в цифрове забезпечення роботи. Співробітників ж доцільно переводити на фріланс або часткову зайнятість. Після закінчення пандемії фахівці з ринку праці прогноують попит на деякі професії, що до недавнього часу були не дуже популярними.

1. Антикризовий менеджер

Професіонали цього напрямку будуть потрібні і під час кризи, і після неї. Експертів, здатних проаналізувати стан бізнесу, виявити сильні та слабкі сторони, окреслити шлях виходу з критичної ситуації і реалізувати його – дуже мало. Найчасті-

ше це будуть зовнішні експерти, оскільки на всі компанії їх не вистачить.

2. Організатор трансляцій

Карантин в один момент викликав хвилю популярності для сервісів відеоконференцій. Але варто врахувати і таку сферу, як шоу бізнес – постійно на YouTube концерти давати буде не вигідно. Саме тому зростає потреба в організаторів шоу з тривимірними зображеннями, доповненою реальністю й іншими цифровими формами контенту.

3. Консультант з кібербезпеки

Інтерес до цифри й освоєння нових сервісів змусить освоювати нове. Але багато хто відчуває розгубленість у таких випадках, тому потрібна буде людина, здатна просто пояснити, як поводитися у віртуальному середовищі і консультувати з питань кібербезпеки.

4. Оператор call-центру

Ця професія буде забезпечувати зв'язок між користувачами практично в усіх галузях. Тим паче, що більшість бізнесів можуть перейти з офлайну в онлайн, тож обробляти замовлення точно буде кому!

5. Помічник з догляду

Мабуть, чи не єдина професія, не пов'язана з технологіями – соціальний працівник. Пандемія завдала шкоди здоров'ю багатьох людей поважного віку і пацієнтів з хронічними захворюваннями. Тому в країнах з високим рівнем життя явно буде висока потреба у помічниках по господарству, доглядальницях і нянечках.

Аліна ЮХИМЧУК, студентка 3 курсу ВДПУ ім. М. Коцюбинського.

Перші вибори депутатів сільських, селищних, міських рад територіальних громад і відповідних сільських, селищних, міських голів

25 жовтня 2020 року

СТРИЖАВСЬКА СЕЛИЩНА ТЕРИТОРІАЛЬНА ВИБОРЧА КОМІСІЯ ВІННИЦЬКОГО РАЙОНУ ВІННИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ
ПОСТАНОВА

сmt Стрижавка

17 год 50 хв

«16» листопада 2020 року

№ 77

Про розгляд відмов від депутатських мандатів та визнання обраними депутатами Стрижавської селищної ради наступних за черговою кандидатурою в депутати, у відповідних територіальних та єдиному виборчих списках кандидатів від ВІННИЦЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЛІТИЧНОЇ ПАРТІЇ «УКРАЇНСЬКА СТРАТЕГІЯ ГРОЙСМАНА» на перших виборах депутатів сільських, селищних, міських голів 25 жовтня 2020 року

До Стрижавської селищної територіальної виборчої комісії Вінницького району Вінницької області 12, 16 листопада 2020 року надійшли заяви про відмову від депутатського мандату від обраних депутатів Стрижавської селищної ради, висунутих ВІННИЦЬКОЮ ОБЛАСНОЮ ОРГАНІЗАЦІЄЮ ПОЛІТИЧНОЇ ПАРТІЇ «УКРАЇНСЬКА СТРАТЕГІЯ ГРОЙСМАНА» на перших виборах депутатів сільських, селищних, міських голів 25 жовтня 2020 року Лісової Ірини Іванівни, Демченка Андрія Михайловича, Демченка Михайла Івановича.

Розглянувши зазначені документи, Стрижавська селищна територіальна виборча комісія Вінницького району Вінницької області встановила їх відповідність вимогам Виборчого кодексу України.

За змістом частини четвертої статті 283 Виборчого кодексу України особа, обрана депутатом селищної ради, для її реєстрації зобов'язана подати до територіальної виборчої комісії з відповідних місцевих виборів протягом двадцяти днів з дня офіційного оприлюднення результатів виборів заяву про реєстрацію її депутатом, або заяву про відмову від депутатського мандата. Територіальна ви-

борча комісія приймає рішення про визнання обраним депутатом наступного за черговою кандидатурою в депутати, у відповідному територіальному або єдиному виборчих списках кандидатів від відповідної організації політичної партії, за якими було обрано особу.

Враховуючи викладене, відповідно до частини третьої статті 283, Виборчого кодексу України, керуючись постановою Центральної виборчої комісії від 28 жовтня 2020 року № 433, статтями 36, 37 Виборчого кодексу України, постановою Центральної виборчої комісії від 10 серпня 2020 року № 173 та постановою Стрижавської селищної територіальної виборчої комісії «Про результати виборів депутатів Стрижавської селищної ради» від 30 жовтня 2020 року № 68 Стрижавська селищна територіальна виборча комісія Вінницького району Вінницької області

ПОСТАНОВЛЯЄ:

1. Визнати обраними депутатами Стрижавської селищної ради, висунутих ВІННИЦЬКОЮ ОБЛАСНОЮ ОРГАНІЗАЦІЄЮ ПОЛІТИЧНОЇ ПАРТІЇ «УКРАЇНСЬКА СТРАТЕГІЯ ГРОЙСМАНА» на перших виборах депутатів сільських, селищних, міських голів територіальних громад і відповідних сільських, селищних, міських голів 25 жовтня 2020 року наступних осіб:

- Пневська Оксана Іванівна – округ №1
- Дзигаленко Тетяна Олександрівна – округ №3

- Благун Ольга Василівна – ЄБВО

2. Дану постанову оприлюднити у доступний спосіб.

Голова Стрижавської селищної територіальної виборчої комісії А. МАКСИМЕЦЬ.
Секретар Стрижавської селищної територіальної виборчої комісії С. СТАФІЙЧУК.

Визнання обраними депутатами Стрижавської селищної ради як наступних за черговою кандидатурою в єдиному та територіальних виборчих списках замість Лісової Ірини Іванівни, Демченка Андрія Михайловича, Демченка Михайла Івановича, які подали заяву про відмову від депутатського мандата



ЄБВО

БЛАГУН Ольга Василівна

07 липня 1970 року народження, громадянка України, освіта вища, член ПОЛІТИЧНОЇ ПАРТІЇ «УКРАЇНСЬКА СТРАТЕГІЯ ГРОЙСМАНА», місце проживання: сmt Стрижавка, Вінницький р-н, Вінницька обл, суб'єкт висування: ВІННИЦЬКА ОБЛАСНА ОРГАНІЗАЦІЯ ПОЛІТИЧНОЇ ПАРТІЇ «УКРАЇНСЬКА СТРАТЕГІЯ ГРОЙСМАНА», кількість голосів виборців - 102.



Виборчий округ №1

ПНЕВСЬКА Оксана Іванівна

19 липня 1966 року народження, громадянка України, освіта вища, безпартійна, місце проживання: с.Пеньківка, Вінницький р-н, Вінницька обл., суб'єкт висування: ВІННИЦЬКА ОБЛАСНА ОРГАНІЗАЦІЯ ПОЛІТИЧНОЇ ПАРТІЇ «СЛУГА НАРОДУ», кількість голосів виборців - 132.



Виборчий округ №3

ДЗИГАЛЕНКО Тетяна Олександрівна

02 січня 1962 року народження, громадянка України, освіта вища, безпартійна, місце проживання: сmt Стрижавка, Вінницький р-н., Вінницька обл, суб'єкт висування: ВІННИЦЬКА ОБЛАСНА ОРГАНІЗАЦІЯ ПОЛІТИЧНОЇ ПАРТІЇ «УКРАЇНСЬКА СТРАТЕГІЯ ГРОЙСМАНА», кількість голосів виборців - 97.

ЧЕРГОВІ ВИБОРИ ДЕПУТАТІВ МІСЦЕВИХ РАД ТА СІЛЬСЬКИХ, СЕЛИЩНИХ, МІСЬКИХ ГОЛІВ

25 ЖОВТНЯ 2020 РОКУ

Вінницька обласна територіальна виборча комісія
вул. Соборна 72, м. Вінниця, Вінницький район, Вінницька область, 21000
ПОСТАНОВА

місто Вінниця

19 год. 34 хв

17 листопада 2020 року

№ 74

Про скликання першої сесії новообраної Вінницької обласної Ради VIII скликання На підставі постанов Вінницької обласної територіальної виборчої комісії від 6.11.2020 року №67, від 13.11.2020 р.№ 70, від 13.11.2020 року №71, від 17.11.2020 року №72, від 17.11.2020 року №73, статей 282, 283 Виборчого кодексу України, постанови ЦВК №433 від 28.10.2020 року, керуючись статтями 36, 37, 38, 206 Виборчого кодексу України Вінницька обласна територіальна виборча комісія постановляє:

1. Скликати першу сесію новообраної Вінницької обласної Ради VIII скликання на 20 листопада 2020 року у приміщенні Вінницької обласної Ради (2 поверх, зал засідання) о 12 год. 00 хв.

2. Надати Вінницькій обласній Раді копії постанов про реєстрацію депутатів Вінницької обласної Ради Вінницької обласної ради VIII скликання.

3. Зміст даної постанови довести до відома усіх зареєстрованих новообраних депутатів Вінницької обласної Ради VIII скликання.

4. Цю постанову оприлюднити в ЗМІ, направити до Вінницької обласної Ради та оприлюднити на стенді офіційних матеріалів комісії.

Голова Вінницької обласної ТВК СТОЯН О.П.

Секретар Вінницької обласної ТВК АНДРОСОВИЧ І.П.

ЧЕРГОВІ ВИБОРИ ДЕПУТАТІВ МІСЦЕВИХ РАД ТА СІЛЬСЬКИХ, СЕЛИЩНИХ, МІСЬКИХ ГОЛІВ

25 ЖОВТНЯ 2020 РОКУ

Вінницька обласна територіальна виборча комісія
вул. Соборна 72, м. Вінниця, Вінницький район, Вінницька область, 21000

Депутатам Вінницької обласної Ради 8 скликання

Відповідно до Постанови №74 від 17 листопада 2020 року Вінницької обласної територіальної виборчої комісії: перша сесія новообраної Вінницької обласної Ради VIII скликання, відбудеться 20 листопада 2020 року о 12.00 годині у приміщенні обласної Ради (вул.Соборна 70, сесійна зала, 2 поверх).

Усі присутні у сесійній залі під час засідання повинні використовувати відповідні засоби індивідуального захисту (захисні маски).

Реєстрація депутатів відбувається з 11.30 до 12.00 години. Для реєстрації мати при собі паспорт громадянина України (або паспорт громадянина України для виїзду за кордон).

Голова Вінницької обласної територіальної виборчої комісії О.П. СТОЯН.

Ротавірусна інфекція

Ротавірусну інфекцію ще називають «кишковий грип». Також існує назва «РотО-вірус» – тому що інфекція передається через рот. Але це некоректно. Ротавірус отримав свою назву від латинського слова «rota» через зовнішню схожість вірусу під мікроскопом з колесом, що котиться.

Джерела і шляхи зараження: джерелом інфекції є хвора людина. Вірус передається через немиті руки, фрукти-овочі, продукти харчування, воду, дотики до поверхонь – все, з чим стикалася хвора людина, якщо при цьому не дотримувалися правила особистої гігієни.

Симптоми ротавірусної інфекції:

Діти і дорослі хворіють по різному. Чим менша дитина, тим більш вираженими можуть бути симптоми: багаторазовий водянистий стілець; багаторазова блювота, сильна нудота; біль в животі; метеоризм; слабкість, інтоксикація; втрата апетиту; підвищення температури тіла; ознаки зневоднення: сухий язик і слизові оболонки, зменшення кількості сечі і темніший колір сечі, суха в'яла шкіра, загальна млявість, сонливість дитини, важкоконтрольована лихоманка.

Саме від ступеня зневоднення і залежить, чи знадобиться дитині госпіталізація. На жаль, ротавірусна інфекція часто змушує батьків хворої дитини звертатися за допомогою до стаціонару.

Діагноз встановлюється просто за характерними симптомами, особливо якщо в родині відомо про декількох недужих. Також застосовується експрес-тест на ротавірус у випорожненнях.

Допомога при «кишковому грипі»:

Специфічних препаратів проти самого вірусу не існує. Найважливіше – відновлювати втрати рідини. І не тільки рідини, а ще солей і глюкози. Тому питво для дитини має бути солодким (солодкий компот, солодкий чай, узвар і навіть кола). Підійдуть і препарати для компенсації зневоднення: «Хумана-електроліт», «Біо-гая ОРС», «Регідрон», але вони менш солодкі. Якщо дитина буде відмовлятися від них навідріз, то віддайте перевагу тому напою, який подобається самому малюкові.

Скільки давати пиття? Після кожного рідкого випорожнення дитині необхідно дрібно випоїти 50-100 мл рідини (до 2 років). У віці 2-10 років цей обсяг більший, до 100-200мл.

Як зрозуміти, що можна впоратися вдома: дитина досить активна, охоче п'є; лихоманка можлива, але температура тіла легко збивається; звичайний колір і об'єм сечі; язик і видимі слизові оболонки вологі.

Коли потрібно їхати в лікарню: не проходить блювота; не збивається температура; не виходить дитину напувати; дитина млява, загальмована; зменшилася кількість сечі і / або сеча стала темною; домішки крові в калі.

Допомога в стаціонарі полягає, в першу чергу, у внутрішньовенному введенні рідини для боротьби зі зневодненням.

Тривалість і особливості годування:

Скільки триває захворювання? Лихоманка, діарея і блювота можуть тривати 3-5 днів, з поступовою нормалізацією загального стану дитини. У дорослих іноді весь період захворювання може бути зведений до декількох епізодів рідкого випорожнення і невеликого нездужання. Безпека в тому, що не надавши значення своїм симптомам, є ризик заразити ротавірусною інфекцією дітей. Вкрай важливо дотримуватись особистої гігієни і мити руки після кожного відвідування туалету.

Як годувати дитину під час хвороби? До нормалізації стану бажано не давати дитині молочні продукти, овочі та фрукти, багаті клітковиною, жирну їжу, ковбасні вироби. Не наполягайте на годівлі, якщо дитина не хоче їсти.

Дитина на грудному вигодовуванні: прикладайте до грудей якомога частіше. Раніше практикувалося відлучення від грудей дитини з діареєю – нібито через те, що в тонкому кишечнику при вірусному запаленні тимчасово знижується вироблення ферменту лактози, внаслідок чого може розвиватися тимчасова лактозна непереносимість і посилення діареї через це. З сучасних позицій, годування грудьми має продовжуватися. Грудне молоко не має пошкоджуючого ефекту для кишечника дитини і навіть містить речовини, що допомагають слизовій оболонці шлунково-кишкового тракту відновлюватися після перенесеної інфекції.

Якщо ж дитина на штучному або змішаному вигодовуванні, обговоріть зі своїм педіатром можливість заміни суміші на безлактозну.

Профілактика рота вірусу:

Ротавірусна інфекція передається фекально-оральним шляхом. Чи можна на цей механізм вплинути? Напевно, читачі вже здогадалися, як саме це зробити: мити руки перед їжею, мити їжу, що піддається миттю. Якщо немає можливості вимити руки, використовуйте рідкий антисептик для рук (в тому числі, і для дітей). Вологі серветки роблять руки злегка чистішими, але цього точно недостатньо, і миття під проточною водою не замінює. Вже краще антисептик.

Вакцинація з 6 тижнів до 6 місяців (потрібно забезпечити дитину 2 дозами вакцини проти ротавірусної інфекції) – це безпечний спосіб створити надійний захист.

Марина ІВАНЧИКОВА,
заступник начальника управління-начальник відділу державного нагляду за дотриманням санітарного законодавства РУ ГУ Держпродспоживслужби у Вінницькій області.



ЗАГИНУВ ВЕЛОСИПЕДИСТ



12 листопада між селами Парпурівці – Хижинці сталася смертельна ДТП. Водій «ВАЗу» наїхав на велосипедиста. Від отриманих уш-

коджень потерпілий загинув на місці події. Поліція з'ясує причини та обставини автопригоди. Розпочато досудове розслідування.

Аварія трапилася близько 18:35 год. За попередніми даними слідства, 36-річний водій автомобіля «ВАЗ Пріора», житель села Хижинці, допустив наїзд на велосипедиста, який рухався по проїзній частині дороги у зустрічному напрямку. У результаті ДТП 48-річний велосипедист, житель села Шітки, загинув на місці події. Водій автомобіля освідучений. Він тверезий.

Слідчим управлінням поліції відкрито кримінальне провадження за ч. 2 ст. 286 Кримінального кодексу України (порушення правил безпеки дорожнього руху, що спричинили смерть потерпілого). За таке правопорушення передбачено покарання у вигляді до 8 років позбавлення волі.

ЗАТРИМАЛИ НЕПОВНОЛІТНЬОГО ВИКРАДАЧА ІНОМАРКИ

15 листопада оперативники затримали 16 – річного зловмисника, який у жителя Вінницького району викрав автомобіль Skoda. Поліцією розпочато кримінальне провадження.

До поліції звернувся 38 – річний житель села Зарванці з приводу крадіжки автомобіля. За словами потерпілого, транспортний засіб він залишив припаркованим біля власного домоволодіння. У салоні іномарки знаходився дублікат ключа від автівки.

Протягом кількох годин працівники поліції розшукали викрадений автомобіль. Зловмисник залишив його на одній з вулиць села Якушинці.

В ході розшукових заходів поліцейські Вінницького районного відділення поліції

встановили особу, причетну до вчинення злочину. Ним виявився 16 – річний житель сусіднього села.

На момент вчинення злочину молодик перебував в стані алкогольного сп'яніння.

Неповнолітній вже потрапляв в поле зору поліції. Наразі кримінальні провадження стосовно нього перебувають на розгляді в суді.

Підозрюваний затриманий в процесуальному порядку та перебуває в ізоляторі тимчасового тримання.

Слідчим відділенням поліції відкрито кримінальне провадження за ч.2 ст.289 Кримінального кодексу України (незаконне заволодіння транспортним засобом). Санкція статті передбачає до восьми років позбавлення волі.

ЗНЕШКОДИЛИ ГРАНАТУ

11 листопада піротехніки АРЗ СП ГУ ДСНС України у Вінницькій області шляхом підриву, в спеціально відведеному для цього місці, знищили ручну гранату М-39. Зазначений боеприпас було виявлено напередодні місцевими жителями в лісі за межами с.Пултівці.

ЗАТРИМАНО ЗЛОЧИНЦЯ

15 листопада у селі Лука-Мелешківська працівники поліції затримали безхатченка, який підозрюється у вбивстві місцевого жителя. Під час розпиття спиртних напоїв затриманий стільцем спричинив смертельні тілесні ушкодження чоловіку, який прихистив його у своєму будинку. Наразі 55-річний зловмисник перебуває в ізоляторі тимчасового тримання.

14 листопада на спецлінію «102» надійшло повідомлення від жительки села Лука-Мелешківська про те, що у сусідському будинку з ознаками насильницької смерті вона виявила мертвим господаря.

Як розповів начальник управління карного розшуку Головного управління Національної поліції у Вінницькій області Андрій Дамзін, за вказаною адресою виїхала слідчо-оперативна група поліції. У будинку поліцейські виявили мертвим 30-річного чоловіка з ознаками насильницької смерті. Попередньо, смерть потерпілого настала в результаті травми голови, яку він отримав внаслідок удару дерев'яним стільцем. Вжитими оперативними та розшуковими заходами у цьому ж селі поліцейські затримали підозрюваного у вчиненні вбивства, який переховувався від поліції. Ним виявився вінничанин без постійного місця проживання, котрий рані-

ше притягувався до кримінальної відповідальності за вчинення крадіжок.

Попередньо встановлено, що 13 листопада чоловіки разом розпивали спиртні напої та між ними раптово виник конфлікт. Під час сварки зловмисник дерев'яним стільцем кілька разів вдарив господаря будинку по голові. Травми, отримані потерпілим, виявились несумісними з життям. Коли правопорушник зрозумів, що потерпілий помер, втік з будинку.

Зловмисник затриманий у процесуальному порядку за підозрою у вчиненні зло-



чину, передбаченого ч.1 ст.115 Кримінального кодексу України (умисне вбивство). За вчинення такого злочину йому загрожує до 15 років позбавлення волі. Наразі вирішується питання про оголошення йому про підозру.

За матеріалами ГУНП та ГУ ДСНС України у Вінницькій області.

ОДНА ЛЮДИНА ЗАГИНУЛА ТА ЧЕТВЕРО ТРАВМУВАЛИСЬ

17 листопада, у Вінницькому районі зіткнулись легковик та вантажівка. У результаті автопригоди одна людина загинула, четверо отримали травми різного ступеню важкості та доставлені у лікарню. На місці пригоди працює слідчо-оперативна група поліції.

Аварія сталася близько 15.40 години на автодорозі Вінниця – Жмеринка поблизу села Пултівці.

За попередньою інформацією слідства, водій не впорався з керуванням транспортного засобу, виїхав на смугу зустрічного руху та допустив зіткнення з вантажівкою Renault.



Внаслідок дорожньо-транспортної пригоди 28 – річний водій легковика загинув на місці пригоди.

Четверо пасажирів Renault Sandero отримали тілесні ушкодження та доставлені у лікарню.

Наразі поліція з'ясує причини та обставини аварії.

Слідством розпочато кримінальне провадження за ч. 2 ст. 286 КК України (порушення правил безпеки дорожнього руху, що спричинили смерть потерпілого). За таке правопорушення передбачено покарання строком до 8 років позбавлення волі.

пішохідного переходу. Внаслідок автопригоди 39-річний чоловік загинув на місці події.

Інша аварія трапилася неподалік села Лисогора близько 17:20.

За попередньою інформацією слідства, 45-річний житель села Лука-Мелешківська, керуючи автомобілем «Орел», збив пішохода, який перетинав дорогу в невідомому місці поза межами пішохідного переходу. Від отриманих травм 63-річний чоловік загинув на місці.

В поліції призначили низку експертиз, після проведення яких будуть встановлені причини аварії.

За даними фактами правоохоронці розпочали кримінальні провадження за ч. 2 ст. 286 КК України (порушення правил безпеки дорожнього руху або експлуатації транспорту особами, які керують транспортними засобами, що спричинило смерть потерпілого). За таке правопорушення передбачено покарання у вигляді до 8 років позбавлення волі.

ЗАГИНУЛИ ПІШОХОДИ

15 листопада у Вінницькому районі сталися дві дорожньо-транспортні пригоди, у яких смертельні тілесні ушкодження отримали двоє людей. Відомо, що загиблі потрапили під



колесами авто, коли переходили дорогу в невідомому місці. Правоохоронці з'ясувають причини та обставини аварій.

Близько 20:10 години на автодорозі Стрий – Кропивницький – Знамянка 43-річний водій автомобіля Daewoo Lanos збив пішохода, який переходив дорогу поза межами

СЕСТРИ

Коли Ігорева мама довідалася, що від нього завагітніла Григоркова Любця - відразу спровадила сина до армії. Бо ж молодий іще зовсім. Куди йому одружуватися? Навіщо зав'язувати хлопцеві світ пелюшками? Та й невідомо ще, чи то Ігоркова робота. Мало з ким тягалася дівка. Так себе виправдовувала Ольга, хоча серцем відчувала, що Ігор винен. Та й Любка наче не гуляща. Бо ж у селі всі - як на долоні, вже би росли за дівчиною золоті верби, якби гуляла... Багато різного передумала Ольга, та врешті вирішила, що все повинен розставити на свої місця час.

Незадовго Ігор прийшов у відпустку. Веселий, спраглий розваг. До Любці - ні ногою. Бо й стосунків між ними не було. Так, двічі провів додому. Хтозна, що вона собі понавігадувала. Він не був закоханим у неї - був просто наполегливим...

І ось тепер навіть не спитав у матері, як вона. Щоб не муляти очі односельцям, проводив безтурботні вечори, що так непомітно переходили в світанки, у сусідніх селах - на танцях і в інших дівчат. За тиждень поїхав дослужувати. Ольга заспокоїлася. Ні Любці батьки, ні вона сама до неї не приходили. Не просили ні брати Любку заміж, ні визнати дитинку. Гонорові.



Насправді ж ті гонорові важко пережили поговор, бо все село говорило, що Ігор утік, аби не одружуватися з Любою. І батьки не хотіли прикріпати дочку на шлюб із чоловіком, котрий її не любить. Молилися лишень, аби дитинка здоровою народилася.

- Народження людини - не біда, а радість велика, - заспокоював Любцю батько Григорій. - Біда - смерть людини. Хай Бог боронить від цього...

- То буде твоя дитинка, Любцю, наша, - обнімала заплакану доньку мама. - А тебе ще знайде твоя доля. І з дитинкою знайде... Головне - роби правильні висновки з усього, що з тобою відбувається в житті.

Любця висновок зробила. Переплакала, переступила через образ, сором і жила далі. Вкотре переконалася, що є Бог на світі, коли сільські сороки принесли на гострих язиках новину: від Ігоря вагітна не тільки вона.

А тим часом до Ігорових батьків прийшла делегація із сусіднього села - жінка, чоловік і їхня юна донька Надя. Як з'ясувалося, вагітна від Ігоря. Дівчина плакала, а її матір поставила Ольгу перед вибором: або Ігор одружується, або вона посадить його в тюрму.

«Ото бик племінний», - тільки й подумала Ольга про сина й запросила неочікуваних гостей до хати, щоб сусіди не зглядалися. Розуміла: дівчата нікуди. Якщо й із цією дитиною поведеться так, як із Любою, то місця її родині в селі буде мало - доведеться виїжджати.

Через кілька днів Ольга поїхала в частину, де служив син, і відпросила його в командира, демонструючи довідку про вагітність нареченої. Відтак надавала Ігорю ляпасів і приволокла додому. Тут молодих швиденько розписали - й приголомшений наречений поїхав далі виконувати свій чоловічий обов'язок перед Батьківщиною. А коли повернувся з війська, в нього вже була дочка. Точніше, дві. Бо Любця теж народила дівчинку.

Люди поговорили про це - й забули. Люба вийшла заміж. Чоловік удочерив її Світланку, дав своє прізвище. Нарешті дівчинка мала тата. Знала, що нерідний, проте дуже полюбила його. І вже не доставала маму запитаннями, хто її тато, де він і чому так сталося, що не з ними.

Згодом сім'я переїхала до міста. Через два роки у Світланку з'явився братик. Роль старшої сестри хлопчика їй не дуже подобалася. Хотілося мати з ким

говорити на дівчачі теми, поділитися сокровенним. Подруги в Світлани були, проте жодну з них вона не могла назвати найкращою.

І згодом доля подарувала дівчинці зустріч саме з такою. На початку дев'ятого класу Світлана побачила в шкільній книгозбірні незнайому ученицю, яка просила бібліотекаря дати їй «Голодні ігри» Сюзанни Коллінз. Цієї книжки в бібліотеці не було.

- У мене є, я тобі дам почитати, - запропонувала Світлана. - Маю всі три частини: «Голодні ігри», «У вогні» й «Переспівницю». Уже кілька разів їх перечитувала. І кіно бачила. Я - Світлана.

- А я - Юля, - відрекомендувалася дівчина. - Новенька.

Вона з вересня прийшла до їхньої школи та ще й у паралельний 9-Б клас. Досі навчалася в селі, але тато заробив за кордоном гроші, купив у місті квартиру, тож улітку вони переїхали.

Дівчатка вийшли, сіли на лавочку й розговорилися. Обом здавалося, що знають одна одну все життя. Як з'ясувалося, їм подобаються одні й ті ж книжки, фільми, музичні гурти. Світлана розповіла новій подрузі про вчителів, однокласників, зорієнтувала, хто є хто. Дівчатка обмінялися номерами телефонів і почали товаришувати.

Щодня обоє поспішали до школи з радістю ще й від того, що побачаться, поговорять, домовляться погуляти разом. Кожна розповіла вдома батькам про свою нову подругу.

Якось, гуляючи після уроків парком, дівчатка розговорилися про своїх рідних, свої сім'ї. І так, слово за словом, речення за реченням з'ясували, що, швидше за все, є рідними сестрами. Світлана пообіцяла ще дещо з'ясувати в бабусі з дідусем, хоча сумнівів у тому, що в них один тато, не було. І вони придумали план, достойний кіносценарію.

Того року Юля попросила в мамі дозволу запросити на свій день народження подругу. За святковим столом зібра-

лися найрідніші: батьки і бабусі з дідусями. У домофон подзвонили - і Юля побігла відчиняти. А за кілька хвилин до кімнати увійшла Світлана. Привіталася, подарувала іменинниці подарунок.

- Дорогі родичі, - врочистим тоном сказала Юля. - Знайомтеся: це Світлана - моя рідна сестричка. По татові.

Ігор зблід. Бабуся Ольга раптово почервоніла - підвищився тиск. Надя вибігла з кімнати. Всі решта сиділи, мов укопані.

- Мою маму звали Люба. Дідуся - Григорій, бабусю - Марія, - продовжила Світлана. - Я принесла фотографії - можете подивитися, - і простягнула кілька світлин.

- Ми маємо право знати правду, - додала Світлана, обнявши сестру.

- І я маю таке право, - сказала Надя, повернувшись до кімнати. - Ми слухаємо тебе, тату...

Ігор не міг вимовити її слова. Говорити почала бабуся Ольга. Всі уважно її слухали.

- Чому ж ви нам тоді не сказали, що Люба вагітна? - спитала Надя.

- Але ж ти теж була вагітною, - відповіла свекруха. - Я як подивилася на тебе - маленьку, майже дитину, заплакану, то аж коло серця закололо. Не могла взяти на душу ще один гріх. Та й зрозуміла, що ви, свахо, так цього всього не лишите і ще на правду Ігорка посадите в тюрму.

Ігор підвівся з-за столу, обняв дочок, ховаючи в руських косах свої сльози. Йому було страшенно соромно за себе, молодого. Що міг сказати собі на виправдання? Він знав, що Люба завагітніла, що народила, знав, де її шукати... Ховав голову в плечі при випадкових зустрічах. Жодного разу не спитав, як його дочка, чи не потрібна їм його допомога. Він не мав за душею жодного виправдання.

- Вибачте, але я не можу назвати вас татом, - сказала Світлана. - У мене є тато. Один-єдиний. Він мене любить. І я його люблю.

Юля не дала батькові нагоди відповісти, бо відразу ж запропонувала:

- Ви тут посидьте, подумайте, дорога родину, з'ясуйте, хто винен у тому, що я аж тепер зустрілася з рідною сестрою. А ми зі Світланою підемо в кіно. О'кей, сестро? - і потягнула Світлану з кімнати.

Дівчина навіть не почула голосу свого біологічного батька. Лишень помітила, що справді схожа на нього. Але їй більше подобається думати, що схожа на Юлю. В Юлі такі ж блакитні очі й таке ж руське волосся, як у неї.

ПОЦІЛУВАЛА НЕЗНАЙОМЦЯ

Ірина, відкривши двері ногою, повільно вилазила з гіпермаркету. При цьому жінка була обвішана всілякими пакетами з ніг до голови.

Картину доповнювала величезна упаковка туалетного паперу, яка, на щастя, все ж вмістилася під пахвою.

В голові металася дві думки. Одна про те, навіщо ж потрібно було купувати це саме тут і саме все відразу, адже є ж магазин біля будинку.



А інша, що тепер робити, щоб покупки не кинути, і якось героїчно доперти все це додому. Як на зло, папір раз у раз вислизав зі своєї схованки під рукою, а пакет з побутовою хімією загрозливо потріскував.

Ірина знову і знову шкодувала, що продала машину. Колись хотіла водити, потім завагітніла. Після того, як дитина трохи зміцніла, зустріла рішучу відмову чоловіка, який вважав, що жінці не місце за кермом і обіцяв відвезити, куди потрібно.

З виконанням обіцянки по доставці було все складно, а пізніше і взагалі з'ясувалося, що на машині, подарованій батьками Ірини на весілля, коханий возить іншу жінку. Після розлучення, на утримання транспортного засобу грошей не виста-

«ГЛУХА ДРУЖИНА»

Один чоловік переживав, що його дружина стала погано чути. І він вирішив, що їй потрібно підібрати слуховий апарат.

Він не знав, як делікатно розповісти їй про цю проблему, тому вирішив спочатку звернутися до сімейного лікаря, щоб обговорити з ним ситуацію.

Лікар сказав, що можна провести простий тест в домашніх умовах, після якого він зможе поставити попередній діагноз. І пояснив його суть.

- Спочатку задайте вашій дружині будь-яке питання з відстані близько 12 метрів. Якщо вона вам не відповість, підійдіть ближче і знову поставте запитання, але вже з відстані приблизно 9 метрів.

Якщо знову не вийде, скоротіть відстань до 6 метрів, а потім до 3.

Словом, наближайтеся поки вона не відповість на ваше запитання.

Так ви зможете зрозуміти, чи є у вашій дружині проблеми зі слухом чи ні.

Того вечора його дружина щось готувала на кухні, а він працював в кабінеті. Чоловік подумав про себе: «Зараз я перебуваю від неї приблизно в 12 метрах. Спробую скористатися порадою лікаря».

- Люба, а що у нас на вечерю?

Відповіді не було. Тоді чоловік вийшов в коридор і, опинившись на відстані приблизно 9 метрів, дружини знову поставив

СТАВ ХРЕЩЕНИМ

Наші зустрічі, наші вчинки, та й взагалі усі події, що відбуваються з нами є не випадковими.

В цьому я черговий раз переконався. Одного вечора, виїжджаю з двору, бачу, як за автобусом біжить хлопець з величезним букетом і не встигає - автобус рушає, залишивши хлопця на зупинці в



чало. Вирішено було продати.

Самі зовнішні двері магазину нарешті відчинилися (хвала сучасному сервісу - автоматично) і раптом, за кермом під'їжджачого автомобіля Ірина розірвала колишнього чоловіка з новою пасією на передньому сидінні.

Хотілося тут же згоріти дотла або провалитися крізь землю, особливо маючи на увазі всі «авоськи» і проклятий туалетний папір.

Але більше всього її пригнічувало те, що вона одна, без будь-якої допомоги, змушена була волочити всі ці корисні для господарства предмети.

Програвати Ірина не любила, тому діяти вирішила відважно. За машиною колишнього чоловіка прилаштувався красивий чорний джип. Не думаючи ні секунди, Ірина відкрила його задні двері, з легкістю закинула всі свої пакети на заднє сидіння, а сама чарівним метеликом стрибувала на переднє пасажирське сидіння.

Водій джипа просто мовчки оторопів від такої борзості. Ще в більшій ступор він впав, коли Ірина нахилилася до нього і швидко прошепотіла попереджувальне «Можна я Вас поцілую?» Часу на очікування відповіді не було, поцілунок відбувся. Ірина прошипіла «Ідемо звідси, швидше». Іхали мовчки.

Від'їхавши трохи, джип зупинився. Його водій запитав: «Чи не повинен я, як порядний чоловік, тепер на вас одружуватися?».

Ірина почервоніла і зблідніла, потім раптом розплакалася і почала розповідати різні уривки свого життя. Згадала і про те, що ніяк не може розрахувати сили, здійснюючи покупки. Розповіла про те, як побачила колишнього чоловіка.

До кінця її розповіді, водій джипа вже був готовий заступитися за неї з кулаками. Він відвіз Ірину в дитячий садок за дочкою, а потім їх обох разом - додому.

Згодом вони стали чудовою парою. А машину Ірина так до цих пір сама і не водить. У родині очікується поповнення ...

питання.

- Люба, що у нас сьогодні на вечерю?

І знову тиша.

Він підійшов ближче. Тепер між ними було близько 6 метрів.

- Мила, а що ти готуєш?

Але відповіді знову не було. Тоді чо-



ловік підійшов до дверей кухні, їх розділяло десь 3 метри.

- Люба, а що ми сьогодні будемо їсти?

І навіть тепер відповіді, до його превеликого жаль, не було.

І ось він підійшов і став прямо у неї за спиною.

- Кохана, а що у нас на вечерю?

Дружина повернулася.

- Дорогий, я адже вже в п'ятий раз повторюю ... Курка!

гордій самоті. Так ...

Оскільки я їхав в ту ж сторону, що і автобус, вирішив допомогти хлопцеві.

Природно, я почув стандартний набір: «Справа життя і смерті, як все серйозно» та інше.

Але мені було не особливо важливо, просто допомагав людині, в надії підлатати свою карму.

Довіз я хлопчину на 2 зупинки вперед і благополучно б забув про цю історію, якби через кілька місяців мені не подзвонили:

- Вітання. У нас буде дівчинка. Будеш хрещеним?

- Емм ... Ви помилилися номером.

- Та не помилився. Пам'ятаєш, хлопця з букетом підвозив?

- Угу ...

- Так ось це я. Помирилися ми тоді, виявилось, що вагітна і вирішила зробити аборт, якби не ти ...

Виявилось, що хлопець в ДАІ працює. Запам'ятав номер і не знав, як віддячити, а доля сама підкинула подарунок. Ось так, в результаті, я знайшов кращого друга і милу зеленооку хрещеницю.

Доля завжди пропонує подарунки, не пропустіть свій!



Кулінарні цікавинки

Картопляно-грибна запіканка

Нам потрібно: 8 картоплин, 750 г грибів свіжих або заморожених, 2 цибулини, спеції та сіль – за смаком.

Приготування. Гриби відварюємо, віджимаємо і перекручуємо на м'ясорубці. Картоплю також подрібнюємо за допомогою м'ясорубки. Обидві маси перемішуємо, і до них додаємо дрібно порубану цибулю, сіль і спеції. Отриману суміш перекладаємо в спеціальну форму і запікаємо близько години в розігрітій духовці. За бажанням можна заправити страву часником і рубаною зеленню.



Овочевий плов з грибами

Нам потрібно: 1 скл. рису, 1 скл. води, 2 скл. грибного бульйону, 150 г зеленого горошку, 150 г маринованих або заморожених опеньок, цибулина, 2 ст.л. томатної пасту, зелень, пів ложки цукру, каррі, чорний перець і сіль – за смаком.



Приготування. Спочатку готується розсіл зі склянки води, в який додаємо томатну пасту, цукор і сіль. Після закипання розсолу кладемо в нього горошок і проварюємо близько 5 хвилин. Цибулю необхідно нарізати на невеликі кубики та злегка пасерувати на будь-якому пісному маслі. Тепер до цибулі можна додати опеньки та трохи обсмажити. Перед закладанням рису в горщики його необхідно ретельно перебрати та кілька разів промити. Розклавши крупу в горщики, додаємо відвар з горошком, а також цибулю з грибами. Тепер можна страву посолити та додати приправи. Підготовлену для приготування кашу заливаємо гарячим грибним бульйоном. Після цього всі горщики закриваються кришками і відправляються в духовку, яку попередньо нагрівають до 200 градусів. Готується овочевий плов близько 40 хвилин.

Запечена морква

Нам потрібно: 700 г моркви, 300 мл апельсинового соку, 2 ст.л. меду, 1 стебло цибулі-порей, зубчик часнику, 1 ст.л. спецій: гвоздики, кориці, мускатного го-



ріха, перцю, кмину, сіль – за смаком.

Приготування. Запечену моркву нарізаємо досить тонкими смужками, порей – шайбами, і разом з підготовленою морквою відварюємо в киплячій воді протягом 6 хвилин. Воду перед цим необхідно злегка підсолити. Готові овочі після легкого обсушування викладаємо у форму. Для приготування соусу заливки змішуємо всі інгредієнти та спеції. Соус після змішування виливаємо на овочі. Форму відправляємо в розігріту духову шафу, де запікаємо при температурі 180 градусів під закритою кришкою.

Салат з капусти, моркви, яблука і солодкого перцю

Нам потрібно: 300 г капусти, 2 яблука, морквина, 100 г солодкого перцю, 4 ст.л. олії, 1 ч.л. солі, 0,5 ч.л. цукру, зелень.

Приготування. Промиту білокачанну капусту нарізаємо соломкою, перетираємо з невеликою кількістю солі, зливаємо сік, змішуємо з очищеними нарізаними яблуками, морквою, солодким перцем, заправляємо цукром і олією. Посипаємо дрібно нарізаною зеленню.



Вінегрет з квашеною капустою

Нам потрібно: 2 буряка, 3 картоплини, цибулина, 200 г квашеної капусти, 100 г зеленого горошка, 3 ст.л. олії, 1 ст.л. яблучного оцту, 1 ч.л. цукру, сіль і чорний перець – за смаком.



Приготування. Буряк і картоплю миємо, окремо відварюємо в мундирі до готовності. Даємо охолонути. Очищуємо і нарізаємо невеликими кубиками. Цибулю очищуємо, нарізаємо такими ж кубиками. Капусту віджимаємо і нарізаємо смужками довжиною приблизно 3 см. У великій мисці перемішуємо буряк, картоплю, цибулю, капусту та горошок. Для заправки салату змішуємо олію, оцет і цукор. Заправляємо вінегрет. Солимо, перчимо за смаком і перемішуємо.

Салат з маринованих грибів



3 ОВОЧАМИ

Нам потрібно: 1 ст.л. розсолу з банки, 1/2 цибулини, 1 ст.л. соняшникової або оливкової олії, 300 г маринованих грибів (опеньки, печериці, грузді), 2 помідори, солодкий перець, пучок кропу.

Приготування. Цибулину очистити, у перець видалити насіння. Перець нарізаємо смужками. Цибулю ріжемо тонко, але не дуже дрібно. Помідори нарізаємо кільцями або часточками. Кріп миємо, ретельно обсушуємо і подрібнюємо. Складаємо всі овочі в салатник. Гриби відкидаємо на друшляк, щоб стекла зайва рідина. Залишаємо 1 ст. л. розсолу для заправки. Великі гриби ріжемо, дрібні додаємо в салат цілком. Змішуємо олію з розсолом, заправляємо салат, перемішуємо, солимо за бажанням.

Оладки з яблуками та медом

Нам потрібно: 300 мл картопляного відвару, 3 ч.л. цукру, 2 ст.л. олії в тісто, 15-20 г свіжих дріжджів, 2 скл. борошна, 2 яблука, мед – за смаком.

Приготування. Яблука очищуємо від шкірки, в тому числі, і нарізаємо на дрібні кубики. В теплий картопляний відвар, краще з невеликою кількістю розвареної картоплі, додаємо 1 ч.л. цукру і розчиняємо дріжджі. Після цього додаємо 2 ст.л. олії, залишок цукру і просіяне борошно. Змішуємо тісто. Воно повинно вийти як густа сметана. Вмішуємо яблука. Накриваємо ємність з тістом і кладемо в тепле місце на 15-20 хвилин для підйому. Для першої партії оладок сковороду змащуємо олією. Інші випікаємо на сухій сковороді.



Шоколадно-манний мус

Нам потрібно: 600 мл води, 4 ст.л. манки, 6 ст.л. цукру, сік половини лимона, плитка гіркого шоколаду.

Приготування. Закип'ятити воду, тонкою цівкою, постійно помішуючи, всипати манку. Проварити кілька хвилин до загустіння. Додати шоколад, трохи більшу частину плитки. Перемішати. Додаємо цукор і сік лимона. Знімаємо з вогню. Збиваємо блендером до легкості. Отриману шоколадну масу розкладаємо в креманки та відправляємо до холодильника на 2 години, можна більше. Перед поданням прикрасити тертим шоколадом.



Підготувала Людмила ДЖЕДЖУЛА.

Гарбуз: користь та шкода головного продукту осені

Хоча досі вчені так і не вирішили що таке гарбуз - овоч чи ягода, - більшість з дитинства звикли його називати овочем. До того ж він дуже корисний.



Корисні в гарбузі і насіння, і сам гарбуз. Гарбуз гасять, запікають, готують з нього кашу. Він підходить для дієтичного та дитячого харчування. Довго зберігається, тому ним можна запасатися про запас.

Калорійність гарбуза на 100 грам всього 22 ккал, тож він дуже низькокалорійний. Тому овоч просто незамінний продукт для бажаючих схуднути, а також при ожирінні.

Гарбуз містить величезну кількість вітаміну А (каротину), й за кількістю каротину прирівнюється до моркви. Він покращує обмінні процеси, що відбуваються в організмі. Особливо цінний гарбуз тим, що в ньому міститься вітамін К, який сприяє згортанню крові, цей вітамін практично відсутній в інших овочах. Також гарбуз чемпіон серед овочів за вмістом заліза.

Оскільки в ньому міститься багато калію, овоч корисно включати в раціон людям з серцево-судинними захворюваннями, позаяк калій позбавляє від набряків, сприяє зміцненню судин, покращує роботу нашого серця. Гарбуз корисний при гіпертонії, а свіжий сік ще і заспокоює нервову систему. При екземі, опіках та інших захворюваннях шкіри застосовують компреси з тертого гарбуза.

Користь гарбуза

Він допомагає прискорити процеси засвоєння їжі і нормалізувати метаболізм. Через вміст вітаміну Т овоч перешкоджає накопиченню організмом жирних клітин, тому дієтологи рекомендують вживати його для врегулювання ваги.

Гарбуз володіє послаблюючим ефектом, що добре впливає на шлунково-кишковий тракт. Його рекомендують для виведення з організму холестерину, токсинів, шлаків.

Через високий вміст калію вживання цього овоча покращує роботу серцево-судинної системи та зменшує ризики гіпертонії.

Дієтологи радять вживати гарбуз при туберкульозі, атеросклерозі, запорі, діабеті, подагрі, жовчнокам'яній хворобі.

М'якуш гарбуза рекомендують вагітним та дітям. Під час вагітності лікарі радять вживати як

природний протиблювотний засіб. Відвар з овоча з додаванням меду допомагає при нервових розладах і безсонні.

Гарбуз у раціоні забезпечить здоровий імунітет та природний детокс. В ньому міститься розчинна клітковина (пектин), яка поглинає токсини і живить кишкові мікроорганізми, готуючи їх до зими - чим більша видова різноманітність мікробіоти, тим міцніший кишковий імунітет.

Ще одним бонусом від вживання овоча стане здорова і красива шкіра. Якщо печений гарбуз поєднати з корисним жиром, то каротиноїди добре розчиняться і добре засвоюються, перетворившись в організмі на вітамін А, який зміцнює слизову та покращує стан шкіри, готуючи їх

до зими - щоб шкіра не висушувалась, не обвітрювалася, а сезонні загострення запальних захворювань шлунку та кишківника швидко переходили в стан ремісії.

Чому потрібно включити у раціон гарбуз

Ви відчуєте протинабряковий ефект завдяки великому вмісту калію, адже гарбуз допомагає долати затримку рідини в організмі та набряки.

Тому його варто їсти всім, хто: має проблеми із судинами, особливо, варикозну хворобу;

має проблеми із серцем (високий тиск); приймає гормони, в першу чергу, кортикостероїди та інші гормони;

має сидячу роботу і просто має схильність до легкої набряклості обличчя зранку.

Така дія гарбуза виявляється в легкому сечогінному ефекті, тому овоч корисний і для нирок. Також він має антиатеросклеротичну дію - поєднання ніжної клітковини, каротиноїдів, калію, магнію, роблять гарбуз природними ліками для всіх, в кого порушені показники ліпідограми (високий «поганий» холестерин, низький «хороший» і т. д.).

Гарбуз оздоровлює шлунок, кишківник, жовчний міхур. Проблемаю сучасної людини є порушення роботи системи органів травлення, зокрема, шлунку та кишківника. В першу чергу, внаслідок харчування переробленими продуктами, нездорової термічної обробки продуктів, малорухливого способу життя.

Незамінний при гастриті, виразковій хворобі, рефлюксній хворобі (коли в людини виникає печія) та СПК (синдромі подразненого кишечника).

Корисно вживати й свіжовичавлений сік



Відзначили 95-річчя юннатівського руху «Зустріччю поколінь»

Із нагоди 95-річчя юннатівського руху в Україні 16 листопада відбулась онлайн-конференція «Зустріч поколінь». Вона розпочала Всеукраїнську «декаду юннатівського вогника».

Першими протягом години виступили саме представники Вінниччини на чолі із директором обласної станції юннатів Ольгою Драгомарецькою. Долучились до онлайн-виступів природюби усіх поколінь, науковці та ветерани юннатівського руху.

Слово надали вінницьким юннатам молодшого шкільного віку Соломії Ліваковській та Артуру Лускалу. Про свої досягнення повідомили Даша Маценко та Ірина Рихтарич (члени шкільного лісництва Сумівської школи Бершадського району), Вікторія Чарська (член ради учнівської виробничої бригади Краснопільської школи Гайсинського району). Поділилися досвідом колишній гуртківець, а нині завідувач кафедри біології ВДПУ Олександр Матвійчук, колишній директор Погребищенської районної станції юних натуралістів Галина



Сіренко та директор Тульчинської станції юннатів Микола Мазур. На завершення виступив президент Вінницького територіального відділення Малої академії наук, доцент ВНМУ Володимир Коваленко.

–Йшлося про те, що наші дорослі випускники нині навчаються у престижних вишах і займають відповідальні посади. Юннатівська позашкільна освіта дала гарний імпульс для їхньої подальшої кар'єри і наукової роботи, – сказала культорганізатор Вінницької обласної станції юннатів Валентина Мельник.


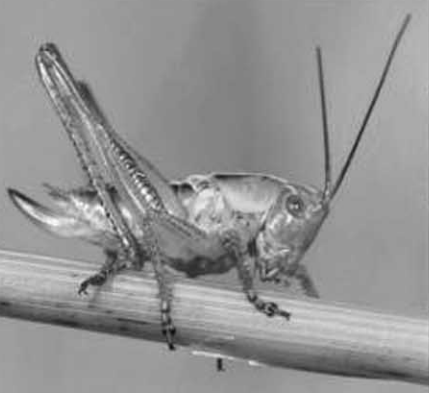




До 95-річчя юннатівського руху Вінниччині є чим пишатися.

–Приміром, в нашому регіоні діють півсотні шкільних лісництв, це вагомо. 15 із 35 традиційних Всеукраїнських природоохоронних акцій та операцій народжені саме на Вінниччині. Зокрема, «Білий лелека», «Дерево життя», «Без верби і калини немає України» тощо, – наголосила заступник директора Вінницької обласної станції юннатів Світлана Павлюк.

Михайло МИХАЙЛОВ.

Відповідь на сканворд газети №33



Частина футбольного матчу	Японська система самозахисту	Кондитерський виріб	Число, яке множить на інше			Рідка страва з овочів	Організація об'єднаних націй		
Ринок	Рос. живописець	Дворянський титул				Брат Кия	Столиця Непалу		
Пакувальний матеріал	Високий боярський будинок	Небесне світло	Орган зору						
Шибайголова	Значок, що замінює гроші	Японська боротьба	... Бобул (співак)				Штат у США		
	Капітан "Наутилуса"	Старовинна зброя	Гнійник, абсцес	... Лорак					
	Ліжко, постіль (заст.)	Одиниця роботи	Сільськогосподарська машина	Група					
Рабин	Жителі Чехії	Бог підземного світу (рим.)	Кока... (напій)	Кавалерист	Отоларинголог	Дипломатичний ранг	Рід антилоп	Гідроелектростанція	Національний банк України
	Грунтова поверхня під водою	Частина обличчя	Хижак родини собак	Ранчо				Четверта грец. літера	
Ступінь окислення	Хвалебна духовна пісня	Грошове стягнення	Амер. письменник	Керівник, бос			Державний орган		
	Келих						Церковна відправа у католиків	Рідка кисла приправа	
		Уділ, частка	Покійник				Захисна споруда у порту		
	Майстер повітряного бою	Конструкторське бюро	Календарний час події				Партія гри в теніс		

Програма телепередач

Понеділок, 23 листопада

06.00, 03.00 Енеїда
06.30 Книга-мандрівка
06.35 М/с «Попелюшка»
07.00, 08.00, 09.00, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 23.30, 01.35 Новини

08.25, 16.50, 20.50, 02.30 «Випадковий свідок»
09.00 Х/ф «Висота»
10.45, 22.30 Т/с «Морський патруль» (16+)
12.30, 16.30, 19.00, 22.00, 02.00 «Свідок»

23.45 Х/ф «Любов зла» 16+
01.55 «Гроші 2020»
05.25, 22.05 «Слідство вели... з Л.Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини

05.50 Корисні підказки
06.00 ГІМН УКРАЇНИ
06.02, 13.00 Новини з УА ПЕРШОГО
06.30, 07.05, 08.05 Ранок на Суспільному

15.30, 16.20 Т/с «Козаки. Абсолютно брехлива історія» 16+
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт Прем'єра

Четвер, 26 листопада

06.00, 03.35 Енеїда
06.30 Книга-мандрівка
06.35 М/с «Попелюшка»
07.00, 08.00, 09.00, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 23.10, 01.15, 05.25 Новини

Вівторок, 24 листопада

05.55 Х/ф «Тупик» (16+)
07.50, 16.50, 20.50, 02.45 «Випадковий свідок»
08.30, 12.30, 16.30, 19.00, 22.00, 02.15 «Свідок»

06.00 ТЕТ Мультиранок
08.15, 18.15, 20.15 Одного разу під Полтавою
10.15 Країна У

06.00 ТЕТ Мультиранок
08.15, 18.15, 20.15 Одного разу під Полтавою
10.15 Країна У

06.00, 07.15 Kids' Time
06.05 М/с «Том і Джеррі»
07.20 Вар'яти 12+
08.00 Le Маршрутка

