

Подільська Зоря

АКТУАЛЬНО

Президент України Володимир Зеленський увів у дію рішення Ради національної безпеки і оборони України щодо економічної безпеки та економічної стабільності у час воєнного стану. "Чітко визначені кроки, які допоможуть і українським підприємцям, і державним інституціям подолати увесь той комплекс проблем, про який багато говорилося цими тижнями. Як і домовились урядовці з представниками бізнесу, буде сформовано Раду з підтримки підприємництва, і до її складу увійдуть представники саме бізнесу", - відзначив Зеленський під час звернення до українців. Зокрема, глава держави додав, що представники бізнесу - це відомі імена, відомі очільники українських компаній. "Бізнес, який працює заради мільйонів людей. Технологічний бізнес, фінанси, послуги та інші галузі. Різні галузі, щоб були різні погляди", - зазначив глава держави.

Ситуація на фронті в Україні зараз залишається важкою через нестачу постачання боєприпасів. Про це заявив міністр закордонних справ Дмитро Кулеба. За його словами, "ситуація дуже серйозна, можливо, навіть серйозніша, ніж вона була з моменту початку російського вторгнення майже два роки тому". Очільник українського МЗС також додав, що масовий ракетний удар 23 січня є свідченням того, що Україні необхідно більше систем протиповітряної оборони та ракет до них. "Хоча Україна значно збільшила своє виробництво і продовжує це робити, ми, як і раніше, бачимо, що західна оборонна промисловість не здатна виробляти достатню кількість продукції", - сказав Кулеба.

Глава Міноборони Німеччини Борис Пісторіус пообіцяв передати Україні шість багатоцільових вертольотів Sea King Mk 41, а також комплект приладдя і запасних частин до них. Крім того, Берлін обіцяє провести необхідне навчання. "Sea King - це перевіреним і надійним вертоліт, який допоможе українцям у багатьох сферах: від розвідки над Чорним морем до транспортування солдатів. Це перша німецька поставка такого роду", - сказав Пісторіус. Він зазначив, що необхідно нарощувати темпи виробництва озброєнь, оскільки протиповітряна оборона є пріоритетом для захисту українців та інфраструктури країни.

Міністр фінансів США Джанет Йеллен 23 січня заповнила прем'єр-міністра України Дениса Шмигала, що адміністрація Байдена має намір забезпечити бюджетну підтримку Києву у розмірі 11,8 мільярдів доларів в рамках запиту на додаткове фінансування з боку США. "Фінансова підтримка України залишається нерозривно пов'язаною з її успіхами на полі бою. Надання фінансової підтримки Україні допоможе їй виграти війну і просунути інтереси національної безпеки США в глобальному масштабі", - заявили в казначействі.

Уряд Латвії ухвалив рішення безоплатно передати Україні ще одну партію автомобілів, конфіскованих у п'ятих водіїв. Загалом Латвія передасть Україні партію з 14 авто, ринкова вартість яких становить понад 100 тисяч євро. Минулого року Латвія сумарно відправила в Україну 271 автомобіль, конфіскований у нетрезвих водіїв, загальна вартість авто становить майже мільйон євро. Колишній прем'єр-міністр Латвії Кріш'яніс Каріньш заявляв, що 100% латвійського суспільства підтримує Україну - навіть ті, хто їздить п'яним.

Російські окупанти зруйнували в Україні понад 200 шкіл, ще 1600 - пошкодили, таким чином відрук загарбників постраждала кожна 7-ма школа, повідомили у Міносвіти. На сьогодні близько 900 тисяч дітей в Україні навчаються дистанційно, оскільки не можуть відвідувати школи. І в умовах війни це насправді є викликом як для вчителів, так і для самих учнів.

Упродовж 2023 року органами прокуратури Вінниччини до судів подано 93 позовні заяви щодо конфіскації в громадян фашистської РФ земель сільськогосподарського призначення загальною площею 243 га вартістю 19,4 млн грн. Переважна більшість громадян РФ, в яких конфіскували землю, є місцевими уродженцями, які переїхали до Росії та отримали там громадянство. Вони не розірвали стосунки з новою батьківщиною, тож підтримують політику Путіна, направлену на знищення української нації.

Віддав життя за Україну!

Ще одна сумна звістка сколихнула Стрижавську громаду. На війні загинув мужній захисник **Анатолій РЕКА** з Переорок.

Анатолій Река народився 26 липня 1982 року в Переорках. Навчався у місцевій школі, потім закінчив Мізківсько-Хутірський ліцей екстерном. Служив у армії в танкових військах. Проїшов водійські навчання при військовому комісаріаті. Працював охоронником на хлібозаводі, пізніше - водієм-вантажником.

22 вересня 2023 року був призваний до лав ЗСУ. Проходив навчання в Ольгополі, воював на Донецькому напрямку. Був солдатом, стрільцем-санітаром механізованого відділення механізованого взводу механізованої роти механізованого батальйону військової частини А0666. Мав Позивний "Рембо". 29 грудня 2023 року виконуючи бойове завдання поблизу населеного пункту Курдюмівка Бахмутського району Донецької області зник безвісти. Рідні Анатолія вірили і чекали, що він обов'язково зателефонує та скаже, що все добре. На жаль, дива не сталося.

Добрий, веселий, чесний, сміливий та залюблений у дітей - таким Анатолія Реку назавжди запам'ятають рідні, близькі та друзі. На Анатолія вдома чекали мати Любов Василювна, син Максим, донька Софія, брат Микола та сестра Тетяна.

Щиро співчуваємо родині загиблого і всім близьким. Світла й вічна пам'ять Герою, патріоту і воїну.



ГЕРОЙ НАШОГО ЧАСУ:

Житель села Лука-Мелешківська, прапорщик **Олександр Ігорович Мельник**, командир 1-ї групи спеціальної розвідки окремого розвідувального батальйону відповідно до наказу Головнокомандувача Збройних сил України нагороджений двома почесними нагрудними знаками "Золотий Хрест" за визначні подвиги під час операцій у Миколаєві, звільненні Херсона та завоюванні дач Лівого берега Херсона. Крім того, він був удостоєний нагрудною відзнакою "Хрест Військова честь" за виявлену патріотичність у своїй службі, а також відзнакою "За мужність і відвагу".

Його військова справа розпочалася ще в 2010 році, коли він вступив на строкову службу, а пізніше вирішив залишитися на контракті.

З 2014 року він брав участь у різних бойових операціях в Луганську, Маріуполі, Бахмуті, Лисичанську, Попасній та Станиці Луганській.

В 2022 році перед повномасштабним вторгненням Олександр був в Одесі, звідти і розпочали військові дії в напрямку Миколаєва.

З листопаду минулого року, він перебуває поблизу Лимана, де продовжує виконувати свої військові обов'язки.

Долучитись до війська Олександра спонукало бажання піти по батькових стопах, його батько також захищав Україну. Незважаючи на те, що вони служать в різних військах, вони іноді мають змогу зустрітись.

Щиро дякуємо Олександру за службу, силу духу та відвагу! Бажаємо Божої опіки та охорони.



Віктора Данилюка нагороджено посмертно



Родині полеглою воїна у Вінницькій районній державній адміністрації було вручено відзнаку. За особисту мужність і самовіддані дії, виявлені у захисті державного суверенітету та територіальної цілісності України, вірність військовій присязі Указом Президента України від 18 липня 2023 року №16688 **Данилюка Віктор Михайловича** посмертно нагороджено медаллю "За військову службу Україні".

Народився Віктор Данилюк 11 серпня 1984 року с. Садове Літинського району.

З 1991 року по 2002 рік навчався в Літинській СШ №1, був успішним учнем, займався спортом, досягав гарних успіхів та мав нагороди.

В період з 1997 по 1998 р.р. на-

вчався у Києві у вищому республіканському училищі фізичної культури.

У 2002 році був призваний до лав Української армії.

Служив у десантно - розвідувальних військах у місті Житомир.

Після проходження служби працював у виправній колонії смт Літин.

В 2007 році закінчив технікум і працював енергетиком на підприємствах.

10 березня 2022 року був призваний захищати Україну, служив водієм - заправником автомобільного відділення підвозу ПММ взводу матеріального забезпечення першого механізованого батальйону.

Загинув Віктор Данилюк 18 жовтня 2022 року під час виконання бойового завдання неподалік с. Опитне Покровського району, Донецької області.

Продовжуємо ланцюг добрих справ

Коштами, які збирає колектив Якушинецької сільської ради, минулого тижня вдалось закрити два запити від воїнів.

Дружині нашого захисника Віктора із Зарванець Василь Романюк передав - тепловізор (вартістю 47 680 грн). Боєць пішов на фронт добровольцем із перших днів повномасштабного вторгнення, він несе службу у лавах 255 батальйону, який нині перебуває на Херсонському напрямку. Прилад допомагатиме бійцям виявляти ворога в нічний час.

Закрити інший запит від Зарванчанина Олександра вдалось у співпраці з підприємством "Кабель-плюс". Бійці просили передати для потреб їх підрозділу 1,5 км потужного кабелю. Ринкові ціни на нього дуже різнилися, проте вдалось знайти підприємця, який не намагався отримати захмарний прибуток і з розумінням віднісся до того, що кабель потрібно для воїнів. Тож коштом працівників сільської ради було оплочено кабель (29 000 грн), а підприємство "Кабель-плюс" сплатило доставку, дякуємо нашим партнерам.

Разом до Перемоги!

За матеріалами Якушинецької ТГ.



Заради здоров'я та успіху: у Вінницькому районі стартує масштабний проєкт «Пліч-о-пліч»



В територіальних громадах Вінницького району учні долучаються до ініційованого Президентом України Володимиром

Зеленським, масштабного, національного проєкту «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги». Його основною метою є популяризація спорту серед учнівської молоді, залучення максимальної кількості учнів до занять фізичною культурою, формування у них лідерських якостей, створення умов для розвитку спорту. На учнів очікує п'ять захопливих етапів змагань різного рівня: шкільний, територіальний, районний, обласний, всеукраїнський.

У сезоні 2023/2024 Всеукраїнські шкільні ліги заплановано провести з грудня 2023 до червня 2024 року з п'яти видів спорту: баскетбол, волейбол, футзал, спортивне орієнтування та черлідінг. Від Вінницького району вже зареєстровано 318 команд. В якості амбасадорів проєкту залучено видатних спортсменів. Впевнені, їх власний приклад додасть нашим дітям потужної мотивації.

Усі заходи будуть проводитися в коор-

динації з правоохоронними органами, що дозволить забезпечити дітей від ризиків, які можливі в умовах воєнного часу. «Проєкт Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» відображає важливий аспект патріотичного виховання та здоров'я нашої молоді.

«Цей захід стане ще одним важливим кроком на шляху формування сильного та здорового суспільства», - зазначив **Віталій Урдзік**



ТЕПЛО ТА СВІТЛО ДЛЯ ЗСУ

Допомагати нашим військовим можна багатьма способами. Вінничанка **Ірина БИЧОК** обрала свій - робити окопні свічки. Адже саме вони - це надійне джерело світла для наших захисників та захисниць. Ці свічки цінні ще тим, що приносять не лише світло, а й тепло. За допомогою них навіть можна приготувати чай чи їжу в польових умовах.

Жінка разом зі своїми синами 8-річним Арсеном та Мироном, якому лише 1,7 за декілька місяців виготовила близько 1000 окопних свічок для захисників. Всі ці свічки різні: великі, маленькі, довгуваті, високі, низькі, але всі зроблені з любов'ю та вірою у перемогу.

Ірина Бичок народилася у Вінницьких Хуторах, закінчила місцеву школу, згодом навчалася у ВНМУ ім. М.І.Пирогова. Нині працює лікарем-стоматологом у Немирівському районі. Проживає у Вінниці.

- Розкажіть детальніше з чого все почалося?

- Робити окопні свічки я почала зовсім недавно. Усе розпочалося з того, що вчителька мого сина Людмила Никодим (КЗ "Вінницька гімназія №24")



картону, з нього роблю лише декілька тоненьких гнітів для запалювання і заливаю все це воском. Опісля свічки застигають - і портативне багаття для наших захисників готове. Шишки для моїх окопних свічок збирають чоловік Сергій та діти. Потім їх потрібно добре висушити. Нині звісно із шишками трохи накладно тому декілька партій свічок уже зробила з картоном. Проте його кладу по мінімуму, аби не коптив. Така "свічка" може горіти декілька годин, залежно від розміру. За цей час на ній можна приготувати їжу, зігрітися. Навіть трішки висушити одяг.

- Із ким із волонтерів ви співпрацюєте?

- Працюю із волонтерським осередком "Бджоли Поділля", керівниця Лариса Мороз. Виготовлені окопні свічки передаю саме цій команді, а вже вони - нашим безстрашним воїнам. До речі команда "Бджоли Поділля" готують та передають для бійців на передову понад два десятки сухих страв, солодкі смаколики, випічку, тощо. Тому доєднавшись до них окрім окопних свічок, уже декілька разів пекла цибуляне печиво для військових. Робила його разом із сином, він вирізав печиво у формі сердечок.

- Що вас мотивує працювати далі?

- Напевне найбільшим стимулом продовжувати виготовляти свічки є відгуки та слова подяки від наших військових. Тому працювати й надалі. Адже окопні свічки дійсно дуже необхідні хлопцям, які попри надскладні умови на фронті продовжують захищати нашу країну від ворога.



запропонувала батькам виготовити "запальнички" з парафіну та ватних дисків для наших воїнів. Партію таких "запальничок" нами було виготовлено та передано військовим. Саме після цього зрозуміла, що теж хочу бути корисною та допомагати українським бійцям. Вирішила, що робитиму окопні свічки. Із самого початку виготовляла їх, опираючись на інструкцію з інтернету. Дивилася відео у ютубі, перечитала низку інформації та відгуки про готові свічки. Адже хотілося аби свічки були якісні, довго горіли та не коптели. Для першої партії я замовила 5 кг парафіну, бляшанки принесли небайдужі мешканці мого будинку. У мене все вийшло, тому вирішила продовжувати. Нині уже вдалося зробити близько 1000 свічок, використавши на це понад 150 кг парафіну. Левова частина коштів, які витрачаю на окопні свічки мої особисті. Проте відрадно, що досить багато людей хочуть допомогти - дехто приносить бляшанки, інші донатять. Я уже два рази оголошувала збір на парафін - відгукувалися знайомі, друзі та мої пацієнти.

- Чи маєте свої секрети виготовлення?

- Особливих секретів немає. Але мої свічки вирізняє те, що роблю їх з шишками. Тобто у підготовлені бляшанки складаю шишки замість



Знай наших

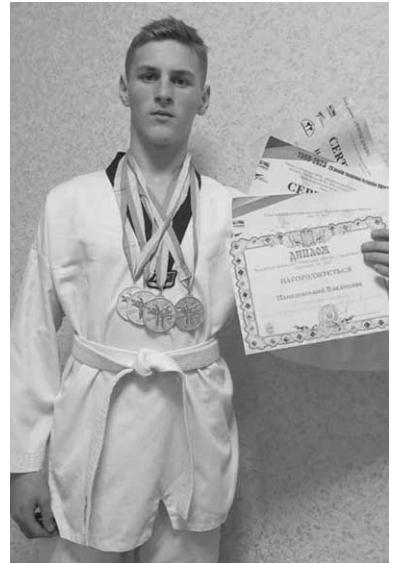
Тхеквондо - корейський бойовий стиль. На Вінниччині цим видом спорту займається до тисячі юнаків, дівчат і дорослих.

Займається ним і 15-річний житель села Микулинці Якушинської ТГ - **Владислав Нападовський**. Хлопець навчається у Микулинському ліцеї, змалку полюбляє спорт і вже близько трьох років займається тхеквондо у Літинській ДЮСШ, також захоплюється футболом.

Працює із Владиславом тренер вищої категорії, очільник Вінницької обласної федерації тхеквондо Сергій Михайлович Кіпоренко.

Нині Владислав у своєму доробку має декілька медалей, хлопець брав участь в районних, обласних, та всеукраїнських змаганнях з тхеквондо де виборював призові місця. В майбутньому юний спортсмен мріє перемогти на європейських та світових аренах.

Також Владислав зізнається, що досить не просто поєднувати навчання у школі, тренування з тхеквондо та футболу відтак у нього майже немає вільного часу на інші захоплення. До початку повномасштабного вторгнення вони з татом Володимиром, маючи вільний час ходили на полювання.



Виплата грошових переказів через міжнародні системи Western Union та MoneyGram

На прифронтових і нещодавно звільнених територіях Укрпошта часто є єдиною, хто забезпечує українців найнеобхіднішим. Відчуваючи потреби клієнтів, компанія відкриває нові й нові пункти з виплати коштів через міжнародні системи грошових переказів, зокрема Western Union та MoneyGram.

Завдяки активній діяльності у цьому напрямку тільки за останні два місяці 2023 року через Western Union та MoneyGram близько 1400 українців отримали вкрай важливу зараз фінансову підтримку від міжнародних благодійних організацій.

Куди йти та які документи мати, щоб отримати виплати Відтак кожен, де б не знаходився - у мегаполісі чи селі, - може отримати у відділенні Укрпошти фінансову підтримку від міжнародних благодійних організацій та/або грошові перекази з-за кордону від близьких.

Про те, яке найближче відділення під'єднано до міжнародних систем Western Union та MoneyGram, можна дізнатися у контакт-центрі: **8 800 300 545**.

Для отримання коштів потрібно мати паспорт та номер грошового переказу (благодійні організації надсилають його в SMS-повідомленні).

ПІДТРИМКА БЕЗ КОРДОНІВ

ОТРИМАЙТЕ ВИПЛАТИ ЗА ДОПОМОГОЮ WESTERN UNION I MONEYGRAM У ВІДДІЛЕННЯХ УКРПОШТИ



Жодного промаху із Javelin, після дводенного, замість двотижневого навчання

Це про Олександра Петлінського, жителя Микулинець, він служить у лавах 128-ї окремої гірсько-штурмової бригади. Бореться із російською навалою з 2014 року. Його рідний брат, а донедавна і батько, також на війні.



Знайомство із воїном відбулось під час його перебування на лікуванні. Олександр став відомим завдяки своїй влучності, сміливості, критичному мисленню та справжній козацькій відчайдушності.

На початку повномасштабного вторгнення, він під час одного бою уразив із протитанкового ракетного комплексу Javelin шість цілей за один день.

Нещодавно Олександр Петлінський отримав нагрудний знак "За службу і звитягу" III ступеню особисто із рук командувача Об'єднаних сил Збройних сил України Сергія Наєва. Раніше був нагороджений відзнакою Головнокомандувача Збройних сил України "Золотим хрестом" та орден "За мужність" III ступеня.

До 2014 року Олександр, був цивільною людиною, займався ремонтом автомобілів та планував розвиватись у цьому напрямку. Проте події, що відбулися на Майдані стали поворотними у його житті і назавжди його змінили. Як тільки почали формуватися добробрати, Олександр вступив до лав "Айдару". Прослужив там два роки, отримав три поранення, в тому числі важке (16 осколків в носі). В 2016-му перевівся в 128-ю окрему гірсько-штурмову Закарпатську бригаду, із 2014-го року він жодного разу не переривав контракт, дотому приїздив тільки під час планових відпусток.

Наприкінці лютого 2022-го командир запитав, чи є бажані освоїти натівські протитанкові ракетні комплекси Javelin та "NLAW". Олександр зголосився й поїхав на навчання, яке мало тривати два тижні, проте закінчилося через два дні - 24 лютого...

На запитання чи знав воїн про те, що буде вторгнення, він сказав: "Знав, що щось буде, але не вірив що такого масштабу. Ніколи... навіть у кошмарному сні, не міг уявити події, очевидцем яких я став у перші місяці повномасштабного вторгнення. Це нелюди, вони не мали і не мають до сьогодні, жодного жалю ні до себе, ні до цивільних, ні до своїх".

Після дводенного навчання, Олександр діставшись до свого підрозділу, разом із побратимами зупиняв рашиську навалу на Запорізькому напрямку. У перші дні війни Олександр воював, як звичайний піхотинець - із автоматом та гранатометом. На початку березня до підрозділу надійшла установка Javelin. Олександр дали установку з трьома основними й трьома резервними ракетами. Цими шістьма ракетами він знищив за один день шість цілей броньованої російської техніки.

Своїми діями він урятував підрозділ, адже їх було 100 чоловік і кілька одиниць техніки, а в росіян - колона з 50-ти одиниць техніки, яку на певний час зупинили влучні постріли Олександра, що дало можливість переміститись його побратимам.

"У такі моменти на помилку не маєш права, - говорить боєць, - по-перше ракет до установки було мало, по-друге вартість одного пострілу - 80 тисяч доларів, а найголовніше це те, що від моїх успішних дій залежали наші життя. Тож усі ці фактори, напевно вплинули на те, що я жодного разу не промахнувся, ні того дня коли уразив шість цілей, ні жодного іншого разу. Шкода лише, що якби ракет у наявності було б більше, то і ураженої мною рашиської техніки також було б набагато більше".

Пізніше досягнення Олександра Петлінського назвали рекордом з влучності та з кількості ураження техніки установкою Javelin, до нього, прямо на бойові позиції приїздили іноземні журналісти та про нашо-го земляка писали американськє видання.



Проте "гритись у променах слави" боєць не мав можливості, адже наступні місяці були дуже важкими для підрозділу у якому служив Олександр, бої тривали майже безперервно і після того як вони відступали, потрібно було повертатись на уже зайняту росіянами територію, аби забрати поранених побратимів.

"На таку евакуацію я їздив декілька разів, - розповідає боєць, - одного разу нас засік ворожий танк, за декілька секунд я розігнав авто до межі його можливостей і вони не влучили, у такі моменти забуваєш про усе, у голові одне - вижити та довести побратимів".

За майже два роки повномасштабного вторгнення Олександр побачив дуже багато, неодноразове перебував "на волосині від смерті", але при цьому не втратив жвавості погляду, він чудова та відкрита для спілкування людина. Воїн із посмішкою на обличчі розповідає про участь у боях та ризики із якими його та сотні тисяч інших українських бійців щодня зіштовхує війна.

"Людина до усього звикає, потрібен лише перепочинок. Воїни повинні мати можливість отримати відпустку, знати що вони після якогось чітко визначеного терміну зможуть демобілізуватися, - говорить Олександр. Зараз у суспільстві та у владі йде обговорення нового мобілізаційного законодавства. На мою думку, держава не повинна боятися, що якщо воїни отримують можливість звільнитись зі служби, вони одразу усі це зроблять. Відпустка потрібна, перепочинок дуже потрібний, але переконаний, що після певного часу перебування в тилу, воїни захочуть повернутися, особливо, якщо ще трохи піднімуть зарплатню, це буде додатковим стимулом для повернення до війська. Війна це жахливо, але ті хто там знаходяться отримують певну залежність. Жоден з нас не був народжений для війни, але зараз іншого вибору немає. Тож тільки вперед, разом до Перемоги".

Вдома на Олександра чекають батьки, дружина та двоє дітей сину 5 років, доньці 6 місяців. Він дуже рідко бачиться зі своїми найдорожчими людьми, але він точно знає заради чого воює, кого захищає.

З а п и т а в ш и



Олександра, який меседж він хотів би озвучити для тих хто в тилу, воїн зауважив: "Потрібно не забувати про воїнів, мені дивно чути вислів "втомилися від війни", а на вашу думку ми не втомилися, проте ми не маємо на це права. Деякі кажуть, я вже вчора допомагав, так ми теж вчора воювали, то що вже сьогодні не потрібно?"

Тож прошу усіх цивільних не втомлюватися допомагати, будь яка допомога навіть невеличка, це уже гарна справа. Раніше ми отримували колосальну підтримку, зараз її дуже мало, майже усе робимо та закуповуємо власним коштом. Дякую кожному, хто допомагає фронту та військовим".

Олександр Петлінський зараз перебуває на лікуванні, проте дистанційно займається ремонтом свого бойового автомобіля, запчастини уже були закуплені, а кошти на сплату ремонтних робіт, під час зустрічі-знайомства надав від колективу Якушинської сільської ради, голова громади Василь Романюк.

Із Олександром можна спілкуватися годинами, чоловік має що розказати, адже побачив та пережив у свої тридцять один чимало. Проте головне зараз, коли він перебуває вдома, якнайбільше набутися зі своєю родиною. Тож дякуємо Олександру за розмову та бажано міцного здоров'я і до наступних зустрічей...

Шлях до щасливого й здорового життя

НАВЧИТИСЯ ВПРАВ ФАЛУНЬ ДАФА МОЖНА НА БЕЗПЛАТНИХ ВЕБІНАРАХ: www.learnfalungong.in.ua



Наше сьогодніня - це справжній виклик для українців. Чимало жителів країни через війну втратили домівки, роботу, бізнес, у когось розлучені сім'ї. У великій кількості людей фактично відсутня точка опори й джерело відновлення внутрішньої енергії. Уся нація перебуває в стресовій ситуації, тому для нас, як ніколи, важливо віднайти в собі сили й натхнення до життя.

Для багатьох сьогодні таким джерелом стала практика самовдосконалення душі й тіла Фалунь Дафа (інша назва Фалуньгун), суть якої - жити відповідно до принципу "Істина-Доброта-Терпіння", а також виконувати п'ять комплексів енергетичних вправ.

Фалуньгун - це один із простих і безплатних методів оздоровлення. Він поширений по всьому світу. В Україні заняття проводяться в парках та скверах багатьох міст. А зараз його також можна освоїти прямо вдома, завдяки заняттям онлайн.

Медитація онлайн як волонтерство

Олександр Німенко займається самовдосконаленням за Фалунь Дафа вже понад 20 років. Він зазначає, що ця практика дала йому розуміння самого себе: "Бути добрим до себе й до ближніх - це природна якість людини, але не кожен вмів в собі її віднайти. Завдяки Фалунь Дафа я навчився розкривати в собі доброту й до себе, й до інших, працювати з різними негативними людськими якостями, зіставляючи їх із докорінною властивістю всесвітньої Істина-Доброта-Терпіння. Це такий безперервний процес, як пульсація життя".

Олександр вважає, що з цими знаннями у своєму житті має зустрітись кожна людина. Ось тому він разом з однодумцями запустив безплатний проєкт з онлайн навчання методу самовдосконалення Фалунь Дафа.

Користь для душі й тіла

Система Фалунь Дафа стала доступною широкому загалу в 1992 році в Китаї. Відтоді вона стрімко поширилася по всьому світу і зараз нею займаються мільйони людей у понад 100 країнах. Численні дос-

лідження проведені в США, Європі, Китаї засвідчують неабияку користь Фалунь Дафа для здоров'я. А в окремих країнах цю систему впроваджують у навчальних закладах, зокрема й у поліційних академіях.

Основну книгу вчення "Чжуань Фалунь" перекладено більш ніж на 40 мов світу, зокрема й на українську.

У 2001 році засновника Фалунь Дафа майстра Лі Хунджи було номіновано на Премію Сахарова за свободу думки. Також його двічі висували на здобуття Нобелівської премії миру.

Репресії в Китаї

Та попри значну популярність Фалунь Дафа, з 1999 року в себе на батьківщині ця практика зазнає жорстоких переслідувань з боку керівної комуністичної партії. Репресії почалися після того, як влада виявила, що кількість прибічників Фалуньгун набагато перевищила кількість членів комуністичної партії на той момент.

Переслідування Фалунь Дафа вже засудили уряди багатьох країн. А незалежний трибунал у Лондоні постановив, що злочини проти людяності щодо прихильників Фалуньгун і уйгурів доведені "поза всяким сумнівом".

ЗВІТ про виконану роботу за 2023 рік депутата

Другий рік поспіль триває повномасштабна війна і усі 365 днів, 24 години на добу минулого 2023-го, ми робили усе можливе аби наблизити нашу перемогу. Це вимагало мобілізації всіх наявних ресурсів - моральних, фізичних, фінансових: громадян, бізнесу, місцевих органів влади.

Я, як депутат Вінницької обласної ради займався постійною роботою в своєму окрузі. Брав участь в ухваленні рішень на сесіях та засіданнях Постійної комісії з питань будівництва, комунального майна, транспорту та розвитку інфраструктури. Це в першу чергу були питання, що давали змогу підтримувати Збройні Сили України, спрямовані на допомогу внутрішньо переміщеним особам, сім'ям військовослужбовців, найменш захищеним верствам населення, забезпечення виконання цільових програм обласної ради.

органів, утворених у Верховній Раді України, та необхідності прийняття змін до законів України, що унеможливить здійснення депутатських повноважень у Верховній Раді України та місцевих радах й подальше балотування особами, що обиралися та були обраними від політичних партій, чия діяльність були призупинена Рішенням Ради національної безпеки та оборони України

Рационально та доцільно витрачав кошти із депутатського фонду на допомогу мешканцям свого виборчого округу, які найбільше потребують допомоги.

Звісно головним та пріоритетним завданням звітного року була допомога Збройними Силами України, я, як і усі свідомі українці донатив, долучався до різноманітних зборів та брав участь в благодійних заходах задля підтримки наших воїнів.

Зокрема, придбали авто для нашого захисника В'ячеслава з Горбанівки. Кошти для купівлі автомобіля вдалось швидко зібрати за мого сприяння та консолідації зусиль голови та колективу Агрономічної сільської ради.

Завдячуючи нашим партнерам та друзям з Німеччини, зокрема Daniel Marmelstein були отримані засоби первинної медичної допомоги при пораненнях. Одразу передали усі 1244 набори за призначенням до Вінницької обласної клінічної лікарні ім. М.І.Пирогова.

Усі ми активно готувалися перед початком минулої осені до того, аби заклади соціальної сфери були готовими до можливих ризиків відключень електроенергії. Тому разом моєю колегою, депутаткою обласної ради Іриною Колесник передали Агрономічній громаді генератор від міжнародної благодійної організації La Gerbe, аби заклади громади були більш енергонезалежними.

За звітний період було роздано великий об'єм гуманітарної допомоги незахищеним верствам населення та внутрішньо переміщеним особам, завдяки співпраці із Громадським об'єднанням Ірини Колесник. Ми об'єднались у прагненні допомагати людям та протягом 2023 року передали до громад більше тисячі продуктивних наборів. Протягом звітного періоду продуктивні набори отримали жителі Агрономічної та Якушинецької громад.

Проте, аналізуючи свою депутатську діяльність за 2023 рік, стало зрозумілим, що найбільшу увагу за звітний період мною було приділено допомозі дітям та навчальним закладам мого депутатського округу.

Адже маю чітке переконання, що потрібно приділяти увагу майбутньому, а воно у наших дітях, саме для них збройні сили відстоюють незалежність України. І я роблю усе можливе, аби покращити умови в початкових закладах для нашої малечі. Вони повинні зростати розумними, освіченими та мати можливість здобувати знання в зручному просторі та з сучасним обладнанням.

Позаяк іноді ми переймаючись своїми повсякденними робочими питаннями, забуваємо, що нашим дітям теж важко, вони мусять попри безліч повітряних тривог та щоденних загроз обстрілів продовжувати старанно навчатися. І ми бачимо, що їм це вдається, вони сильні та мужні, виходячи з укриттів вони продовжують добросовісно здобувати знання. Тому не пропускаю жодної можливості підтримати наше молоде покоління незламних українців.

Маю багаторічну традицію підтримки талановитої та старанної молоді, щорічно за підсумками навчального року преміюю учнів за різноманітні досягнення: в навчанні, спорті, волонтерстві, переможців олімпіад та конкурсів. У кожній школі мого округу про цю традицію уже

добре знають і чекають на мене.

Вітаючи учнів навчальних закладів зі святом останнього дзвоника та початком літніх канікул вручав грошові премії - 148-ми найстараннішим та найактивнішим учням, аби стимулювати їх до нових звершень.

В Агрономічній громаді преміював дітей в Ільківці - 12, у Медвежому Вушці - 14, у Бохониках - 21, в Агрономічному - 50 хлопців та дівчат.

Також відвідав мегаталановиту молодь Якушинецької громади де від мене особисто отримали грошові премії: у Пултівецькому ліцеї - 24, а у Некрасовському ліцеї - 27 хлопців та дівчат.

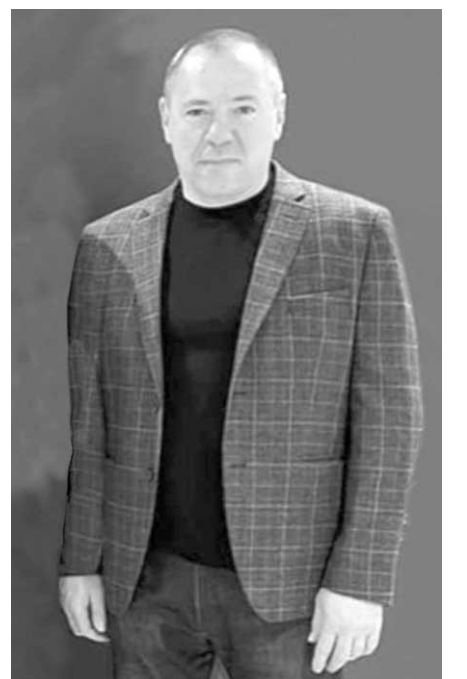
Ці діти - майбутнє України, майбутнє Вінниччини, дякую кожному учню і учениці за старанність та Ваші досягнення. Освічена нація - непереможна!

Також завжди приділяю увагу випускникам, минулоріч зустрівся із молоддю Агрономічного та Бохоніцького ліцеїв. 33 юних дівчат та хлопців покрокували у доросле життя, бажачи їм успіхів вручив від себе кошти для оплати відео та фото зйомки, аби ці особливі та важливі моменти залишилися у їх пам'яті на все життя.

Під час підготовки до навчального року, кожен заклад освіти намагався оновити свої класні кімнати та простір для загального користування. Тож влітку отримав чимало звернень від батьківських та педагогічних колективів із проханнями про допомогу, намагався оперативно реагувати на кожне з них.

Допомога для Агрономічного ліцею:

- надав кошти для співфінансування у придбанні нової класної дошки для 2-Б класу;
- надав кошти для співфінансування ремонтних



Разом із фракцією "Європейської солідарності" у Вінницькій обласній раді підтримував:

1. Звернення до начальника Вінницької обласної військової адміністрації Борзова С.С. - при формуванні обласного бюджету на 2023 рік передбачити видатки на забезпечення харчування військовослужбовців

2. Звернення до голів територіальних громад Вінницької області та депутатів місцевих рад Вінниччини - щодо передбачення видатків у 2023 році на забезпечення харчування військовослужбовців

3. Звернення до Президента України, Верховної Ради України, щодо заборони повернення перевірок і штрафів для малого та середнього бізнесу

4. Звернення до Президента України та Верховної Ради України проти скасування доплат військовослужбовцям

5. Звернення до Президента України, Кабінету Міністрів України, Верховної Ради України щодо недопущення вилучення коштів місцевих бюджетів

6. Звернення до Кабінету Міністрів України про недопущення ускладнення ввезення гуманітарної допомоги в Україну

7. Звернення до Верховної Ради України щодо заборони народним депутатам України, обраним від політичної партії "ОПОЗИЦІЙНА ПЛАТФОРМА - ЗА ЖИТТЯ" займати посади голови, заступників голови, секретаря комітету Верховної Ради України, входити до складу тимчасових комісій, утворених у Верховній Раді України, входити до складу депутатських груп та займати керівні посади в будь-яких інших

Подарунки до новорічних свят



Підтримка галузі культури



Велопробіг

Вінницької обласної ради Олександра МАСЛЕННІКОВА

робіт у класній кімнаті 1-В класу;

- допомагав коштами для облаштування зручного навчального простору для першачків, яким відкриває світ знань Світлана Назаренко;

- надав кошти для співфінансування заміни вхідних дверей у кабінеті 6-Б класу;

- під час зустрічі з педагогами, отримав звернення від вчительки трудового навчання щодо електричної швейної машинки. За моїм проханням допоміг із цим питанням Роман Гавриш (ПРАТ "Володарка"), швейну машинку одразу доставив в школу для занять із дітьми.

У Агрономічному ліцеї постійно збільшується кількість здобувачів освіти, тому в закладі облаштовують нові приміщення під навчальні кабінети, надав кошти батьківській громаді 5 класу для співфінансування ремонтних робіт у їх класній кімнаті.

У відповідь на звернення надавав допомогу для Бохоничького ліцею:

- співфінансування для обладнання кабінетів 7 та 2 класу необхідним приладдям для навчання та відпочинку дітей;

- кошти для закупівлі індивідуальних шафок та боксів перед початком нового навчального року для першокласників;

- для п'ятикласників закупив жалюзі на вікна;

- разом із головою Агрономічної громади Сергієм Сітарським профінансували роботи із облаштування актового зали.

Раніше у Бохоничькому закладі її не було, тепер переобладнали великий коридор для цих потреб. Тут було нанесено художнє панно на стіні, облаштована фотозона, встановлений проектор, жалюзі на вікнах, тощо;

- профінансував закуплю усіх сіток для оновлення в спортивній залі (на вікнах, волейбольна, футбольна).

- подарував закладу до новорічних свят - проектор, прилад розмістили в кабінеті іноземної мови, тож цікаві та інтерактивні уроки відбуваються у всіх учнів закладу;

- разом із Сергієм Сітарським презентували для шкільної їдальні - тістоміс. Це вкрай необхідний прилад для того, аби наші діти були щодня зі свіжим хлібом та здобом.

Для Медвежовушківського ліцею, у відповідь на звернення батьків, надав кошти для співфінансування заміни в двох навчальних кабінетах аварійної підлоги. Під час іншого візиту до закладу привіз у подарунок - кольоровий принтер.

Для Ільківського ліцею надав у подарунок до нового навчального року кошти на закупівлю туристичної стінки для занять гуртка і облаштування нових панелей в шкільному коридорі.

Напередодні нового навчального року також завітав із подарунками до Якушинецької громади. Для Пултівецького ліцею, придбав телевізор та набір спортивного інвентарю, для Некрасовського ліцею - принтер.

У відповідь на звернення старости закупив для Широкогребельського садочка обігрівач у сховище, тепер діткам тепліше та комфортніше перебівають повітряну тривогу.

Також у книгозбірню села Широка Гребля для покращення інтер'єру, освітлення та доступу до книг придбав - стелажі, драбинку та велику люстру.

Серед тривожних новин, які ми отримуємо чи не щодня, було приємно зануритися у передшкільні клопоти, коли усі працюють на один результат - зручний та сучасний простір для виховання майбутнього покоління українців.

Також у своїй депутатській діяльності завжди намагаюсь підтримувати галузь культури.

- У Агрономічному будинку культури у кабінет для гуртка "Умілі ручки" придбав шафи для зберігання матеріалів та творчих робіт.

- Вихованцям танцювального колективу "Сонечко" із Агрономічного надавав кошти на оплату доїзду на конкурс у Яремче.

- Некрасовському будинку культури надав кошти для закупівлі світло-музичного сценічного обладнання.

- До Всеукраїнського дня працівників культури та аматорів народного мистецтва Бохоничький клуб отримав від мене кошти на оновлення необхідного інвентарю.

Ще один вектор моєї діяльності - підтримка спорту, разом із Сергієм Сітарським підтримуємо футболістів Агрономічної громади надаємо командам ФК "Поділля" (Медвеже Вушко) та "Патріот" (Агрономічне) кошти на адміністративні витрати.

У День фізичної культури та спорту, в Агрономічній громаді відбувся черговий велопробіг, потім благодійний ярмарок, кошти збирали на автомобіль для воїнів. Аби зібрати більше донатів запросив польову кухню для спільної справи.

Надання першої медичної допомоги на місцях дуже важливе для мешканців громад. ФАП Агрономічного переїхав у нове приміщення, для створення комфорту надав кошти на встановлення жалюзі.

Підтримую учасників ліквідації аварії на Чорнобильській АЕС, під час зустрічі до річниці катастрофи надавав гроші для преміювання ліквідаторів.

Уже багато років поспіль вітаю соловками подарунками дітей до новорічно-різдвяних свят. Минулого року закупив 824 солодких подарунків, їх від мене отримали гуртківці Агрономічного центру культури та дозвілля разом із філіями. По інших селах Агрономічної ТГ привітали дітей наших захисників і захисниць. У Якушинецькій ТГ (Пултівці, Некрасове, Широка Гребля) також вітали дітей захисників.

До Святого Миколая відвідав садочок "Сонечко" у Агрономічному та вручив кошти для закупівлі розвиваючих та настільних ігор і дидактичних матеріалів для чотирьох груп.

Також разом із Сергієм Сітарським надали кошти для закупівлі тематичних костюмів для вихованців "Прибузької спеціальної школи" для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку.

Ще одну добру справу вдалось реалізувати у співпраці із депутаткою Іриною Колесник, це казкова подорож-пригода на різдвяну казку для 25 дітей з Агрономічної громади. Я оплатив автобус для поїздки, а свято і подарунки були за сприяння Ірини. На виставу їздили діти з багатодітних родин, наших захисників і захисниць і діти-сироти. Ми змогли подарувати дітям незабутні враження.

2023 рік для всіх нас став черговим роком неймовірних випробувань, попри повномасштабну війну, завдячуючи Збройним Силам України ми продовжили працювати й ухвалювати важливі рішення, як для нашої країни загалом, так і для Вінниччини зокрема.

Величезна дяка та повага нашим захисникам. Ви для кожного з нас справжні герої та мотиватори.

Дякую усім, з ким співпрацював упродовж 2023 року. Робота проводилася і проводиться по різних напрямках. Завжди відкритий до активної співпраці з громадськістю, яка бачить не тільки проблеми, а й шляхи їх вирішення. Надалі буду максимально ефективно працювати в межах своїх депутатських повноважень у вирішенні проблем громад свого виборчого округу в цілому і кожного виборця окремо.

Усе задля наближення нашої спільної - ПЕРЕМОГИ! Ворог не дочекається, що українці втомляться, або виснажаться. Ми вистоїмо і переможемо.

Олександр МАСЛЕННІКОВ,
депутат Вінницької обласної ради.

Преміювання учнів



Допомога для шкіл



Допомога для шкіл



Продуктові набори



Книгозбірня Широка Гребля





Кулінарні цікавинки

Свинячі реберця, тушковані в капусті

Нам потрібно: 500 г ребер свинячих, 1 кг капусти білокачанної, 30 г смальцю, 2 цибулини, 1 ст.л. пасти томатної, 1 ч.л. цукру, 1 ст.л. борошна, 50 г сала копченого, перець чорний мелений, перець червоний мелений, сіль.

Приготування. Свинячу грудку розрізати між ребрами і порубати шматочками довжиною приблизно 5 см. Посипати перцем і підсмажити на сковороді зі смальцем. Викласти на тарілку. Невелику головку капусти опустити в киплячу підсолену воду, прокип'ятити 3 хв., відцідити воду і розібрати на листки, обрізати потовщення. Цибулю порізати кубиками і пасерувати на сковороді, де смажилися реберця. Додати томат, цукор, сіль за смаком і пасерувати до м'якості. На лист капусти покласти реберця, зверху ложку пасерованої цибулі. І згорнути у вигляді голубця. Щільно укласти голубці в каструлю, залити відваром, в якому варилася капуста, або гарячою водою так, щоб рідина тільки покривала голубці, посолити. Варити при слабкому кипінні 30 хв. Перед закінченням тушкування додати пасероване на копченому салі борошно з чорним і червоним меленим перцем. При подачі полити свинячі реберця в капусті соусом, в якому вони тушувалися, посипати зеленню.



Фаршировані капустяні мішечки



Нам потрібно: 600 г капусти, 300 г курячої грудки, 200 г печериць, цибулина, 2 помідора, 200 г болгарського перцю, 2 зубчики часнику, 3 яйця, 15 г солі, 8 г чорного меленого перцю, 200 г панірувальних сухарів, 100 г борошна, 250 мл олії, 10 пір'їн зеленої цибулі.

Приготування. Ріжемо курячу грудку невеликими кубиками. Подрібнюємо цибулю, шампінйони, помідори і болгарський перець. На розігрітій з маслом сковороді обсмажуємо м'ясо, гриби і овочі. Додаємо сіль і чорний мелений перець. Знімаємо у капусти верхні листки, зрізаємо грубі прожилки, кладемо листя в окріп, щоб воно стало м'яким. Також витримуємо в окропі зелену цибулю. Викладаємо начинку на капустяні листки, зав'язуємо мішечки пір'ям зеленої цибулі. Збиваємо в мисці яйця з сіллю і меленим перцем. Готуємо також борошно і панірувальні сухарі. Опускаємо мішечки в борошно, потім у збите яйце, потім в панірувальні сухарі, потім знову в яйце і ще раз в сухарі. Обсмажуємо в розігрітій олії.

Брюссельська капуста з беконом

Нам потрібно: 500 г брюссельської капусти, 150 г бекона, цибулина, по 2 ст.л. оливкової олії і сметани, мелений чорний перець, сіль.

Приготування. Брюссельську капусту промити і відварити в підсоленій воді. Бекон порізати прямокутниками, цибулю почистити і порізати кільцями. Підсмажити цибулю з беконом на оливковій олії, додати брюссельську капусту, сметану, мелений чорний перець і сіль, акуратно перемішати і смажити ще 3 хвилини.



Капуста з грибами



Нам потрібно: 1 білокачанна капуста, 200 г грибів, морквина, 2 лаврових листочки, 2 ст.л. олії, мелений чорний перець, сіль.

Приготування. Капусту промити і дрібно порізати, викласти в каструлю, додати олії, закрити кришкою і тушувати на маленькому вогні. Моркву почистити, промити і натерти на крупній тертці, додати в каструлю до капусти, ретельно перемішати, поперчити, посолити і додати лавровий лист, вимішати. Гриби промити, порізати невеличкими шматочками, проварити 25 хвилин, процідити і додати до капусти. Перемішати, трішки прикрити кришкою і тушувати до повної готовності.

Котлети з капусти

Нам потрібно: 1 кг білокачанної капусти, 100 г борошна, 100 г панірувальних сухарів, 100 г манної крупи, 50 г олії, цибулина, 3 зубчики часнику, зелень, сіль.

Приготування. Капусту почистити від пошкоджених листочків, промити і розрізати на 4 рівних частини, покласти в каструлю і залити гарячою водою, посолити, довести до кипіння, варити 10 хвилин, процідити. Цибулю і часник почистити, порізати на шматочки і пропустити через м'ясорубку разом з капустою, додати подрібнену зелень і ретельно все перемішати. У фарш з капусти додати манну крупу і борошно, добре вимішати, щоб не було грудочок. Сформувати котлети, обвалити їх у панірувальних сухарях і підсмажити на олії з обох боків до утворення рум'яної, апетитної скоринки.



Цвітна капуста в клярі



Нам потрібно: 1 качан цвітної капусти, 170 мл води, 150 г борошна, по 2 ч.л. меленого кмину і коріандру, 1/2 ч.л. розпушувача, куркума, сіль.

Приготування. Качан капусти цвітної добре вимити і опустити в киплячу воду на 3 хвилини, вийняти і відразу опустити в холодну воду. Розділити капусту на суцвіт'я. Борошно, розпушувач, кмин, коріандр, куркуму і сіль перемішати, додати води і вимісити рідке тісто без грудочок, як густа сметана. Суцвіт'я капусти опускати в кляр і підсмажувати до золотистого кольору.

Пиріг з цвітної капусти

Нам потрібно: 450 г цвітної капусти, 150 г твердого сиру, 120 г борошна, 10 г вершкового масла, 75 мл оливкової олії, 7 яєць, 1 ч.л. сушеного базиліку, 1 ч.л. куркуми, 1/2 ч.л. розпушувача для тіста, 1/2 ч.л. сушеного розмарину, мелений чорний перець, сіль.

Приготування. Цвітну капусту добре промити, розділити на суцвіт'я і відварити в підсоленій воді до м'якості, процідити і залишити в друшляку, щоб стекла зайва волога. Цибулю почистити, промити і порізати кільцями, підсмажити на оливковій олії з розмарином, охолодити. Яйця, муку і розпушувач для тіста збити до однорідної консистенції, додати базилік, куркуму і твердий сир, натертий на крупній тертці, ретельно вимішати. Додати в тісто цвітну капусту і цибулю, акуратно перемішати. Форму для випічки застелити пергаментом, змазати вершковим маслом і вилити тісто. Помістити в розігріту духовку і випікати при температурі 180° близько 45 хвилин.



Пиріжки з капустою



Нам потрібно: 1 білокачанна капуста, 500 г дріжджового тіста, 50 мл олії, цибулина, яйце, мелений чорний перець, сіль.

Приготування. Цибулю почистити, порізати і підсмажити на олії до золотистого кольору. Капусту промити, дрібно порізати і відправити в сковорідку до цибулі. Поперчити, посолити і смажити до готовності постійно помішуючи. Тісто розділити на маленькі шматочки, розкочувати з кожного невеликий корж, по центру покласти начинку з капусти, загорнути, щоб утворився пиріжок. Деко змастити олією, викласти пиріжки, змазати їх збитим яєчним жовтком і випікати приблизно 20 хвилин при температурі 200°C.

Салат з капусти і гранатом

Нам потрібно: половина білокачанної капусти, 2 морквини, половина граната, мелений чорний перець, сіль, майонез для заправки.

Приготування. Капусту промити і дрібно порізати. Моркву почистити, промити і натерти на крупній тертці, перемішати з капустою, додати майонез, посолити, поперчити і ще раз вимішати. З граната відділити зернятка і посипати ними салат.



Салат з капусти із сухофруктами

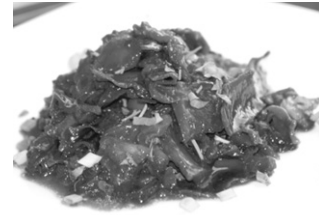
Нам потрібно: 1 білокачанна капуста, 100 г кураги, 20 г сушеної вишні, 4 морквини, апельсин, 1 скл. зеленого чаю, 2 ст.л. меду, пучок кінзи, сіль.

Приготування. Промити і дрібно порізати капусту. Заварити зелений чай, процідити і залити рідиною курагу з

сушеними вишнями на 30 хвилин. Процідити, просушити паперовим рушником і порізати соломкою. З апельсина вижати сік і натерти цедру, перемішати все це з медом, і залити апельсиновим маринадом потерту на крупній тертці моркву і так залишити на 30 хвилин. Капусту перемішати з кінзою і сіллю, легенько прим'яти, додати мариновану моркву, курагу і вишні, заправити апельсиновим соком з цедрою, акуратно перемішати.



Червоноголова капуста з родзинками



Нам потрібно: 500 г червоноголової капусти, 50 мл винного білого оцту, 30 г вершкового масла, 20 г коричневого цукру, 1 ст.л. світлих родзинок, гілочка чебрецю, мелений чорний перець, сіль.

Приготування. Вершкове масло, оцет, цукор і столову ложку води перемішати в каструлі, поставити на вогонь, щоб все розтопилось. Додати дрібнопорізану капусту, родзинки, гілочку чебрецю, мелений чорний перець і сіль, ретельно перемішати і довести до кипіння. Потім поставити каструлю в розігріту духовку і випікати близько 2 годин, кожні 30 хвилин перемішуючи капусту, при температурі 160°. За потреби доливати трішки води, щоб не підгоріла.

Капуста по-корейськи

Нам потрібно: 600 г білокачанної капусти, 400 г моркви, 1 головка часнику або менше для меншої гостроти, по 3 ст.л. оцту і цукру, 2 ч.л. меленого коріандру, по 1 ч.л. червоного пекучого перцю і солі, 1/4 скл. олії.

Приготування. Не надто дрібно, але і не крупно нашаткувати капусту, на спеціальній «корейській» або звичайній тертці потерти моркву, перемішати овочі з усіма приправами і пропустити через прес часником. Масло прожарити на сковороді, залити салат, перемішати, прибрати в холод до подачі.



Салат вітамінний з медом та маком



Нам потрібно: капуста білокачанна, 2 яблука, 2 морквини. **Заправка:** 1 скл. майонезу, 1/4 скл. яблучного соку, 2 ст.л. меду, 3-4 ст.л. маку.

Приготування. Капусту накришити. Яблука почистити і нарізати соломкою. Моркву натерти на крупну тертку. Для заправки всі складники змішати. Заправку додати до овочів та добре вимішати.

Солодкий капустяний штрудель

Нам потрібно: 600 г капусти, 4 яйця, 4 яблука, 50 мл сметани, 200 мл молока, 30 г вершкового масла, 140 г цукру, 2 г кориці, 200 г борошна, 2 г солі. Для соусу: 500 мл молока, 1 стручок ваніліну, 60 г цукру, 20 г вершкового масла, 2 жовтки, 25 г кукурудзяного крохмалю.

Приготування. Шаткуємо капусту і відварюємо її в молоці протягом 15 хвилин. Чистимо і ріжемо кубиками яблука. Топимо в сковороді олію і цукор. Всипаємо порізані яблука і додаємо корицю. Обсмажуємо до золотистого кольору. Додаємо в сотейник, де вариться капуста, столову ложку цукру і залишаємо на маленькому вогні ще на 15 хвилин. Потім знімаємо капусту з вогню, зливаємо залишки молока і перебиваємо її в блендері. Додаємо до капусти борошно, яйця і сіль. Добре вимішуємо тісто. Особливо збиваємо 2 яйця з цукром і сметаною. Викладаємо капустяне тісто на пергамент. Розподіляємо яблучну начинку. Загортаємо штрудель, змащуємо його яєчно-сметанною сумішшю і випікаємо в розігрітій до 180° С духовці протягом 25 хвилин. Готуємо соус. Кип'ячимо молоко з ваніллю. Особливо збиваємо жовтки з цукром і додаємо крохмаль. Продовжуючи збивати масу, вливаємо в неї молоко з ваніллю. Проварюємо соус до загустіння. Додаємо вершкове масло. Подаємо до штруделя.



Вітаємо ветеранів війни та праці

Цього тижня свої ювілейні дні народження святкуватимуть:

90-річчя відзначатиме жителька с.Вінницькі Хутори - **Валентина Олександрівна ПЛЮТА-БОНДАРЕВА** (30 січня).

65-річчя святкуватиме воїн-інтернаціоналіст, житель с.Мізяківські Хутори - **Микола Арсентійович АНЕНКО** (31 січня).

День народження відзначатиме голова організації веретанів с.Великі Крушлинці - **Петро Сергійович ОНДУСЕНКО** (31 січня).

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

Із повагою,

Петро ВАСИЛИНИЧ,
голова Вінницької
районної організації
ветеранів.



ПЕРЕДПЛАТИТЬ «ПОДІЛЬСЬКУ ЗОРЮ» ШАНОВНІ НАШІ ВІДДАНІ ЧИТАЧІ.

Продовжуємо випуск однієї із найстаріших газет краю, аби Ви дізнавалися новини з життя громад, району, області та України. Сподіваючись на кращі часи розпочинаємо передплату на 2024 рік.

Передплата з поштовими послугами становить:

(61487): на місяць - 57,00 грн.,
на 3 місяці - 141,00 грн., 6 місяців - 267,00 грн., 1 рік - 519,00 грн.

25 січня - хмарно, дрібний дощ зі снігом, t вдень +2...+5°C, вночі +2...+4°C. **26 січня** - хмарно, дрібний сніг, t вдень 0...+2°C, вночі 0...+1°C. **27 січня** - хмарно, сніг, t вдень 0...+1°C, вночі -1...-3°C. **28 січня** - хмарно, вночі сніг, t вдень 0...-1°C, вночі 0...-2°C. **29 січня** - хмарно, без опадів, t вдень -1...+1°C, вночі -4...-6°C. **30 січня** - хмарно, без опадів, t вдень +1...+2°C, вночі 0...-2°C. **31 січня** - хмарно, без опадів, t вдень 0...+2°C, вночі 0...-1°C.



Не сумуйте, що роки минають

*Довгожителі - це жива історія нашого краю. Вони переживши чимало бурхливих подій, стали свідками народження та встановлення української держави. Молоде покоління повинно пишатися їхньою життєвою мудрістю, багатим досвідом, незламністю перед воєнними лихоліттями, голодоморами та труднощами післявоєнної відбудови. Саме такі люди можуть і з впевненістю стверджувати, що життя - це мить і водночас ціла вічність наповнена як приємними так і важкими моментами. Саме так про свій життєвий шлях може сказати сумлінна та відповідальна трудівниця, поважана та шанована жінка, жителька села Стадниця - **Домна Андріївна ПАСТУШЕНКО**, яка 23 січня відзначила свій славний 90-й ювілей.*

Привітати іменинницю із поважною датою завітали очільниця Стадницького старостинського округу Юлія Давидюк та голова ветеранської організації Петро Василич. Вони щиро вшанували довгожительку, вручили їй квіти, грошові та солодкі подарунки й почесні грамоти, побажали міцного здоров'я, благополуччя, затишку у родині, Божого благословення, життєвого оптимізму та бадьорості духу.

- Щиро дякуємо вам за ваші досягнення та здобутки. Бажаємо Вам міцного здоров'я, щастя, радості, шани та поваги від людей й ще довгих років життя. Нехай невичерпна енергія, оптимізм і надалі будуть Вашими постійними супутниками в житті, а доля подарує багато світлих літ у мирі та добробуті, - наголосили гості.

Також привітати Домну Андріївну прийшли її подруги, з якими вона все життя працювала на фермі. Вони разом згадували молодість, важку роботу, приємні моменти.

Життєвий шлях Домни Андріївни був нелегкий та тернистий. Адже цій тендітній жінці, як і багатьом із покоління ветеранів, довелось побачити чимало: і голод, і війну, пройти через низку випробувань, проте не втратити оптимізму та любові до життя. Народилася жінка у



селі Стадниця. Після закінчення Другої світової війни почала працювати у колгоспі "Україна" с. Стадниця на різних роботах. Згодом була прийнята на молочно-товарну ферму колгоспу телятничею. І фактично уся трудова діяльність була проведена на фермі. За сумлінну працю нагороджена медаллю "Ветерана праці", також не одноразово нагороджувалась профкомом колгоспу преміями та цінними подарунками.

Односельці також люблять, поважають і шанують Домну Пастушенку, зазначають, що вона надзвичайно порядна, чуйна та добра людина.

День Соборності відзначили концертом



22 січня - величній день в історії України. В 1919 р. у Києві проголосили Акт злуки, яким об'єднали Українську Народну Республіку та Західно-Українську Народну Республіку. Він ознаменував об'єднання Сходу і Заходу України в одну соборну державу. Ця історична подія продемонст-

рувала безсилля ворога у його спробах роз'єднати наш народ і затвердила прагнення українців до етнічної та територіальної єдності.

День соборності України на вінницькому підприємстві незрячих відзначили традиційним концертом художньої самодіяльності. Історичний екскурс у свято здійснив тотально незрячий бібліотекар Леонід Кучерук. На диво для необізнаних, він чудово оперував фактами і цифрами. Адже Леонід має чудову пам'ять.

- День Соборності є дуже актуальним в зв'язку із війною. Ми маємо усвідомлювати всі виклики, які повстають перед суспільством. Це розширює наше пізнання української ідентичності, - сказав Леонід Кучерук.

Представники колективу художньої самодіяльності не

лише співали і декламували вірші, але й ділилися емоціями щодо свята і власним ставленням до нашої держави.

-Україна - багатостраждальна держава. Ми прагнемо Перемоги і її подальшого розвитку, - сказала керівник художньої самодіяльності підприємства незрячих Наталя Слюсарчук.

Наталя Філюк прочитала вірш «Моя Україна» незрячого поета Віталія Гребенюка.

- Я є не лише патріотом своєї держави, але й «фанатом» української мови і культури. Без цього не може бути справжньої країни, - сказала Наталя Філюк.

Михайло МИХАЙЛОВ.



Астрологічний прогноз на 29 січня - 4 лютого

ОВЕН (21.03-20.04). Окресліть мету та домагайтеся її. Небажано легковажно роздавати обіцянки, їх виконання буде досить проблематичним. Бажано зайвий раз не потрапляти на очі начальству. Може надійти цікава інформація, прийміть її до відома. Ваші реальні можливості можуть проявитися тільки до кінця тижня. У вихідні будуть надзвичайно добре вдаватися справи, пов'язані з благоустроєм будинку. Сприятливий день - середа, несприятливий - вівторок.

ТЕЛЕЦЬ (21.04-20.05). Результати зусиль залежатимуть від ваших розсудливості та вміння миттєво реагувати на раптові зміни. Небажано поспішність у ділових питаннях, головними якостями повинні стати акуратність й інтелект. Сприятливий період для зміни місця роботи. Вихідні бажано провести з користю для будинку або для здоров'я. Сприятливий день - четвер, несприятливий - понеділок.

БЛИЗНЮКИ (21.05-21.06). Відійдуть у минуле старі образи та непорозуміння, а проблеми, поступово знайдуть свої вирішення. Ваші друзі запропонують до здійснення привабливі перспективні плани, де ви зможете виявити в усій красі професійну майстерність. Крім авторитету, зможете розраховувати й на певну фінансову вигоду. Вихідні принесуть істотний прибуток. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - середа.

РАК (22.06-22.07). Можуть загостритися питання кар'єри та влади, але колектив вас підтримає й обстановка на роботі явно покращиться. Не бійтеся ухвалювати важливі рішення не тільки за себе, але й за інших. Ви відчуєте, що необхідні начальству та колегам, але не будьте ласими на лестощі, не присипляйте себе похвалами навколишніх. Досягнення вимагають підтвердження практикою, і ця можливість довести та відстояти свої позиції у вас з'явиться. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - субота.

ЛЕВ (23.07-23.08). Очікує великий успіх у реалі-

зації ідей та планів. Відкиньте дрібні деталі, сконцентруйтеся на найголовнішому, зараз ви можете зробити в намічених справах відчутний крок вперед. Будьте тактовними, але водночас у коректній формі відстоюйте свої інтереси спілкуючись з начальством. У вихідні рідним не дозволяйте сидіти собі на шию. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - вівторок.

ДІВА (24.08-23.09). На роботі можливі перевантаження та завищені вимоги керівництва до вас. Особливо дошкідливим несподіванки та поспіхи. Імовірна ситуація, коли доведеться подбати про своє майбутнє. Вас усі будуть любити, поважати та слухати. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - середа.

ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Не варто очікувати яких-небудь серйозних змін. Амбіції сприятимуть поліпшенню фінансового становища та закріпленню успіхів у професійній діяльності. Можливі, однак, непередбачені труднощі, для подолання яких доведеться докласти певних зусиль. Саме час реалізовувати свої задуми, але не балакати про них. У вихідні менше розповідайте про себе, власні плани та наміри. Сприятливий день - четвер, несприятливий - п'ятниця.

СКОРПІОН (24.10-22.11). Найбільш сприятлива реалізація планів може очікувати в професійній і службовій царинах. Ваші знання будуть затребуваними, гумор доречними. Можливе підвищення по службі. Звільняйтеся від настирливих ідей і страхів. Не беріть на себе великий обсяг роботи, реально розраховуйте сили. Скористайтеся вихідними, щоб більше відпочити та зайнятися особистим життям. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - субота.

СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Постарайтеся вирішувати по-

сильні завдання, не перенапружуйтеся. Є ймовірність, що вимоги до вашої роботи можуть бути завищеними, і ви зіштовхнетеся з несправедливістю стосовно себе з боку начальства. Однак незабаром усе встане на свої місця. Небажано ухвалювати швидкі рішення щодо зміни роботи або інших кар'єрних змін. Вихідні сприятливі для встановлення дружніх контактів і зав'язування корисних знайомств. Сприятливий день - четвер, несприятливий - понеділок.

КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Ви притягаєте до себе увагу та навіть захоплені погляди. Ви готові відкрити для себе щось нове й вигідне в діловому партнерстві, одержати допомогу й звільнення від минулих боргів як фінансових, так і кармічних. Женіть геть від себе непевність і сумнів, тому що настав ваш час, коли ви можете багато чого встигнути реалізувати й втілити у життя. Сприятливий день - середа, несприятливий - субота.

ВОДОЛІЙ (21.01-20.02). Можливі нескінченні турботи, як на роботі, так і вдома. За цей час ви не раз будете готові вибухнути, вийти з себе, і тільки властива вам стриманість не дозволить цього зробити. І терпіння принесе плоди. У вихідні добре б побути на самоті або в оточенні близьких друзів. Сприятливий день - четвер, несприятливий - понеділок.

РИБИ (21.02-20.03). Остерігайтеся швидких рішень. Будьте уважними. Утримуйтеся від великих починань. Бажано не планувати зустрічей, ні важливих, ні, тим більше, непотрібних. Вам знадобляться рішучість і активність. У вихідні потрібні нові враження, бажано куди-небудь з'їздити. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - вівторок.