

Подільська Зоря



Шановні жителі Вінницького району!

Прийміть щирі вітання з нагоди Дня Державного Прапора та Дня Незалежності України!

Ці свята уособлюють нашу історію, національну гідність і прагнення жити у вільній країні. Синьо-жовтий прапор став символом єдності та віри в майбутнє, а незалежність - найбільшою цінністю, яку ми спільно бережемо і захищаємо.

Бажаю миру, єдності та перемоги. Хай у кожній оселі панує добробут і злагода, а над Україною завжди гордо майорить наш прапор!

**Із повагою - Віталій УРДЗІК,
начальник Вінницької районної
військової адміністрації.**

Шановні жителі Вороновицької громади!



Від щирого серця вітаю вас з Днем Державного Прапора та Днем Незалежності України!

Наша держава відзначає 34-й День Незалежності. Для нас, українців, це вже не просто свято, це знак свободи і міці, нашої витривалості та сили духу.

А символом нашої незалежної Батьківщини є Державний прапор - втілення національної єдності, честі та гідності. Під цим знаменом багато поколінь українців йшло до проголошення самостійної України.

Нехай синьо-жовтий прапор, який є символом нашої національної гордості та єдності, завжди високо майорить над нашою землею. А День Незалежності нагадує нам про важливість бути гідними спадкоємцями тих, хто боровся та продовжує боротися за вільну Україну.

Тож цінуймо пожертву кожного воїна, допомагаймо нашим захисникам у цій нелегкій боротьбі. Пам'ятаймо, якою є гірка, але велична плата за свободу.

Бажаю усім нам незламності, єднання, непохитної віри у Перемогу, нехай ні в кого з нас не опускаються руки, ми

вистоїмо і переможемо!

Слава Україні! Слава нашим Героям!

**Олександр КОВІНЬКО,
голова Вороновицької громади.**

З Днем Державного Прапора України!

Нині вшановуємо один з трьох державних символів - синьо-жовтий стяг. Прапор України уособлює нашу національну ідентичність, силу народу та тисячолітню традицію українського державотворення.

Сьогодні державний прапор супроводжує наших захисників і захисниць - він на шевронах їхньої форми, у наплічниках та на бойових позиціях. Часто воїни залишають на стязі власні позивні, передаючи його побратимам як пам'ять і символ єдності. Синьо-жовтий майорить над вільними й звільненими містами, а українці на окупованих територіях з надією чекають миті, коли він знову повернеться на кожен вулицю й у кожен дім.

Нехай і надалі синьо-жовтий стяг єднає українців у різних куточках світу, дарує віру в перемогу та нагадує про незламність нашого народу. У День Державного Прапора побажаємо нашій нації сили, єдності та мирного майбутнього під вільним небом України.

З Днем Незалежності України!

За три десятиліття Незалежність стала для кожного українця не лише політичним фактом, а й символом нашої свободи, сили та відповідальності за рідну землю. Нині ж головне державне свято набуває ще глибшого значення. Адже на полі бою українські захисники і захисниці щодня доводять, що незалежність - це насамперед обов'язок боротися й творити новітню історію хороброї і самоствердної держави України.

Цього важливого дня ми вшановуємо всіх, хто творив і захищав незалежну Україну, і висловлюємо вдячність тим, хто продовжує щомиті виборювати її свободу на фронті, у державних кабінетах, у громадах, у волонтерських штабах і лікарнях, у школах та університетах, у культурних осередках і на виробництвах. Адже незалежність України нині відстоюють не лише зі зброєю в руках, а й у щоденній праці, щоб тримати країну сильною.

Нехай День Незалежності стане для кожного нагадуванням: сила нашої держави - в єдності, незламності та любові до Батьківщини. Хай незалежна Україна буде домівкою щасливих поколінь й обов'язково символом сили та віри для всього світу.

**Щиро - Михайло ДЕМЧЕНКО,
голова Стрижавської територіальної громади.**

Шановні жителі Якушинецької громади!

Вітаю вас із найважливішими державними святами - Днем Незалежності України та Днем Державного Прапора!

Ці свята нині ми сприймаємо по-іншому з іще більшою гордістю та усвідомленням. Синьо-жовтий прапор - не лише головний атрибут нашої державності, а й символ боротьби за волю. Його знають у всьому світі як ознаку нескорених українців.

34-ту річницю незалежності ми відзначаємо в умовах війни. Україна переживає найважчі дні своєї історії в протистоянні з агресором, що посягнув на суверенітет держави, на нашу волю, на наші життя, на наше існування в світі. Ворог згуртував українську націю, об'єднавши усіх нас єдиною метою - відстояти мир на своїй Батьківщині.

Сьогодні ми схилиємо голови у пам'ять про кращих синів і дочок України, котрі захищали її від агресора, віддавши за незалежність свої життя.

Ми маємо бути згуртованими, відповідальними та свідомими громадянами своєї держави. Адже від нашої єдності, праці та взаємної підтримки залежить майбутнє України, наших дітей і всієї громади.

Злагоди достатку, щедрої долі, успіху у всіх починаннях заради процвітання незалежної держави!

**Із найкращими побажаннями, Василь РОМАНЮК,
голова Якушинецької громади.**

Шановна Агрономічна громадо!

Прийміть найщиріші вітання з нагоди Дня Державного Прапора та Дня Незалежності України!

Сьогодні ми святкуємо не лише символічну дату, а й гордість за нашу незалежну державу, яка продовжує крокувати вперед до нових вершин.

Вже вкотре у складний час сильний український народ проявив свої найкращі якості - згуртованість та волю до перемоги.

За кожен новий день ми дякуємо нашим Героям! За їхній подвиг і щоденну боротьбу. Схилиємо голови та вшановуємо пам'ять Героїв, які поклали свої життя і залишилися вірними народу України і своїй присязі.

Дякую кожному з вас за єдність, віру, силу духу, відданість та патріотизм.

Вірю, що єдність народу України допоможе відновити спокій та мир на рідній землі і захистити незалежність та свободу держави.

Бажаю Вам миру, добра, злагоди! Нехай наш український синьо-жовтий Прапор, символ честі і гідності українців, вічно розвивається на теренах нашої держави. Нехай Незалежність буде міцною, а дух народу - незламним!

Слава Україні!

**Сергій СІТАРСЬКИЙ,
голова Агрономічної громади.**

Із 90-річним ювілеєм!

16 серпня відсвяткувала свій поважний 90-річний ювілей жителька села Медвеже Вушко **Галина Дмитрівна АЛЕКСЕЄНКО**. Ця визначна подія важлива не лише для іменинниці, а й для її близьких.

З цієї нагоди до ювілярки з подарунками завітав сільський голова Сергій Сітарський, його заступниця Тетяна Закревська та адміністраторка Людмила Кіртока. Ювілярка поділилася спогадами про своє життя, розповіла про важливі моменти минулого та подякувала усім за теплі слова й увагу.

Народилася Галина Дмитрівна 16 серпня 1935 року в селі Медвеже Вушко.

Батько працював водієм, мати в колгоспі. Під час Другої світової війни батько зник безвісти. Все трудове життя пропрацювала на різних посадах, останніх 17 років до пенсії - в дитячій лікарні. До цих пір допомагає у вихованні правнуків та активно займається господарством.

Наразі вона щаслива мати двох дітей, чотирьох правнуків.

Незважаючи на такий поважний вік, ювілярка зберегла ясність пам'яті та мудрість, завжди усміхнена і привітна, вражає своєю ширістю, добротою та життєрадісністю.

Агрономічна сільська рада вітає Галину Дмитрівну та бажає міцного здоров'я, душевного спокою та радісних митей у мирному майбутньому нашої України!



Герої живуть у наших серцях вічно...

Посмертно відзнакою Президента України "За оборону України" нагороджено сержанта МАРТИНЮКА Олега Дмитровича із Лука-Мелешківської ТГ. Цю високу державну нагороду вручили його родині - як символ вдячності всієї України за мужність і жертвність.



22 січня, виконуючи бойове завдання поблизу населеного пункту Удачне на Донеччині, Олег Дмитрович героїчно боровся з ворогом. У бою він отримав смертельне поранення, віддавши найдорожче - своє життя - заради миру на рідній землі.

Воїн був мобілізований у березні 2022 року. Служив у

військовій частині А1231 механіком відділення радіозв'язку. Йому було 56 років.

Лука-Мелешківська громада низько схиляє голови перед світлою пам'яттю нашого Героя.

Ми розділяємо біль втрати разом із його родиною та дякуємо їм за чоловіка й батька, який став прикладом мужності й відданості для всіх нас.

Вічна пам'ять і слава Герою України.

Запуск програми "Паунок школяра": підтримка родин з дітьми на старті шкільного життя

Стартувала нова державна програма соціальної підтримки родин - "Паунок школяра". Програму спрямовано на допомогу батькам майбутніх першокласників у придбанні канцелярського приладдя, дитячого одягу та взуття.

"Паунок школяра" - це одноразова грошова допомога в розмірі 5 тисяч гривень на кожного першокласника. Виплату спрямовано на забезпечення дітей потрібними речами для комфортного та успішного старту в навчанні.

Хто може отримати допомогу?

Отримати виплату можуть батьки (або законні представники) дітей, які будуть зараховані до першого класу закладів освіти на підконтрольній території України у 2025-2026 навчальному році. Дітям, які тимчасово перебувають за кордоном або на тимчасово окупованих територіях, допомогу призначатимуть після їхнього повернення.

Звертаємо увагу, що допомога надається лише одному з батьків (або законному представнику) дитини.

Як отримати "Паунок школяра"?

- Обрати заклад освіти та подати заяву про зарахування дитини до першого класу.

- Дочекатися внесення даних: після зарахування школою дані дитини вносять до системи АІКОМ - державного реєстру у сфері освіти.

- Подати заяву на виплату в Дія та обрати банк для відкриття Дія.Картки.



Старт програми «Паунок школяра»

Важливо: реєстр школярів наповнюється поступово. Якщо ви не отримали пуш-сповіщення у Дії, це не означає, що ви не можете подати заяву або що про вас немає інформації - її внесуть найближчим часом. Коли дані будуть наявні в системі - це відобразиться у застосунку, і ви зможете оформити допомогу.

Ви також можете уточнити в закладі освіти, чи внесено дані про дитину в систему АІКОМ та перевірити коректність. Через тиждень після їх оновлення спробуйте подати заяву ще раз.

Отримати виплату: кошти надійдуть на Дія.Картку за умови, що дитину зараховано до школи, її дані внесені до АІКОМ, ви подали заяву та відкрили спеціальний рахунок у банку.

Якщо родина не користується Дією, можна звернутися до найближчого відділення Пенсійного фонду із письмовою заявою про надання цієї допомоги. У заяві треба зазначити банк та номер рахунку зі спеціальним режимом використання.

Заяву на отримання виплати в Дія або Пенсійному фонді можна подати до 15 листопада.

На що можна витратити кошти?

Допомога надається отримувачу в безготівковій формі (та зараховується на спеціальний рахунок - Дія.Картку) суто для придбання шкільного приладдя, дитячого одягу та взуття.

Витратити кошти можна як у фізичних магазинах, так і через інтернет-магазини, які є юридичними особами або ФОП.

Отримані гроші потрібно використати протягом 180 днів з моменту зарахування на рахунок. Невикористані кошти автоматично повернуться до державного бюджету.

Проект реалізовано за ініціативи Президента України та розроблено Міністерством соціальної політики, сім'ї та єдності спільно з Міністерством цифрової трансформації та Дією, Міністерством освіти і науки та Пенсійним фондом України за підтримки Програми розвитку ООН (ПРООН) в Україні в межах "Проекту підтримки Дія", що реалізується за фінансування Швеції, а також Швейцарсько-українського проекту DECIDE - "Децентралізація для розвитку демократичної освіти", що впроваджується в Україні консорціумом у складі ГО DOCCU та Цюрихського педагогічного університету за підтримки Швейцарії.

Актуально

які будуть допомагати, координувати, а також будуть учасниками гарантії безпеки для України. Я вважаю, що це великий крок уперед", - сказав Глава держави.

Особливу увагу приділили звільненню полонених і поверненню викрадених Росією українських дітей. Президент України висловив особливу вдячність першій леді Сполучених Штатів Меланії Трамп за лист, присвячений викраденим Росією українським дітям, який вона передала Володимиру Путіну, та її увагу до проблеми.

Це питання є одним із найбільш болючих для українців, адже йдеться про щонайменше 20 тис. вивезених дітей. Володимир Зеленський попросив Дональда Трампа передати Меланії Трамп лист вдячності від першої леді України Олени Зеленської.

У російському полоні утримують тисячі українців - військових і цивільних, - деякі з них перебувають там ще з 2014 року, коли Росія почала свою війну проти України. Глава держави наголосив, що їх звільнення має стати обов'язковою частиною процесу встановлення миру.

"Ми обговорили це з Президентом Сполучених Штатів Америки. Він погоджується, що не проста система, але буде допомагати мені щодо обміну всіх на всіх. Не тільки військовополонених, але й цивільних - журналістів, політ'язнів. Ми домовилися над цим працювати", - зауважив Володимир Зеленський.

Дональд Трамп підтримав проведення тресторонньої зустрічі на рівні лідерів України, США та Росії. Президент України вкотре підтвердив, що наша держава готова працювати максимально продуктивно й швидко, щоб закінчити цю війну. Він переконаний, що найбільш чутливі питання можна розв'язати лише на рівні лідерів.

Крім того, під час зустрічі обговорили двостороннє співробітництво. Зокрема, Україна готова співпрацювати зі США у сфері дронів - продавати найсучасніші безпілотники, а також спільно їх виробляти. Відповідну пропозицію передали Президенту Трампу.



Важливо, що США дають чіткий сигнал, що вони будуть серед країн, які допомагатимуть із гарантіями безпеки для України - Володимир Зеленський за підсумками зустрічі з Дональдом Трампом

Під час зустрічі у Вашингтоні Президент України Володимир Зеленський і Президент Сполучених Штатів Америки Дональд Трамп обговорили реальну ситуацію на полі бою, звільнення полонених і повернення викрадених дітей, роботу для досягнення сталого миру, гарантії безпеки й двосторонню співпрацю.

Глава держави подякував Президенту США за запрошення, його особисту залученість у закінчення війни та сьогоднішню зустріч.

"Це була найкраща з наших зустрічей. Це важливо. Багато речей навіть на мапі я зміг показати всім американським колегам щодо ситуації на полі бою. Хто, що - не за чутками, а реально, - хто, що контролює на полі бою, на нашій землі, на нашій території, яку ми контролюємо, і на тимчасово окупованих територіях", - зазначив Володимир Зеленський.

За словами Президента України, ключовою темою обговорення були гарантії безпеки для нашої країни. Зокрема, йшлося про спільну роботу США та Європи.

"Важливо, що Сполучені Штати Америки дають чіткий сигнал, що вони будуть серед країн,

Оберігають традиції, виплекані серцями

Сьогодні хочемо розповісти вам про неймовірний молодіжний фольклорний колектив - "Русалоньки" з Агрономічної громади. Ці талановиті дівчата, на чолі з невтомною керівницею Ганною Коваль, є справжніми берегинями української спадщини.

"Русалоньки" з дивовижною майстерністю зберігають та відтворюють традиційні українські обрядові дійства, які з давніх-давен були притаманні українській молоді на різні свята та події впродовж року. Вони з такою душею передають усю красу українського дівочства, його звичаїв та вірувань, що здається, ніби оживають сторінки історії.

Кожна їхня вистава - це поєднання глибокої акторської та проникливої вокальної майстерності, що підсилюється гарячим українським серцем та безмежною любов'ю до Батьківщини. Саме це робить їхні дійства настільки видовищними та глибоко проникливими!

Ми щиро вдячні керівнику колективу, Ганні Коваль, за її відданість та надзвичайну працю. Це особливо зворушливо, адже Ганна є онукою славетної Ган-

ни Филімонівни Коваль, яка понад 30 років тому заснувала народний аматорський фольклорно-етнографічний колектив "Брикса" (для старших жінок).

Сьогодні Ганна Коваль є керівником обох колективів - і "Брикси", і "Русалоньок", гідно продовжуючи сімейну традицію та передаючи новим поколінням скарби нашої культури.



Юлія Валь із Сосонки - у ТОП-25 найкращих вихователів країни!



Юлія стала фіналісткою престижної національної премії Global Teacher Prize Ukraine 2025 у номінації "Дошкілля".

Минулоріч Юлія Валь уже брала участь у конкурсі й увійшла до 50-ти найкращих педагогів України. А цього року вона стала єдиною представницею від Вінницької області, яка потрапила до ТОП-25 фіналістів у номінації "Дошкілля".

Протягом семи років Юлія працює вихователю у КЗ "Заклад дошкільної освіти (ясла-садок) "Десняночка", вкладаючи у свою роботу всю душу й серце.

Ім'я переможця у номінації "Дошкілля" назвуть 4 жовтня.

34-та річниця Незалежності України



34 роки Незалежності... Останнє десятиліття цей день ми сприймаємо інакше. Через випробування війною та біль втрат. Через силу, яку українці змушені демонструвати щодня.

Попри все, Вінниччина гідно відповідає на виклики воєнного часу. Відповідає стійкістю, єдністю, відкритим добрим серцем.

У час, коли війна зруйнувала мільйони доль, наш регіон став прихистком для понад 140 тисяч внутрішньо переміщених осіб. Ми прагнемо подарувати нашим співвітчизникам відчуття рідного дому, тепла, створюємо умови, щоб вони могли жити, працювати, рости дітей та відчувати - тут вони свої.

Сьогодні Вінниччина - потужний медичний хаб. Лікарі, реабілітологи, психологи щодня повертають військовим і цивільним здоров'я, сили й найголовніше - віру. Віру у себе. Віру в життя. Віру в майбутнє.

Ми створюємо цілісну екосистему підтримки для ветеранів. Психологічна допомога, реабілітація,

соціальна інтеграція - усе для того, щоб кожен герой знав: держава і громада стоять поруч на його шляху повернення до цивільного життя.

Сприяємо розвитку місцевого бізнесу. Підтримуємо підприємців, які релокувалися із прифронтових територій. Вони сміливо починають знову, створюють робочі місця, зміцнюють економіку регіону.

Аграрний сектор Вінниччини демонструє високі результати навіть у складних умовах. Забезпечує продовольчу безпеку не лише регіону, а й усій країні. Станом на серпень 2025 року область увійшла до трійки лідерів України за збиранням ранніх зернових та зернобобових культур - з площі понад 337 тис. га зібрано близько 3 млн. тонн урожаю.

За дорученням Президента України Володимира Зеленського Вінниччина активно розширює партнерські зв'язки з регіонами світу. Уже підписано угоди про співробітництво з дев'ятьма регіонами-партнерами. Завдяки цій співпраці 166 дітей ветеранів війни змогли оздоровитися та відпочити у п'яти країнах-партнерах.

Безумовним щоденним пріоритетом залишається підтримка наших захисників та захисниць. Впродовж 2025 року з обласного бюджету, бюджетів громад Вінниччини та завдяки підтримки місцевого бізнесу передано допомоги Силам безпеки і оборони України на понад 1,5 млрд грн. Дякуємо нашим воїнам за стійкість, відвагу та щоденну службу заради збереження нашої свободи.

Продовжуємо стояти пліч-о-пліч із прифронтовими регіонами. 33 громади Вінниччини встановили міцні партнерські відносини з 37 громадами-форпостами, які розташовані близько до зони бойових дій.

Вінниччина сьогодні - це спільнота сильних, відповідальних і відданих людей: медиків, освітян, волонтерів, аграріїв, підприємців і ветеранів. Попри всі випробування, наша область доводить: справжня сила країни вимірюється людяністю, єдністю і готовністю підтримувати одне одного в найважчі часи.

Дякую кожному мешканцю Вінниччини за стійкість, відповідальність і любов до України.

Слава Україні!

Світло всередині

Шлях кожного з нас - унікальний. У когось він звивистий, сповнений несподіваних поворотів і випробувань... Як у Назара, життя якого змінив в один фатальний день, коли зір був безповоротно втрачений.

Назар Костецький - хлопець з мальовничого села Уличне на Львівщині, учасник проекту "Гончарство в темряві".

Народився в 1996 році. З дитинства був активним - рибалка, футбол. Завжди відчував особливий зв'язок із рідною землею: коли більшість молоді прагнула до міста - Назар хотів залишитися в рідному селі.



215/115. Стався кроволив у очі".

Наступного ранку Назар прокинувся і побачив світ вже іншими очима, точніше, одним оком - інше перестало бачити повністю.

"Я не міг зрозуміти, що діється, декілька разів холодною водою вмився, але нічого не допомогло. Швидко вдягнувся, поїхав у лікарню... Мене оглянули, але вже було надто пізно щось робити... Лікарі навіть не підготували мене до цієї новини - просто прямо сказали... То був такий удар... Я в той момент просто встав з крісла й пішов на вихід..."

Зір стрімко падав і праве око перестало повністю бачити вже за два тижні...

Назар повернувся в Україну. Численні обстеження та лікування, зокрема в одеському інституті Філатова... Та прогнози були невтішними.

В Одесі вже сказали - 99,9%, що зір не повернеться..."

Незважаючи на цю страшну звістку, Назар не опустив руки. Він шукав можливості за кордоном, обстежувався у клініці в Мюнхені, сподіваючись на технологічні дива. Проте і там лікарі підтвердили невблаганну істину: атрофія зорового нерва була незворотною - відповідно, повна темрява...

Втрата зору стала не лише фізичним, а й величезним психологічним випробуванням.

"Я мамі зразу сказав - я не буду ходити в автобус, я встидаюся. Ми завжди машину замовляли, щоб мене десь відвезти. Це було, мабуть, протягом кількох місяців... Це зараз я розумію - нема чого соромитись. Я не йду якийсь неохайний, чи щось... Я такий, який був, просто не бачу. Але тоді це сприймалося по-іншому в голові... Чесно, не знаю, чому, але тим не менш, сором був..."

Попри всі труднощі, Назар виявив дивовижну самостійність в адаптації. Одним із його перших помічників став смартфон, а про існування голосового супроводу він дізнався випадково з відео в TikTok.

"Я до того моменту не знав, що таке існує навіть... Тришки почав розуміти, як цим користуватись правильно. З часом у мене поступово почало виходити - так я сам навчився користуватись смартфоном".

З білою тростиною - інша історія, довгий час Назар її взагалі не мав. Потім одна незряча дівчина подарувала йому тростину, але він все одно відмовлявся з нею ходити через небажання привертати до себе увагу. Проте з часом таки почав користуватися нею вдома, виходив на подвір'я.

"Дуже довго я приймав це все. Це, мабуть, вже минув рік після втрати зору, коли сам почав ходити з тростиною".

Новим переломним моментом для Назара став один вечір.

"На Миколая моя мама приготувала по-

дарунки всім, крім себе. Мені так образливо за неї стало, що мама лишилася без подарунка... Вирішив зробити їй сюрприз. Тоді я вперше сам вийшов з дому з тростиною і пішов у магазин. Мама навіть питала, кого це я попросив допомогти - не могла повірити. А я просто пішов сам. Після того я зрозумів, що я можу. Бо вийшло одного разу - значить зможу і другий раз".

Ось так почав частіше виходити з дому, вивчати маршрути, ходити на пошту. А потім наважився на ще сміливіший крок: нікому не сказавши, щоб не хвилювалися - сам поїхав до Львова, майже за 100 кілометрів від свого села...

Назар не тільки адаптується до нових умов, а й знаходить час для хобі. Ще у 2014 році він купив собі гітару, але закинув заняття. Після втрати зору знову взяв інструмент до рук, почав згадувати акорди, тренуватися... Зараз вже має нову гітару, підсилювач та мікрофон, співає... Активно користується соцмережами, веде свій TikTok-канал.

А ще навчається роботі з комп'ютером через Zoom. До речі, в цьому Назару допомагає Антон Богач, учасник першого потоку проекту "Гончарство в темряві". Хлопці познайомилися в одній із телеграм-груп для незрячих, а пізніше - потоваришували.

Історія Назара підкреслює не лише важливість спільнот для незрячих, адже саме ці групи у месенджерах та соцмережах дуже допомагають в обміні інформацією, а й ключові проблеми у сфері державної підтримки та реабілітації для людей з порушенням зору.

"Коли я прийшов, наприклад, в соцзахист... Ніхто там словом не обмовився, де і що знаходиться, не підказав, де та як шукати можливостей для себе... Про всі можливості, навчання, реабілітацію, навіть про Поділля (прим. - Центр комплексної реабілітації "Поділля") я дізнався виключно через соцмережі. Хоч би хтось мені до цього сказав, то я б, мабуть, швидше опинився б тут... Ці всі роки, які я сидів вдома, дуже не вистачало роботи. Будь-якої. Я вже був готовий на будь-що, тільки дайте мені роботу..."

Про проект "Гончарство в темряві" Назарові також розповів Антон Богач. Ця можливість стала новою важливою віхою в його житті: тут, у творчому середовищі, де відсутність зору - не перешкода, а тактильні відчуття стають провідником, Назар відкрив для себе нові горизонти.

Назар Костецький:
світло всередині



"Гончарство - це прямо... Я не знаю... Я коли взяв глину в руки в перший день, і коли те перше заняття закінчилося й треба було вставати зі стільця і пускати глину - не хотів ту глину відпускати, як мама свою дитину. Планую далі займатися неодмінно. Вже думаю, де і як буду облаштовувати вдома свій куток, де я зможу працювати і творити. Воно мені прямо сниться. Дійсно, цей проект показує людям, що, ну окей, ми втралили зір, - а хтось втратив навіть більше, ніж зір - але ми не склали руки, ми не чекаємо на якусь допомогу від держави чи ще від когось. Ми просто встали, знайшли себе в цьому проєкті, навчимося і будемо людям показувати, що ми такі, як всі".

Історія Назара Костецького - свідчення того, що навіть у найтемніші часи можна знайти своє світло, свій шлях і показати світові, що можливості безмежні, якщо не здаватися.

"Хочу показати, що я - незрячий - борюся. Я не хочу сидіти в чотирьох стінах, не чекаю, щоб вивели, завезли, подали. Хочу бути самостійним, самодостатнім і незалежним."

Ось такі наші гончарі, учасники проекту "Гончарство в темряві", - вони щодня водять, що гідність, самостійність та прагнення до повного життя - це ті цінності, які не зламати жодним випробуванням. Вони не просять співчуття та жалості - лише можливості для реалізації себе.

Слідкуйте за новинами Назара на його TikTok-каналі (@nazarkostetsky) та підтримайте його історію вашими вподобайками.

Проект "Гончарство в темряві" реалізує ГО "Центр соціально-інклюзивного партнерства" в співпраці з артпростором "ЕтноЧари" в межах проекту "Посилене партнерство для сталого відновлення" (EPSR), що фінансується урядом Швеції через Шведське агентство з міжнародної співпраці та розвитку (Sida) та виконується Програмою розвитку ООН (ПРООН) в Україні.

Вільні мають боротися за полонених

У час, коли український народ щодня виборює свободу та право на життя у вільній країні, особливо важливо не забувати про тих, хто досі перебуває у ворожому полоні чи вважається безвісти зниклим. Їхні обличчя, біль і надія рідних, котрі чекають на повернення найцінніших людей, стали головною темою виставки "НЕ МОВЧИ", яка відкрилась у Вінницькому літературно-меморіальному музеї М.М. Коцюбинського. Тут представлено 30 плівкових чорно-білих фотографій, зроблених під час мирних акцій-нагадувань. Кожна світлина зупинила мить, аби донести суспільству: наші захисники потребують нашого голосу, нашої єдності й нашої постійної боротьби за їхнє визволення.

У Вінниці з початку листопада 2023 року щотижнево проходять мирні акції в межах всеукраїнської ініціативи родин "Не мовчи! Полон вбиває!". Рідні військовополонених та зниклих безвісти оборонців, а також небайдужі громадяни об'єдналися для підтримки українських захисників та захисниць, які перебувають у ворожому полоні.

Як підкреслила заступниця директора музею М. М. Коцюбинського Марія Суржикова основна мета фотовиставки - при-



вернути увагу до акцій та нагадати суспільству про українських військовополонених, які знаходяться в катівнях ворога, а також про важливість підтримки родин оборонців, передати ідею єднання українського народу в боротьбі з ворогом.

"Сьогодні ми не маємо права забувати про наших воїнів - ні тих, хто на полі бою, ні тих, хто у ворожому полоні. Кожна ця світлина - це крик душі родин, які чекають на повернення своїх найрідніших. Ми

повинні бути єдиними в цій боротьбі, адже пам'ять і голос суспільства - це те, що тримає наших захисників живими", - зауважила Марія Суржикова.

Знімки з акцій, зроблені на плівковий фотоапарат, що дозволяє не просто зафіксувати момент, а і передати всю гамму почуттів учасників акцій. На цих світлинах відображена одна зі сторін боротьби за наших Героїв. Це голос родин, що закликає не забувати, говорити про полонених та безвісти зниклих. Водночас ці фотографії показують взаємодію між учасниками та єднання учасників та учасниць акцій, котрі були незнайомі між собою, а тепер стоять пліч-о-пліч.

"Це ще одне нагадування того, що вільні мають боротися за полонених!" - говорить автор виставки Микола Тимошук.

Для нього плівкова фотографія - це більше, ніж мистецтво. Це спосіб зупинити час і показати світові те, що не можна забути. Він переконаний: фотографи

в часи випробувань несуть особливу місію - робити видимим те, про що боляче мовчати. Так народилась ідея виставки після серії репортажів з акцій на підтримку військовополонених.

"Суспільство перебуває в певній "інформаційній бульбашці", з якої часто не помічають, що за їх спокій і мир інші заплатили надзвичайно високу ціну", - каже автор виставки. Він вважає, що, якщо хоч один глядач замислиться над цим, то виставка була створена не дарма. Відбитки, отримані шляхом зйомки на чорно-білу плівку Фотаран, використовуючи фотоапарати українського виробництва, а саме Київ 19 та Київ 4 АМ.

Дружина полоненого азовця Катерина Позднякова стала голосом тих, кого намагаються змусити мовчати. Вона організовує мирні акції на підтримку військовополонених і безвісти зниклих, а також ініціювала створення фотовиставки "Не мовчи". Для неї ці акції - не просто події, а спосіб нагадати суспільству та світові: наші захисники досі в полоні, де їх катують, тримають у нелюдських умовах і позбавляють елементарних прав.

Виставка експонуватиметься у приміщенні музею М. М. Коцюбинського до 12 вересня.

"Лікували" дубинкою та електрошоком"

Заскрипіли двері, забрязкали ключі, відкривається камера. За її стінами на всю гучність волає російський гімн, а далі - удари, за просто так, тортури, допити та моральне насильство. Роки, проведені у російській неволі, 25 річний Іван Діброва згадає із хвилюванням. Захисник пробув у полоні 1008 днів. Він військовослужбовець першого окремого батальйону морської піхоти. Пройшовши строкову службу, в лютому 2021 року підписав контракт. Повномасштабне вторгнення Іван застав у селі Павлополь поблизу Маріуполя.

"Ми захищали Маріуполь 48 днів, - згадає Іван Діброва. Були три спроби прориву, але щоразу невдалі. Крайній раз пройшли першу лінію оборони і потрапили в полон на другій лінії оборони. Нас повезли спершу в Оленівку, місце яке моторошно згадувати. Під час прийому багато хлопців загинуло. Усіх викликали в комендатуру, били, допитували".

Жахи Вязьменської тюрми

Після кількох днів в Оленівці, Іван відчув жорстокість росіян на собі. Він не міг уявити, що найгірше чекатиме ще попереду. Полонених повезли у російське місто Вязьма, де почалась справжня боротьба за виживання.

"До нас не відносилися як до людей. Тортури, знущання постійні. Так щодня. З шостої ранку і ввечері. Звісно, морили голодом, постійні фізичні навантаження, стреси, електрошок, дубинки. Іноді, виводили на вулицю на 2 хвилини, при цьому теж били", - мовить Іван.

Чи надавали медичну допомогу?

"Нас лікували дубинкою та електрошоком. З часом, коли наші хлопці гинули, почали надавати допомогу, але не так, щоб тебе вилікувати, а щоб підтримувати життя", - додає ветеран.

За словами Івана, бувало люди не витримували тортур, зваблювались обіцянками й переходили на інший бік.

"Не тому що обирає Росію, а щоб вижити, - зауважує Іван. - Я бачив смерть у полоні. У мене товариш помер на руках від цирозу печінки. Лікарі оглянули, коли було запізно. Вони з холодною байдужістю залишили його помирати в камері. Ще п'ять хлопців загинули від туберкульозу. Їх ніхто не лікував", - каже морський піхотинець.

В камерах постійно було вогко та сиро. Зимою навмисно відкривались вікна. Іван згадає, що раз на два тижні наших бранців виводили у баню, де вмикали навмисно холодну воду. Давали мокрі речі, а потім приводили у сирі, покриті грибками та пліснявою камери. Після такого Іван захворів на туберкульоз.

Мор голодом та погрози

Як каже Іван, харчували наших бранців огидною бандою. Замість круп додавали лущиння із круп. Хліб був вогкий, порція - 70 грамів.

"Ворог навмисно робить так, щоби військовополонені "гризли" один одного: забирають їжу, цькують слабких, провокують, аби розсварити. Важко у таких умовах зберегти людяність і попри все підтримати один одного", - зауважує ветеран.

За два з половиною роки у полоні, до них у в'язницю лише один раз прийшли представники Червоного Хреста. А потім навідались російські омбудсмени. "Вони прийшли й сказали: "Ми по проханню Верховної Ради України хочемо перевірити ваш стан утримання. Ми мовчимо. Нічого не скажеш. Працівники в'язниці нам пригрозили, мовляв, скажеш щось - буде дуже погано. Вони побачили нас, що всі худі, ненагодовані. Це без слів видно. Потім уже почались невеликі зміни, почали давати більші порції їжі", - згадає військовий.

Обмін

Іван відчував, що після Нового року, він обов'язково звільниться. Каже, його підтримувала віра в Бога та віра, що він потрібний своїй країні. Цей день настав 14 січня.

"Чуємо, відкриваються сусідні камери, там якраз були хлопці з туберкульозом. Звідти забирають або вперед ногами, або на обмін. Потім підходить конвоїр, відкривається наша камера, номер 12. Кажуть: "Батюк, Діброва". Конвоїр до мене: "Ты рад?". Я відповідаю: "Знав би чому радуватися, був би рад". Далі нас повели в баню і включили теплу воду, дали станки, ми поголились, одягнули нові речі. Потім одягнули мішки на голову та посадили у літак. Тоді ми розуміли, що це обмін", - згадає наш герой.

Іван не міг повірити, що нарешті все закінчилось, навіть у миті, коли побачив рідні кордони та український стяг. Плакав від радості, що нарешті вдома.

Місія допомогти іншим

Іван розповів, що він сам із багатодітної родини, виріс у селі на Черкащині. Вдома на нього з нетерпінням чекали рідні брати та сестри. Молодий хлопець за роки перебування в полоні отримав у спадок від росіян багато недуг. І нині продовжує реабілітацію та відновлення.

"В травні я відкрив благодійний фонд, який називається "Дій за свободу". Ми займаємося допомогою полоненим та їхнім сім'ям. Зараз ми створили чат-бот, який забезпечить допомогу родинам воїнів, які повернулись з полону чи перебувають у полоні. Там різні є категорії допомоги: психологічна, юридична, гуманітарна допомога, знайти безвісти зниклого. Потрібна юридична підтримка - військовий надсилає запит. В чаті є понад 100 кваліфікованих юристів. Те ж саме стосується психологічної допомоги. Окремо, сім'ї безвісти зниклих можуть виставити фото, надати деталі, де зник їх рідний, закидаємо в чат до хлопців, які повернулись з полону. Вони в онлайн-режимі спокійно переглядають і під кожним фото залишають свій коментар", - розповідає Іван Діброва.

До слова, за ідеєю Івана, у Вінниці відкриється простір, де ветерани, які пережили полон, зможуть займатися реабілітацією, спортом, проведуть неформальні й вивчатимуть психологію.

"Російський полон - це пекло на землі. В нас не було найголовнішого - свободи. Ми повернулись. Ми повинні починати жити заново. Повинні розвиватися. Зараз за підтримки "Veteran Hub" проводимо раз на два тижні зустрічі з ветеранами. Вчилиось скелелазінню, грали у більярд. Принцип - рівний рівному. Спілкуємося, допомагаємо один одному".

Кожен вихід з камери - це побиття

Морпіх Андрій Кузьмін потрапив до російського полону в бою поблизу Маріуполя та понад три роки пробув у неволі РФ. Чоловік пережив побиття та знущання, втратив майже 40 кілограмів ваги та почав втрачати зір та слух.

Нині оборонець відновлюється після полону на Вінничині та хоче скоріше повернутись до рідного Херсона, де окупанти пошкодили його будинок.

Андрій Кузьмін родом з міста Херсон. До війська чоловік пішов у 2020 році, до того - волонтер. Оборонець проходив службу у 36 окремії бригаді морської піхоти.

"З 2020 року підписав контракт, 36 бригада, батальйон морської піхоти. Було 49 років, здав на берет, все як потрібно". Коли РФ пішла повномасштабною війною на Україну, підрозділ Андрія тримав оборону поблизу Маріуполя на Донеччині. До полону потрапив навесні після наказу вийти у полон із території металургійного підприємства "Азовсталь" - чоловік вийшов із побратимами 17 травня 2022 року.

Суспільному Андрій Кузьмін розповів, що якби знав, що полон триватиме понад три роки - не вийшов би. За час неволі його етапували від окупованих територій Донеччини до Алтайського краю РФ.

"Тільки відкрив очі, мінус здоров'я. Побиття шокером, прутами, кийки гумові. Ну і так фізично: руками, ногами".

Протягом перших чотирьох місяців полону морпіх втратив майже половину своєї ваги. Російські військові били та принижували без приводу.

"Я був 105 кілограмів, а в Горлівку привезли 65 чи 67 важив. У них називається прийомка, одразу побиття проходив. Я три дні не їв навіть нічого, а три тижні мене виводили до їдальні під руки. Я не міг ходити навіть, ребра зламані були. Кожен вихід з камери - це побиття. На прогулянку, чи до лазні. Перших півтора місяці це було щодня. Собаку було, що натравлювали на хлопців".

Здаватися у полоні Андрій Кузьмін не збирався, розповів Суспільному.

"В Торезі збиралися на молитву. А потім я подивився, хто збирається, і читав молитву за Україну. Українською мовою, так". У неволі чоловік пробув понад три роки разом із племінником. Вони разом служили в одній бригаді.

"Ми цих три з половиною роки разом. Постійно були разом. Тільки в Бійську нас розділили, бо був камерний режим, то ми камерах різних були. А так, починаючи з Оленівки, Горлівка, Торез, були разом".

"Я думаю, що його поміняли. А коли нас привели навести марш перед обміном, зняли з нас так звані шапки-невидимки, це у росіян така назва "наволочки на голову", яку одягали, щоб ми нічого не бачили. Самі в балаклавах, чомусь вони нас так боялись. Коли зняли, завели в душ то я вперше за 7 місяців, побачив, що дядько тут також. І так потрапили одразу двох на обмін і забрали", - розповів Віктор Кузьмін, племінник Андрія.

Повернення додому не забуде ніколи, розказав Суспільному морпіх з Херсона.

"Зустрічали нас, це було неперевершено. Люди. Їхали ми всю Чернігівську область. Люди стоять з прапорами, з діточками. І кажуть, що зранку стояли, нас чекали. А ми уже їхали пізно ввечері, уже темно було".

До життя на волі теж потрібно звикнути. Поки процес адаптації триває.

"Це просто сон. Не віриться, чекаєш, що хтось тебе підійме, крикнуть "Підйом, на перевірку".

Андрій вже майже місяць як вдома. Поки проходить реабілітацію, отримав нагороду, відновив документи і зустрівся із президентом України.

"Хочеться повернутись додому, до Херсону. Але ж поки неможливо. Обстріли. Будинку немає майже. В мене будинок був за бва кілометри від мосту Антонівського. Побило, повибивало шибки, даху немає. В мене там брат залишився, син. Син воює також".

За матеріалами Суспільне Вінниця.



ДОВІРЯЙ, АЛЕ ПЕРЕВІРЯЙ

Галина вирішила йти на роботу через парк, щоб трохи провітрити голову. Жінка йшла повільно, насолоджуючись співом птахів. Раптом між деревами Галина помітила синю машину. – Дивно... Це ж машина мого Павла, – здивувалася жінка і попрямувала у бік машини. У автомобілі нікого не було. Галина озирнулася на всі боки – порожньо. Пройшовши кілька метрів, Галина зупинилася біля дерева, і несподівано їй відкрилася неочікувана картина. Галина придивилася і застигла від побаченого на місці.

Галина вже збиралася додому, коли в кабінеті зайшла Ганна:

– Гали, подивися звіт! У мене знову цифри не сходяться, – сказала колега.

– Ганно, вибач, дорога, я вже йду, – застібаючи сумку відповіла Галина. – Давай завтра?

– Ну, гаразд, – жалібно простягла Ганна. – Ти сьогодні рано, якісь плани?

– Моя Христина приїхала з подружкою на канікули. Хочу їм смаколиків приготувати.

– З подружкою? Пора б вже наречених із міста привозити, – посміхнулася Ганна.

Галина вимкнула комп'ютер і заснула стілець.

– Встигнешся! А ось що подруга з'явилася – це чудово. Пам'ятаєш, що моя Христина ні з ким не спілкувалася в школі? – поскаржилася Галина.

– Пам'ятаю, – кивнула Ганна.

– А, подружка, Соня, просто дивовижна! Скромна, розумна та красива, – похвалилася Галина.

– Нахвалюєш як рідну дочку, – засміялася Ганна.

– Знаєш, і справді – вона для мене як донька! Така гарна дівчинка.

– І ви всі живете під одним дахом? – здивувалася Ганна.

– Звичайно, а що готель знімати! Тим паче в нашому селі... – Галина відчинила двері кабінету.

– Відчайдушна ти, Гали! Привести в будинок молоду дівчину і не пережити за чоловіка – сказала Ганна та вийшла з кабінету.

– Що за нісенітниця? Я довіряю своєму чоловікові.

Галина ще раз пробігла очима кабінетом і вийшла.

– Вибач, Гали, не хотіла тебе образити. Просто чоловіки...

– Зраджують? – зупинила Галина. – Ганно, пробач, якщо твій чоловік тобі зрадив, це не означає, що всі такі. Ми двадцять років разом!

– Довіряй, але перевіряй! – єхидно відповіла Ганна, розвернулася і пішла вперед довгим коридором.

– Ось же, весь настрій зіпсувала... – прошепотіла Галина і зачинила двері на ключ.

Галина працює бухгалтером у школі у невеликому селі. Місцеві мешканці давно вважають її родину ідеальною.

Галина розумниця і красуня. У свої неповні п'ятдесят виглядає щонайбільше на тридцять п'ять. Майстрина на всі руки, а який гарний сад із квітами та деревами посадила – одне диво.

Павло, чоловік Галини, місцевий бізнесмен. Своя пилорама у селі та невеликий квітковий магазин у місті.

Ніхто ніколи не бачив, щоб вони сварилися. Двадцять років жили душа в душу.

Єдина донька, Христина, успадкувала від батьків кращі якості, але друзів у дівчини немає.

Христина поїхала вчитися в місто, там познайомилася із сусідкою – Сонею. Дівчинка одразу сподобалася Галині: скромна, сором'язлива та добра. Коли сім'я приїжджала до Христини, завжди привозила гостинці і для Соні.

Всю дорогу додому Галина думала про слова колеги:

– “Я довіряю Павлу! Ми стільки років разом, а він жодного разу не дав приводу для сумнівів”.

Але щось усередині не давало їй спокою:

– “Нісенітниця які! Павло мене любить.”

У магазині Галина вирішила зателефонувати дочці, поцікавитись, що вони хочуть на вечерю.

– Мамочко, нічого не купуй, – про-

щбетала Христина в трубку телефону.

– Тато допоміг нам приготувати вечерю.

– Батько? А що він вдома?

– Так, дві години тому приїхав. Гаразд, мамо, йди додому, ми на тебе чекаємо

– з цими словами Христина закінчила розмову.

Галина забрала телефон у сумку.

– “Треба ж... Стільки років ніколи не приходив додому раніше, а тут... Так, стоп, ну, звичайно він прийде раніше,



адже дочка приїхала. Що це я!”.

Відкинувши погані думки, Галина пішла у бік будинку.

У приватному секторі, де мешкала сім'я, було тихо. На ділянці стояв синій “пікап” – машина Павла. А на ганку, в кріслі-гойдалці, сиділа Соня.

Вона сиділа під блакитним пледом, що дивно лежав. Було видно тільки її маленьку голівку та пальці, в яких Соня тримала книгу, чомусь перевернуту...

Тіло Соні під пледом здавалося величезним, ніби під ним була ще одна людина.

Очі Соні були заплющені, а на щоках виднівся легкий рум'янець.

Галині здалася ця картина дивною, але вона одразу ж відкинула убик погані передчуття.

– “Соня, напевно, спить...” – подумала Галина і піднялася сходами на веранду.

– Галино Іванівно! – Розплющивши очі Соня різко вигукнула.

Плед у ногах дивно заворушився.

– Вибач, що розбудила, Соня! – Галина посміхнулася.

– Так, щось я задрімала... мені тут так добре, просто казка, – схвильованим голосом сказала Соня.

– А ти Павла не бачила?

Обличчя Соні різко почервоніло, а книжка з рук випала.

Галина опустилася, щоб підняти книгу. На мить їй здалося, що Павло десь поруч.

– Начебто в будинку, – ледь чутно прошепотіла Соня.

– Ти не занедужала? Виглядаєш дивно, – з цими словами Галина простягла книгу.

– Все добре.

– І це добре, – усміхнулася Галина. – Тільки не засни знову, зараз вечеряти-мемо.

Галина увійшла до хати.

– Сім'я, я вдома!

– Привіт! – вигукнула Христина з другого поверху.

На першому поверсі нікого не було. Галина пройшла на кухню та поставила пакет із продуктами.

На плиті стояла каструля з картопляним пюре, на столі миска салату з огірків та помідорів із зеленню, а в духовці красувалася курочка на деку.

У будинок увійшов Павло.

– Привіт любя! Ти сьогодні рано.

– Хотіла приготувати вечерю, але бачу, що ви впоралися без мене, – посміхнулася Галина. – А де ти був?

– Так, у машині... рівень моторної оливи у двигуні перевіряв... мінімум... там..., – невиразно пробурмотів Павло.

У дверях з'явилася Соня. Вона поправляла свою сукню.

– Дивно, біла машини я тебе не бачила, – задумалася Галина.

– Давайте вечеряти! – голосно сказав Павло.

Весь вечір Галині не давали спокою безглузді думки. Вона намагалася відво-

ліктися, але поведінка Павла і Соні ще сильніше насторожувала.

Парочка часто переглядалася і мило посміхалася одне одному.

Спати Галина пішла з почуттям хвилювання. Потім прокинулася о третій ночі, коли за вікном вже ясно і співають птахи.

Павла не було у ліжку. На душі було хвилююче.

Галина встала з ліжка, накинута свій халат і вирушила на пошуки чоловіка.

На першому поверсі нікого не було.

Ледве чутно долинали голоси з вулиці. Галина підійшла до вхідних дверей.

Там точно був її чоловік та Соня.

– “Ну, зараз я вам влаштую!” – подумала Галина і відчинила двері.

– Мамо, ти чого? – вигукнула Христина.

– Так, правда, Гали, навіть так? – витріщивши очі, сказав

Павло.

– Павло, що ти тут робиш? – обурилася Галина.

Дівчата переглянулися.

– Прокинувся водички попити, дивлюся молодь не спить, та й вирішив з ними на свіжому повітрі посидіти, – відзвітував Павло.

Галина почервоніла. Ситуація здавалася їй не розумною:

– “Ось я не розумна! Підозрюю власного чоловіка в зраді” – подумала Галина.

– Соня, пішли спати? – позіхнула Христина.

У цей момент Галині здалося, що Соня засмутилася. Але дівчата пішли собі в кімнату.

– Що з тобою?

– Павло, а тобі подобається Соня? – трохи подумавши спитала Галина.

– Ти що? Вона ж подруга моєї доньки, – вигукнув Павло і його обличчя набуло бордового рум'янцю.

– Вибач... мабуть, просто ревную.

– Ми ж стільки років разом, – сказав Павло. – А зараз підемо спати, мені завтра рано вставати.

Галина погодилася.

На ранок сім'я снідала без Соні. Дівчина залишилася в кімнаті, пояснюючи це своїм поганим самопочуттям.

Павло намагався робити дружині компліменти та доглядати її. Навіть довів до роботи.

Галина заспокоїлася. Настрій став кращим.

В обід Галина хотіла зателефонувати дочці, дізнатися, як справи, але вона сама до неї прийшла.

– Ти чого тут? – здивувалася Галина.

– Прийшла відвідати рідну школу. Зайду до класного керівника та інших вчителів.

– Ну, гаразд, – усміхнулася Галина. – А Соня де?

– Вона вдома лишилася, щось їй зовсім зле.

– Бідолашна Соня! Треба попросити тата, щоб після роботи заїхав за пігулками, – пошкодувала Галина.

– Так тато сьогодні вдома, – здивувалася Христина. – Я думала ти знаєш.

– Ні, – ледве чутно прошепотіла Галина. – Ти йди до вчителів, а мені треба працювати.

Христина помахала мамі та зачинила двері.

Галина набрала номер чоловіка, але слухавку ніхто не взяв. Вона швидко поміняла взуття та вибігла зі школи.

На ділянці не було машини, а будинок був порожній.

Галина вийшла надвір і сіла на ганок.

– “І справді, не розумна! Прибігла перевіряти, що робить чоловік, а його і вдома немає! Напевно поїхав у своїх справах, а Соня просто вийшла погуляти” – подумала Галина.

Іти назад на роботу Галина вирішила через парк, щоб трохи заспокоїтись і провітрити голову.

Та як вона взагалі могла засумніва-

тися у вірності чоловіка?

Галина йшла повільно, вдихаючи свіже повітря і насолоджуючись співом птахів, як раптом недалеко між деревами майнула синя машина.

Галина зупинилася. Вона була певна, що це синій “пікап” Павла. Ноги не слухалися і тяжко пересувалися у бік машини.

У автомобілі нікого не було. Галина озирнулася на всі боки – порожньо. І раптом почула жіночий голос, десь недалеко від машини.

Пройшовши кілька метрів, Галина зупинилася біля дерева. Так погано вона себе ще не відчувала. Їй відкрився не найкращий пейзаж.

Її чоловік та Соня були разом...

Від побаченого Галина застигла.

– Негідник! – вигукнула Галина.

Соня засміялася.

– Ти що тут робиш? – Павло застиг.

У Галині не було сил, щоб відповісти чоловікові. Вона продовжувала дивитись на Соню.

Далі було все, як у тумані. Повернувшись до будинку, Галина сіла на диван і намагалася зрозуміти, що сталося.

За кілька хвилин до будинку увійшли Павло та Соня. Дівчина вже не здавалася такою скромною, а навіть навпаки. В її очах було багато негативу.

– Гали, я їду, – несміливо почав розмову Павло. – Тепер я житиму з Сонею, ми любимо один одного.

Соня підійшла до Павла ззаду, обняла його і поклала голову на плече.

– Давно?

– З першого погляду! – єхидно відповіла Соня.

Галина встала з дивана і вирушила на другий поверх до спальні. Там вона пролежала цілий тиждень.

Христина дуже переживала за маму, не відходила від неї ні на крок. Довелося всім говорити, що Галина серйозно занедужала.

Через тиждень, коли Христина пила каву на першому поверсі батьківського будинку, у двері постукали, то був листоноша. Він передав конверт. У ньому лежали документи на розлучення.

То був ще один неприємний момент для Гали. Але правильно кажуть: “Час допомагає”.

Через два місяці Галині було не впізнати: з новою зачіскою та свіженьким манікюром вона стояла в аеропорту. У руках тримала квиток на літак до Туреччини.

Ще через місяць Галина завела свою сторінку в інтернеті, де показувала своє життя та ділилася думками з підписниками.

Христина була рада, що мати взяла себе в руки. Іноді миття розповідала новини: Соня з'їхала з гуртожитку та оселилася у квартирі Павла, почала пропускати пари.

Одногрупники шепотіли, що Соня має проблеми в особистому житті. Але Галина лише просила закінчити розмову.

У Галині почалося нове життя. Її сторінка почала приносити невеликий дохід, який вона почала відкладати на подорожі. Записалася на йогу та вокал. Навіть залицяльники з'явилися.

А за рік на порозі будинку з'явився колишній чоловік. Він сильно змінився: відростив бороду та волосся.

– Гали, я хочу повернутися!

– Навіщо? – Галина спробувала зобразити здивування.

– Мені там погано! Соня постійно просе грошей. Вдома нічого не прибирає та не готує. Я їм лише локшину швидко приготування! – жалібно завив Павло.

– Знаєш, дорогий колишній чоловік, – Галина відчинила двері. – Забирайся з цього будинку, доки я себе стримую!

– Ніхто мене не любить! Нікому я не потрібен! – чоловік опустив голову і вийшов з будинку.

Галина повернула ключ в дверях і пішла на кухню.

Наповнивши свій келих ігристим, Галина сіла на дивані та включила турецький серіал.

– Я завжди буду тебе любити! – Промовив актор з екрану телевізора.

А Галина засміялася...



Кулінарні цікавинки

Квасолево-горіховий кекс

Нам потрібно: 1 скл. квасолі, 1 скл. цукру, 5 яєць, 0,5 скл. сухарів панірувальних, 0,5 скл. горіхів, дрібка солі, кілька крапель мигдалевої есенції, 1 ч.л. розпушувача (порошок до печива).

Приготування. Квасоллю замочити на кілька годин в холодній воді (можна на ніч) і зварити до напівготовності. Воду злити, а квасоллю пропустити через м'ясорубку з найдрібнішими вічками. В яйцях відділити білки від жовтків. Білки покласти до холодильника, а жовтки розтерти з цукром і дрібною солі. Додати сюди мелену квасоллю, сухарі, перемелені горіхи, розпушувач, есенцію (можна і не додавати) і перемішати. Збиваємо у круту піну охолоджені білки і вводимо у два заходи. Тісто виходить таке як на бісквіти. Випікати у мультиварці 55-60 хв. Готовність перевіряємо дерев'яною паличкою (сірником). Якщо випікаємо у духовці, то тісто ділимо на дві частини і випікаємо на двох протвнях (28*30). Випікаємо 40-45 хв. до готовності (усе залежить від духовки). Готовність перевіряємо дерев'яною паличкою (шпажкою).



Пасуля з капусти (квасоля з капустою)



Нам потрібно: 200 г сирого квасолі, 200 г квашеної капусти, 1 ст.л. олії, цибулина, 2 морквини, 1 ст.л. кукурудзяного борошна, 2 зубчики часнику, сіль, 1 ст.л. солодкої меленої паприки.

Приготування. Квасоллю потрібно замочити на ніч, вранці злити воду і залити гарячою водою, варити на маленькому вогні. Як тільки вода починає википати, додати до неї холодної. Кожні 10-15 хвилин доливати воду, тобто трічі, майже до повної готовності квасолі. За цей час готуємо квашену капусту. Моркву натіраємо на тертці і цибулю нарізаємо кубиками, подрібнюємо часник. Готуємо борошно та паприку. Коли квасоля майже готова додаємо капусту (її можна не промивати-залежно від того, який смак ви хочете отримати). Варимо 10-15 хвилин. Коли капуста готова, знімаємо з вогню, а в пательні готуємо заправку - наливаємо олію, додаємо цибулю, моркву та часник і смажимо до золотистого кольору. У цей момент додаємо паприку та борошно. Добре вимішуємо, дивимося щоб не утворилися грудочки, і підсмажуємо до коричнево-червоного кольору. Не знімаючи з вогню, вливаємо декілька ложок варива з квасолею. Тепер виливаємо заправку до квасолі з капустою. Подаємо гарячою або холодною.

Варя гуцульська

Нам потрібно: 3 буряки (невеликих), 300 г білої квасолі, 300 г чорносливу, 150 г капусти квашеної, цибулина, сіль, олія, перець чорний мелений.

Приготування. Буряк відварити або, ще краще, запекти до готовності. Охолодити, почистити, порізати кубиками. Заправити олією, щоб потім не дуже забарвилися капуста і квасоля. Суху білу квасоллю попередньо замочену в холодній воді на 6-8 годин, промити, відварити, остудити. Якщо у вас квасоля заморожена, то замочувати не потрібно. Якщо ж квасоля консервована, то й варити не треба. Чорнослив промити, залити окропом на 10-15 хвилин, потім злити, обсушити паперовими серветками, порізати соломкою. Квашену капусту за потреби промити і порізати. Цибулю (за бажанням) нарізати тоненько напівкільцями, ошпарити. Змішати всі складові, посолити, поперчити до смаку, заправити олією.



Пісний паштет з квасолі, цибулі та яблука



Нам потрібно: 3/4 скл. білої квасолі, цибулина, 3 ст.л. олії, 1-2 шт. лаврового листа, 2-3 шт. перцю духмяного горошком, яблуко (кисле), 1 ст.л. цукру коричневого, сіль, 0,5-1 ч.л. майорану сушеного, перець

чорний мелотий.

Приготування. Напередодні потрібно квасоллю замочити у холодній воді на ніч, а вранці воду злити і відварити квасоллю до готовності. Посолити за смаком. Па-

м'ятайте, що квасоллю для пісного паштету потрібно варити на слабкому вогні, а солити слід в кінці приготування. Цибулю почистити і дрібно нарізати. У сковорідці розігріти олію. Додати цибулю, дрібку солі, лавровий лист і духмяний перець. Смажити цибулю на слабкому вогні до прозорості. Потім додати цукор і ще хвилину протушити, постійно помішуючи, поки цибуля не підрум'яниться. Дістати з цибулі горошини перцю і лавровий лист. Яблуко почистити від шкірки і натерти на дрібній терці. Додати до цибулі і обсмажити разом, постійно помішуючи приблизно 2-3 хвилини. Насамкінець приправити майораном і перцем. В чашу від блендера помістити квасоллю, додати цибулю з яблуком і змолоти в пюре. Перекласти в банку і залишити повністю охолонути. Подавати квасолевий паштет до столу з хлібом та квашеними огірочками.

Гігантес

Нам потрібно: 500 г квасолі, 2-3 морквини, 2 цибулини, 3-4 зубчики часнику, 100 мл олії оливкової, 400 г томатного пюре, 0,5 ч.л. цукру, 1,5 ч.л. сушеного орегано, 1-2 шт. перцю чилі, 5-6 шт. перцю духмяного горошком, сіль, перець чорний мелений, петрушка.

Приготування. Квасоллю замочити на ніч. На наступний день промити, змінити воду. Додати, нарізану кільцями, моркву і варити приблизно 1 годину. Відвар злити в окремий посуд (не виливати). Цибулю нарізати кубиками, злегка обсмажити в половині оливкової олії разом з нарізаним часником. Додати томатне пюре, цукор, спеції і відвар, в якому варилася квасоля. Довести до кипіння і тушувати 5 хвилин. Викласти квасоллю з морквою в форму. Залити соусом, посипати подрібненою зеленню петрушки і все полити оливковою олією. Запекати квасоллю в розігрітій духовці при 180°C близько години.



Біла квасоля в гострому томатному соусі



Нам потрібно: 1 скл. квасолі білої, 2 цибулини, 2-3 зубчики часнику, перець чилі, 4-5 помідорів, 1 ст.л. томатної пасты, 1 ч.л. коріандру меленого, 1 ч.л. кмину меленого, 1 ч.л. орегано сушеного, 2 ст.л. олії оливкової, сіль, зелень, цибуля зелена.

Приготування. Квасоллю замочену на ніч, відварити до готовності. У каструлі розігріти оливкову олію. Додати спеції і через кілька секунд подрібнені цибулю і часник. Обсмажити цибулю і часник до золотистого кольору. Додати перець чилі. Помідори подрібнити. Додати помідори і томатну пасту в каструлю з цибулею. Довести до кипіння. Посолити. Покласти квасоллю в каструлю з соусом. Варити 5-7 хвилин. Подавати гарячою, посипавши зеленню.

Зелена квасоля в томатному соусі

Нам потрібно: 1 кг квасолі спаржевої, 2-3 ст.л. олії, 2 цибулини, 3-4 зубчики часнику, 5-6 помідорів, 0,5 ч.л. кмину меленого, 0,5 ч.л. перцю червоного меленого, 0,5 ч.л. меленої паприки, 1 ч.л. коріандру меленого, сіль.

Приготування. Квасоллю помити, відрізати хвостики і порізати на шматочки. У каструлі розігріти олію, покласти спеції і через кілька секунд додати дрібно нарізану цибулю. Обсмажити цибулю до золотистого кольору, потім покласти часник. Додати квасоллю і обсмажити її разом з цибулею і часником близько 5-7 хвилин. Помідори обдати окропом, зняти шкірку і подрібнити в блендері. Додати до квасолі і тушувати близько 30 хвилин або до тих пір поки квасоля не стане м'якою. Якщо рідини недостатньо, можна додати трохи води. Посолити за смаком. Якщо використовуєте томатну пасту, то розведіть 2-3 ст.л. на 1 склянку води, додайте до квасолі, а потім додайте ще води стільки, щоб вона закривала квасоллю повністю.



Fizioly або квасоля з копченим беконом та чорносливом



Нам потрібно: 1 скл. квасолі (сухої), 150 г бекона (копченого), 150 г чорносливу, 100 мл рідкого меду, сіль, 0,5 ч.л. майорану сушеного, 1 ст.л. олії, перець чорний мелений.

Приготування. Насамперед потрібно квасоллю замочити на ніч та відварити. Чорнослив промити, облити гарячою водою та залити рідким медом на 15-20 хвилин. Бекон порізати на рівні брускочки і добре підсмажити на сковорідці з ложкою олії. До каструлі з товстим дном покласти відварену квасоллю, чорнослив і бекон, додати 300-400 мл води, покласти на вогонь, довести до кипіння, і далі тушувати на повільному вогні хвилин 20-25. Наприкінці страву приправити сіллю, перцем та майораном.

Тушкована квасоля з овочами та чорізо



Нам потрібно: 2 стегна курячих, 200 г квасолі (молодої або сухої), 2 картоплини, цибулина, 150 г чорізо (копчена ковбаса з паприкою), 2 ч.л. паприки солодкої меленої, 100 г шпинату, сіль, олія, спеції (лавровий лист, перець горошком, кмин).

Приготування. Якщо квасоля суха, то її необхідно на ніч замочити у воді, а якщо ж молода, тоді все простіше. У каструлю кладемо квасоллю, помиті стегна, спеції та сіль. Заливаємо холодною водою і варимо десь 1 год. (разом з часом до закипання). Картоплю чистимо та нарізаємо кубиками. Чорізо важко чистити, тому зразу нарізаємо. З каструлі виймаємо стегна, і тоді кладемо картоплю з чорізо (варимо до готовності картоплі). Цибулю обсмажити на олії, додати разом картоплю. Стегна розібрати на шматочки м'яса. Коли картопля зварилася, додаємо куряче м'ясо та шпинат. Все перемішуємо, куштуємо на сіль (як треба, то досолюємо) і тушуємо ще 5 хв.

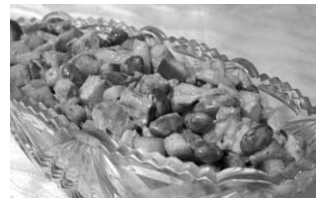
Квасоля по-бретонськи

Нам потрібно: 250 г квасолі, цибулина, морквина, 1/4 шт. селери, 100 г ковбаси, 3 ст.л. томатної пасты, зелень, сіль, перець чорний мелений, трави прованські.

Приготування. Цибулю ріжемо напівкільцями, моркву тремо, четвертинку селери ріжемо соломкою, і кидаємо на сковорідку. Тушуємо 3 хв. Додаємо порізану соломкою ковбасу, і тушуємо ще 1,5 хв. Додаємо відварену квасоллю і томат, або готову з банки і тушуємо ще 2-3 хв.



Салат з квасолею, телятиною та сухариками



Нам потрібно: 300 г консервованої або вареної квасолі, 400 г телятини, 200 г огірків, 150 г батона, 3 зубці часнику, 5 ст.л. олії, майонез, сіль.

Приготування. М'ясо відваріть та поріжте на шматки. Огірки поріжте соломкою. Батон поріжте кубиками. Змішайте квасоллю, м'ясо та огірки. Можна додати трохи цибулі, тонко нарізаної напівкільцями. Додайте майонез. Олію змішайте з часником, пропущеним через часникодавку і посмажте на ній сухарики до золотистого кольору. Сухарики мають стати хрумкими. Змішайте інгредієнти з майонезом, сухарики додайте в кінці, щоб вони залишилися хрумкими.

Суп з квасолею

Нам потрібно: 1 скл. квасолі, 2 середні картоплини, морквина, 1/2 цибулини, 70 г дрібних макаронів, зелена петрушка, лавровий листок, сіль, перець.

Приготування. Замочіть склянку квасолі в холодній воді мінімум на 4 години, а краще на ніч. Коли квасоля достатньо набухне, можна безпосередньо переходити до варіння супу. Відваріть квасоллю в окремій посудині на великому вогні до м'якості. Підготуйте 2 літри розсолу на м'ясі або простого окропу, якщо варите пісний супчик. Туди додайте подрібнені картоплю, моркву і цибулю (цибулю, якщо є бажання, можна попередньо засмажити) і відваріть все до готовності. Тепер додайте квасоллю до каструлі з овочами, і туди ж покладіть дрібні макарони, лавровий лист, сіль і перець. Дайте поваритися три хвилини, щоб доварились макарони, тоді додайте подрібнену зелену петрушку і вимикайте.



Зрази з квасолею



Нам потрібно: 1 кг картоплі, олія для смаження, сіль - за бажанням. **Для начинки:** 1 скл. відвареної квасолі, цибулина, 2 ст.л. олії, 2 зубчики часнику, сіль, перець чорний мелений. **Для заправки:** 2 цибулини, 2 ст.л. порізаної

зелені петрушки і кропу.

Приготування. Заздалегідь замочити і відварити квасоллю. Цибулю порізати четвертькільцями і обсмажити на олії. Часник продавити через часникодавку. Змішати смажену цибулю разом з олією, в якій вона смажилася, з квасолею, часником, сіллю і перцем. Перемолоти за допомогою блендера. Очистити і натерти картоплю як на деруни. Відкинути на друшляк і дати стекти рідині. При бажанні можна картоплю масу трохи посолити. Солі достатньо в начинці і заправці. Набирати рукою картопляну масу і на долоні робити з неї коржик. На нього викласти 1 ст. ложку приготованого квасолевого паштету. Закріпити краї і надати форму зразів. Обсмажити зрази в розігрітій олії з усіх боків на помірному вогні. Викласти на тарілку. Для заправки на олії, обсмажити цибулю, порізану напівкільцями. Посолити, посипати чорним меленим перцем і змішати з порізаною зеленню. Викласти заправку на зрази.

ПОРАДИ НА ВСІ ВИПАДКИ ЖИТТЯ

Корисні властивості малини

Чай з малиновим варенням вважається кращим народним засобом від застуди. Однак фахівці стверджують, що у цієї ягоди набагато більше корисних властивостей, ніж звикли думати люди.

Так, малина здатна поліпшити здоров'я серця. Антоціани, що містяться в ній, пригнічують запалення, яке може привести до серцево-судинних захворювань. Клітковина ж в малині допомагає знизити рівень холестерину, що теж позитивно позначається на роботі серця.

За рахунок маленької калорійності малина може стати незамінною в підтримці здорової ваги. Наприклад, дві чашки свіжої ягоди містять всього 128 калорій і 16 грамів високоякісної клітковини. Остання продовжує відчуття насичення, через що довше не хочеться їсти.

Антиоксиданти в малині борються з вільними радикалами. В результаті зменшуються ознаки старіння. Вітамін С в ягоді сприяє виробленню колагену і зволоженню шкіри, через що вона виглядає сяючою.

Поліфеноли, що містяться в ягоді, усувають запалення. При цьому мова йде не тільки про простудні захворювання. Також це можуть бути будь-які внутрішні запальні процеси.

Кокос один з кращих засобів для здоров'я мозку і серця

Протягом багатьох років люди використовують продукти в медичних цілях. Деякі з них відомі своєю ефективністю навіть проти серйозних захворювань.

Не став винятком і улюблений багатьма кокос. Особливою користю відрізняється кокосова олія, яка широко використовується для приготування їжі та догляду за шкірою. Серед її головних переваг – антибактеріальні та протизапальні властивості.

Завдяки вмісту в ньому лауринової, капринової і міристинової кислоти масло здатне очистити організм від «поганого» холестерину і знизити ризик серцевих захворювань. Крім того, наявні в ньому середньоланцюгові тригліцериди показали себе в якості «палива» для здоров'я мозку. Згідно з дослідженнями, вони призвели до кращих результатів при лікуванні неврологічних проблем і захворювань головного мозку, включаючи епілепсію і хворобу Альцгеймера.

Крім цього, кокосова олія володіє протигрибковими, противірусними та антибактеріальними властивостями через вміст в ній лауринової кислоти. Вона допомагає при різних типах інфекцій і запалень. Також продукт захищає шкіру від УФ-випромінювання, покращує стан волосся і ротової порожнини.



Продукт, який здатний очистити організм від холестерину і цукру

З незапам'ятних часів люди використовують різні рослини для лікування багатьох недуг. З розвитком науки і медицини зокрема стало з'являтися все більше доказів лікувальних властивостей «дарів природи».

Справжньою проблемою сучасності є високий холестерин і рівень цукру в крові. Багато фахівців сходяться на думці, що захворювання можна контролювати за допомогою правильного харчування і певних продуктів. Одним з них є куркума.

«Останнім часом куркумі приділяється багато уваги. Цілющі властивості суперпродукту використовуються в боротьбі зі старінням, але ця спеція вже тисячоліттями застосовується в китайській і аюрведичній медицині для боротьби із запаленнями і поліпшення здоров'я травної системи», – розповів дієтолог Карен Ансел.

Куркума вирощується по всій Індії та в інших частинах Азії, і є основним інгредієнтом карі. Продукт використовують як приправу для м'яса, супів і навіть смузі.

Медики підкреслюють, що більшість захворювань в організмі починаються з запалення – від

гінгівіту в роті до проблем з серцем, тому вживання чайної ложки куркуми в день може бути хорошою профілактикою різних недуг.

В даний час отримані докази позитивного ефекту спеції на рівень холестерину. Вчені виявили, що кількість ліпідів в крові значно знижується у людей з ризиком серцево-судинних захворювань при вживанні куркуми.

При діабеті 2 типу продукт здатний очистити організм від зайвого цукру, підвищити його реакцію на інсулін, а також знизити апетит і зняти вогнища запалення за рахунок великої кількості флавоноїдів в складі. Через потужний антиоксидантний ефект добавки куркуми показані навіть під час лікування онкологічних пухлин.

В цілому куркума може ефективно виводити з судин токсини і шлаки і підтримувати в нормальному стані роботу серця, за рахунок чого можна успішно контролювати артеріальний тиск. Крім цього, Спеція добре зарекомендувала себе як засіб для поліпшення роботи мозку і проти болю через остеоартрит.



Овоч, який стабілізує тиск

Не морква і не буряк: цей овоч за 15 хвилин піднімає тиск і додає сил. Деякі продукти можуть позитивно вплинути на ваше здоров'я та посприяти кращому стану, а деякі навпаки – який один овоч має бути у вашому раціоні щодня?

Харчування є супер важливим у житті кожної людини, саме від нього залежить безліч процесів, які відбуваються в організмі людини. Деякі продукти здатні як позитивно, так і негативно впливати на стан серцево-судинної системи, в тому числі і на артеріальний тиск. Як відомо, часто провокують високий тиск такі продукти, як ковбаси, сосиски, шинка та інші м'ясні продукти, тож вони не рекомендуються до споживання щодня.

Це пов'язано з тим, що м'ясо містить багато натрію, який затримує рідину в організмі й підвищує тиск, а також у ньому присутні консерванти та мінімум клітковини. Для профілактики проблем із тиском рекомендується включати в свій раціон овочі та фрукти, які багаті на калій і клітковину. Також варто зазначити,

що якщо їсти занадто багато солоного і жирного, то в подальшому слід очікувати на серйозні проблеми зі здоров'ям.

Одним із супер корисних овочів у всіх планах є квасоля, вона слугує справжнім джерелом енергії. Відварена квасоля позитивно впливає на нервову систему, а також покращує якість сну. Вона бореться з судинними захворюваннями, зокрема уповільнює розвиток атеросклерозу. Якщо її регулярно споживати, то за деякий час ви помітите, як зміцнюється структура волосся, шкіра стає більш чистою, і стає міцнішою кісткова тканина. Також цей овоч підтримує рівень гемоглобіну в нормі.

Найголовнішою перевагою є те, що квасоля абсолютно доступна і надзвичайно корисна. Однак не для всіх квасоля є корисною, не рекомендується вживати її тим, хто страждає на запори, але в більшості випадків такий продукт є доволі корисним та рекомендується для споживання.



Яку воду обрати для рису?

Вибір води – найголовніший момент, на який потрібно звернути увагу, коли ви збираєтеся варити рис. А також правильна температура води – ключовий нюанс для приготування розсипчастого рису.

Потрібно використовувати проточну воду без домішок або очищену, але таку, щоб вона не зіпсувала смак страви. Якщо ви хочете отримати ароматний та



смачний рис, його можна варити на м'ясному бульйоні, найкраще підійде саме курячий.

Перед початком варіння рис потрібно промити у холодній воді, поки вода не стане прозорою. А ось варити рис краще у киплячій воді, щоб отримати розсипчасту структуру, тобто спершу варто довести воду до кипіння, а потім вкинути туди крупу.

Якими домашніми засобами можна замінити крем для рук

Вітер і холодне сухе повітря взимку можуть негативно впливати на шкіру рук. А якщо ви щодня занурюєте руки по лікті в гарячу воду для миття посуду, це також може призвести до сухості рук. Відкладіть крем в шухляду і відкрийте для себе ці домашні засоби для краси ваших рук.

Повсякденне життя може спричинити появу мозолів на пальцях і кистях рук. Шорстка шкіра може бути спричинена сухістю, потісненням та реакцією шкіри на звичайні хімічні речовини. Якщо ви хочете, щоб ваша шкіра була м'якою, як у немовляти, є прості домашні засоби, які ви можете спробувати самостійно. Багато з цих чарівних інгредієнтів напевно є у вас вдома.

Оливкова олія
Оливкова олія та цукор — чарівний спосіб розгладити шкіру рук. Спробуйте, і ви більше не будете користуватися кремом

Оливкова олія — чудовий зволожувач шкіри. Налийте приблизно 1/2 чайної ложки оливкової олії на долоню. Додайте чайну ложку цукру. Одним пальцем змішайте цукор з оливковою олією до утворен-

ня зернистої суміші. Потім потріть долоні одна об одну, розподіляючи суміш оливкової олії та цукру по шкірі. Використовуйте недорогу оливкову олію. Розтирайте руки



протягом декількох хвилин, переконуючись, що вся шкіра покрита сумішшю. Ретельно витерши руки, обережно промийте їх водою.

Яйця

Яйця мають магічні властивості, коли мова йде про волосся та руки. Спробуйте, це займе кілька хвилин, і ваші руки будуть як новенькі.

Розділіть яйце на жовток і білок. Перекладіть жовток у невелику миску, а білки відкладіть убік. Додайте до жовтка 1 чайну ложку меду, 1/2 чайної ложки мигдалевого порошку і кілька крапель рожевої води або оливкової олії. Добре перемішайте. Добре втирайте масу в руки протягом 10 хвилин, переконуючись, що ви покрили всю шкіру. Залиште суміш приблизно на 10 хвилин. Акуратно змийте суміш з рук і витріть їх насухо. Насолоджуйтеся м'якими та гладенькими руками.

"ПОДІЛЬСЬКА ЗОРЯ"

Вінницька регіональна газета.
редактор
Л.І.ДЖЕДЖУЛА

ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС
ПЕРІОДИЧНОГО ВИДАННЯ:
ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ – 61487

Газета зареєстрована
Головним територіальним
управлінням юстиції у
Вінницькій області
15.03.2019 р.
Ідентифікатор медіа -
R30-01106.
Засновник: Трудовий
колектив Товариства з
обмеженою
відповідальністю "Редакція
Вінницької регіональної
газети "Подільська зоря"

Газета виходить щочетверга,
видається українською.
Спосіб друку – офсетний,
обсяг 3 друковані аркуші.
Формат А-3.
Розповсюджується
у Вінницькій області.
Видавець: Товариство з
обмеженою відповідальністю
"Редакція Вінницької
регіональної газети
"Подільська зоря".

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

РОЗРАХУНКОВИЙ РАХУНОК:
№4A653020760000026007300901415,
Вінницьке обласне управління АТ
«Ощадбанк»,
МФО 302076,
інд. код 02471361,
e-mail:
pzorya2003@ukr.net
Адреса редакції:
21100, м. Вінниця,
вул. Брацлавська, 31.
Телефони редакції: 27-77-07.

2000000059402
Зам. №2510433.
Наклад - 1500.
Газета віддрукована "Прес
Корпорейшн Лімітед",
21034 м. Вінниця, вул.
Гетьмана Мазепи, 12-А
Тел.: (0432) 55-63-97(98)

Вітаємо ветеранів війни та праці

95-річчя відсвяткувала мешканка с.Обідне - **Марія Савівна КОВАЛЕНКО** (22 серпня).

90-річчя відзначатимуть жителя с.Щітки - **Марія Яківна ПЕДАН** (23 серпня), мешканка с.Мізяківські Хутори - **Марія Пилипівна ЛОЖКО** (24 серпня) та жителя с.Лаврівка - **Надія Макарівна ОРЛОВА** (25 серпня).

День народження святкуватиме бухгалтер організації ветеранів - **Людмила Іванівна САДОВА** (24 серпня).

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

Із повагою,

Петро ВАСИЛИНИЧ,
голова Вінницької
районної організації
ветеранів.



ПЕРЕДПЛАТИТЬ «ПОДІЛЬСЬКУ ЗОРЮ»

ШАНОВНІ НАШІ ВІДДАНІ ЧИТАЧІ.

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

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

21 серпня - хмарно, без опадів, t вдень +22...+29°C, вночі +14...+19°C. **22 серпня** - хмарно, дощ, t вдень +18...+24°C, вночі +19...+21°C. **23 серпня** - ясно, без опадів, t вдень +16...+22°C, вночі +14...+15°C. **24 серпня** - хмарно, дощ, t вдень +13...+20°C, вночі +11...+13°C. **25 серпня** - хмарно, без опадів, t вдень +14...+20°C, вночі +9...+12°C. **26 серпня** - хмарно, без опадів, t вдень +14...+21°C, вночі +10...+13°C. **27 серпня** - хмарно, дрібний дощ, t вдень +15...+21°C, вночі +11...+14°C.



Зачаровували красою поетичного слова

Нещодавно молоді й талановиті поетеси Альона Никітіна, Оксана Лихогляд та Наталія Химич відвідали КУ "Вінницький обласний пансіонат". Дівчата із задоволенням читали авторські вірші, щиро спілкувалися із резидентами закладу, співали пісень й подарували свої збірки у книгозбірню пансіонату. Все поєдналося в гармонічному тандемі. Учасники отримали неймовірне задоволення від декламації авторської поезії. Мали можливість нових знайомств. Разом співали українських народних пісень. Частувалися смаколиками, що принесли гості!

- Сьогодні було дуже багато гарних емоцій, мудрих розмов, теплих обіймів, багато побажань та надзвичайно вдячна публіка для якої ми мали честь читати свої поезії. Подарували свої збірки у бібліотеку пансіонату, прочитали поезії, поспівали пісень, поспілкувалися та щиро зачарувалися добрими та талановитими мешканцями пансіонату. Які неймовірно гарно співають, декламують поезії, створюють власні діджей сеті, читають



книги та навіть пишуть дивовижні авторські казки. Щиро дякуємо за запрошення енергійній та позитивній, талановитій Любові Семцовій за теплий прийом, за запрошення та за велике серце, яке зігріває усіх навколо, - резюмує Альона Никітіна.

ДОСТАВЛЯЄМО ПЕНСІЮ ДОДОМУ ЗА БУДЬ-ЯКИХ УМОВ

Звертайтеся у найближче відділення Укрпошти



УКРПОШТА
ГОЛОВНА ПОШТА КРАЇНИ

0 800 300 545
WWW.UKRPOSHTA.UA

ЦБС
Бібліотека-філія №4

Презентація збірки
Олени Никітіної "300,30,31
поезії і жодного забутого
Героя!"

22.08
16.00

с.Вінницькі Хутори
вул. Сагайдачного,95

Астрологічний прогноз на 25 - 31 серпня

ОВЕН (21.03-20.04). Ви виявлятимете в собі нові таланти, перебуваючи на піці форми й працездатності. Несподіване заступництво впливових людей дозволить проривисті в професійній царині, що значно підвищить ваш авторитет серед колег і ділових партнерів. У вихідні доведеться виділити час для завершення сімейних справ, які відклалися до останнього моменту. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - четвер.

ТЕЛЕЦЬ (21.04-20.05). Мінімальні зусилля даватимуть вам максимум результату. А от зайва суєта та надмірне старання ні до чого гарного не призведуть. Остерігайтеся бажати комусь зла, нехай і цілком заслужено - ваше бажання може матеріалізуватися в страшаючому обсязі. Швидкість реалізації планів різко упаде. У вихідні варто виявити ініціативу та влаштувати побачення. Сприятливий день - середа, несприятливий - субота.

БЛИЗНЮКИ (21.05-21.06). Вам треба вірити в успіх і здійснення своєї мрії. Спокійно, але твердо йдіть до мети, і одержите бажане, причому досить швидко. Зможете довести навколишнім, що ви незамінний фахівець. Очікують приємні події в особистому житті, що додадуть упевненості в тому, що вас люблять. Поїздки та подорожі у вихідні будуть вдалим. Сприятливий день - четвер, несприятливий - п'ятниця.

РАК (22.06-22.07). Вибравши правильну стратегію й доклавши зусиль, доберетеся до лаврового вінка. Важлива інформація, немов золота рибка, сама припливе вам у руки й допоможе у вирішенні професійних і особистих проблем. Концентрація зусиль - і вперед, прямо до мети. У вихідні краще не будувати грандіозних планів. Замість цього займіться повсякденними справами й знайдіть хоча б трошки часу для відпочинку. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - четвер.

ЛЕВ (23.07-23.08). Сприятливий час для змін. Не варто залишатися на обридлій роботі й з нецікавою вам людиною тільки лише за звичкою. Ставте перед собою більші цілі. І ви відчуєте підтримку в усіх своїх починаннях. Імовірні позитивні зміни в особистому

житті. Для того, щоб ухвалити остаточне рішення у вихідні, може знадобитися дружня порада. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - середа.

ДІВА (24.08-23.09). Можливо, настав час розвантажити свої плечі від чужих проблем? Й одразу у вас з'явиться час зайнятися своїми власними. Краще не потрапляйте на очі начальству, воно може бути не в кращому настрої. Колеги по роботі звертатимуться до вас у пошуках справедливості, постарайтеся не обдурити їхніх очікувань. У вихідні саме час зібрати гостей і здивувати їх кулінарними шедеврами власного приготування. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - четвер.

ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Якщо хочете обзавестися парочкою нових позитивних якостей, скажімо, підвищити працездатність і стати пунктуальнішими, у вас буде шанс це зробити. Не виключено, що вас очікує просування кар'єрними сходами. Можливе здійснення давніх бажань. У вихідні постарайтеся не загострювати стосунків із рідними. Сприятливий день - четвер, несприятливий - п'ятниця.

СКОРПІОН (24.10-22.11). Може з'явитися привід задуматися над сенсом життя. Робота загрожує виявитися особливо важливою сферою для вас. Стосунки з навколишніми стануть кращими, вас практично у всьому супроводжуватиме гармонія. З'явиться багато гарних можливостей для реалізації фінансових планів і задумів. Вихідні - відмінний час для посиденьок з друзями в кафе або вік-енда за містом. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - субота.

СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Доведеться балансувати між численними справами й подіями. Важливо при цьому не втомитися й не заробити нервовий зрив. Спробуйте підключити таємні резерви - ви самі знаєте, які. Заручай-

теся підтримкою колег по роботі, інакше зіштовхнетеся з перевантаженнями. У вихідні вашої уваги зажадають будинок, родина, дача. Саме час збирати врожай. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - п'ятниця.

КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Перш ніж ухвалити остаточне рішення, необхідно все продумати й не зваблюватися на гарне впакування пропозицій. Ваші плани можуть бути порушені, важливо швидко поставити нові завдання. Постарайтеся не вступати у конфлікти без особливої потреби. У вихідні сумніви у власних силах зникнуть, ви рухаєтеся в правильному напрямку. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - вівторок.

ВОДОЛІЙ (21.01-20.02). З'ясовуючи стосунки й відстоюючи свої права та незалежність, наберіться терпіння й мудрості, подивіться на себе з боку й, можливо, ви побачите спосіб змінити ситуацію на свою користь. Важливо не втратити щиросердечної рівноваги й зберігати спокій, тоді тиждень буде сприятливим і продуктивним. Підготуйте міцний фундамент для майбутніх великих проектів. У вихідні не сидіть вдома, вирушайте в подорож. Сприятливий день - четвер, несприятливий - субота.

РИБИ (21.02-20.03). Гарний час для творчості та фантазії. Спробуйте щось нове. Вам необхідна незалежність в усьому: і в думках, і в справах, і в діях, а найголовніше - у рішеннях. Але якщо ви будете занадто безкомпромісними, то можливі конфлікти на роботі. Захищайте й відстоюйте свої інтереси, але тактовно. У вихідні ситуація, ймовірно, кардинально зміниться, доведеться зробити вибір, від якого залежатимуть перспективи на найближче майбутнє. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - четвер.