

Подільська Зоря

Актуально

Чоловіки віком 18-22 роки для виїзду за кордон, окрім закордонного паспорта, також повинні будуть мати і військово-обліковий документ. Про це сказав Андрій Демченко, речник Державної прикордонної служби України. Відповідаючи на запитання щодо дозволу чоловікам віком від 18 до 22 років безперешкодно перетинати кордон, він зауважив, що відповідні зміни до законодавства ще не опубліковані. Коли ж вони будуть оприлюднені та наберуть чинності, то "прикордонники почнуть їх застосовувати під час оформлення громадян на кордоні". Водночас обмеження, як і раніше, залишатимуться для тієї категорії громадян у цьому віці, які обіймають певні посади в органах державної влади та місцевого самоврядування. Вони зможуть перетинати кордон лише у випадку службового відрядження. "Якщо говорити загально про категорію 18-22 включно, то коли ця норма запрацює, треба пам'ятати і розуміти, що окрім... закордонного паспорта, також необхідно буде мати і військово-обліковий документ", - наголосив Демченко і уточнив, що цей документ може бути у паперовому або електронному вигляді.

Україна стала найбільш замінованою країною світу, - The Guardian. ООН оцінює, що в Україні вже понад 1 мільйон мін та нерозірваних боеприпасів. За оцінками експертів, близько чверті території України забруднена мінами та вибухівкою. "Також є дуже багато нерозірваних снарядів, ракет, гранат, мінометів з часів боїв, особливо в буферній зоні, де артилерія має дальність стрільби приблизно 30 км", - зазначає експертка ООН з гірничої справи Пола Хеслопа. "Під час очищення території ми спостерігаємо рівень складності, масштабу, якого ми просто не бачили раніше".

Від старту програми "Паунок школяра" українці вже подали близько 100 тисяч заяв на отримання допомоги. Понад 1,5 тисячі заяв було відхилено через невідповідність умовам отримання. Як повідомляють у Міністерстві соціальної політики, українці подали вже 97 638 заяв - це майже 54% від кількості першокласників, наявних у системі МОН. Вже верифіковано 92 519 заяв. Загалом програма триватиме до 15 листопада 2025 року.

У День Незалежності у Вінниці відбувся найбільший автопробіг в історії України - 441 автомобіль проїхав вулицями міста, щоб вшанувати військових, полонених та загиблих захисників. Акція потрапила до Книги рекордів України як наймасовіший автопробіг, організований у межах національного свята. Автопробіг став не лише символом єдності, а й нагадуванням про те, що боротьба за свободу триває - і кожен може бути частиною цієї підтримки. За 2,5 години учасники проїхали майже 20 кілометрів. Фінішували на площі Стуса.

У Вінниці патрульні виявили за кермом скутера 13-річного хлопця, підліток їхав без шолома. Під час перевірки з'ясувалося, що керувати транспортом він права не має через вік. На місце викликали матір юного кермувальника. Жінці роз'яснили відповідальність за дії сина й склали адмінпротокол за статтею 184 КУпАП - невиконання обов'язків щодо виховання дітей. Поліцейські наголошують: допускати малолітніх до керування транспортними засобами небезпечно й протизаконно.

ДОРОГІ ШКОЛЯРІ, СТУДЕНТИ, БАТЬКИ! ШАНОВНІ ОСВІТЯНИ!

Прийміть найщиріші вітання з початком нового навчального року!

Завдяки героїзму та мужності наших воїнів, знову маємо можливість розпочати освітній процес. Дякуємо за це нашим Захисникам та Захисницям!

Цьогоріч 112 першокласників вперше переступають поріг навчальних закладів у Якушинецькій громаді, кожен із них отримає подарунки від сільської ради.

Протягом літа кожен навчальний заклад ми готували для зустрічі із дітьми, створювали ще більш комфортні та затишні умови для вашого навчання, розвитку та самовдосконалення.

Нехай радісне звучання дзвоника переможе сигнали тривожних сирен! Бажаю вам успіхів у новому навчальному році, натхнення, впевненості, захопливих відкриттів, нових перемог та постійного прагнення бути кращими. Переконаний, ваші здібності та наполегливість стануть запорукою визначних успіхів у дорослому житті.

З Днем знань!

Василь РОМАНЮК,
голова Якушинецької громади.



ДОРОГІ УЧНІ, ШАНОВНІ ВЧИТЕЛІ ТА БАТЬКИ!



аби молоде покоління було освіченим і прогресивним.

Щиро вітаю вас із Днем знань - святом, яке завжди було символом нових починань, відкриттів та можливостей. Цей рік, як і попередній, ми розпочинаємо в умовах, коли наша країна продовжує боротися за свою свободу та незалежність. Хтось уперше сяде за парти, хтось знову побачить однокласників, для когось цей рік буде випускним. Але для кожного - це ще один рік можливості отримати нові навички й нові знання.

Наші воїни, Захисники й Захисниці, сьогодні виборюють вільне майбутнє України. І борються, зокрема, і за те,

поколінням, що знає свою історію. Поколінням, що своїми знаннями буде робити внесок у розвиток нашої України!

В умовах воєнного стану кожен із вас проявляє мужність та стійкість. Наші учні вчаться не лише на уроках, але й у житті - бути сильними, відповідальними та небайдужими. Кожен ваш успіх, кожна нова навичка - це внесок у майбутнє нашої країни, яке ми всі разом будемо.

Батьки, ваша підтримка та турбота є незамінними в цей складний час. Ви є надійним тилом для своїх дітей, допомагаючи їм зберігати віру в краще та прагнути до знань.

Учителі, ви - справжні герої освітнього фронту. У вас на плечах лежить не лише навчання, але й виховання нових поколінь, які будуть продовжувати нашу справу. Дякую вам за вашу самовідданість і професіоналізм.

Нехай цей навчальний рік принесе всім нам мир, нові досягнення та радість від навчання. Разом ми подолаємо всі труднощі і вийдемо з них ще сильнішими.

Олександр КОВІНЬКО,
голова Вороновицької громади.



З ДНЕМ ЗНАНЬ!

Дорогі першокласники, учні, студенти, вчителі, викладачі й батьки! Вітаю з початком навчального року, святом, яке об'єднує всі покоління у традиції навчання, виховання та розвитку.

У непростих воєнних реаліях та щоденних викликах у Стрижавській територіальній громаді за парти 10-ти шкіл сядуть майже дві тисячі учнів. Серед них - 160 першокласників, для яких пролунає перший у житті дзвінок, 194 дев'ятикласники, які готуються до важливого вибору подальшого шляху, та 100 майбутніх випускників одинадцятих класів. Ці цифри - свідчення незламності громади й прагнення дітей до знань в межах української освіти.

Наша підтримка — вчителям. Адже кожен урок сьогодні є кроком до реалізації

мрій дітей, формування їхньої впевненості та підготовки до самостійного майбутнього. Водночас батьки залишаються тією опорою, яка дарує дітям відчуття безпеки та підтримки. Їхня любов і віра допомагають пройти труднощі і надихають рухатися вперед.

З Днем знань, Стрижавська громадо! Переконаний, ми виховуємо покоління, здатне творити сильну та вільну країну. І саме навчання, прагнення до знань і самовдосконалення роблять нас впевненими у щасливому та успішному майбутньому незалежної держави.

Щиро - Михайло ДЕМЧЕНКО,
голова Стрижавської територіальної громади.



800 пісень на різну тематику.

Споживайте з миром Ігор Миколайович. Добра пам'ять про Вас залишиться в наших серцях назавжди.

Велика втрата спіткала культуру Вінниччини. 27 серпня відійшов у засвіти композитор, співак, керівник вокальних колективів - **Ігор Миколайович ШУБЕРТ.**

Перестало битися серце надзвичайно талановитої людини, яка все своє життя присвятила музиці.

В 2005 році життєва стежина привела Ігоря Миколайовича до Якушинецької громади. При Якушинецькому сільському будинку культури ним було створено аматорський вокальний ансамбль "Подільський колорит", який уже у 2008 році отримав звання "народного". Також Ігорем Миколайовичем було створено жіночий вокальний ансамбль "Вербиченька" та дует "Явір та яворина" при Зарвинецькому сільському будинку культури. Пишалась громада ще й заснованими ним творчими колективами - квінтетом "Гармонія" та дуетом "Розмай". Пізніше став керівником вокального ансамблю "Микюляни". Десятки сотень виступів на рахунок Ігоря Миколайовича.

Ігор Шуберт написав та дав пісенне життя більше

Віддав життя за Україну!

Знову сумна звістка лине до Якушинецької громади...

На фронті загинув **Іван Олександрович БІЛИК** з Микулинець.

Народився Іван 07.02.1972 року в Хмельницькій області, село Гальченці.

Закінчив Чернятинський технікум, потім служив в військово-морському флоті.

Після служби прийшов на роботу в місцеве господарство КСП ДРУЖБА за спеціальністю механік де пропрацював до ліквідації.

Одружився разом з дружиною виховували трьох дітей. Довгий період працював за кордоном повернувся майже перед самим російським вторгненням.

На третій день повномасштабної війни 26 лютого 2022 року пішов на захист країни.

Приймав активну участь в бойових діях. Проте із 13 жовтня 2023 року рахувався зниклим безвісті.

19 серпня 2025 року родина отримала звістку про загибель за результатами ДНК експертизи. Білик Іван Олександрович був найкращим чоловіком для своєї дружини, люблячим батьком для своїх трьох дітей та дбайливим сином, мужнім воїном і патріотом своєї Батьківщини. Вічна слава та пам'ять нашому Герою...





Поїздка до мальовничої Волині

Нещодавно діти з Якушинецької громади, захисників та захисниць, учасників бойових дій, полеглих, або тих хто мають статус зниклих безвісти отримали можливість чудового відпочинку.

Поїздка до мальовничої Волині відбулась за ініціатииви та сприяння сільського голови Василя Романюка. Для її здійснення було виділено кошти з бюджету Якушинецької громади, транспорт надали в/ч 3008, також долучались благодійні організації.

21 хлопчик та дівчинка, жителі Якушинецької громади у супроводі отця Сергія, настоятеля Зарванецького храму вирушили у чотириденну подорож.

Під час якої діти мали можливість відвідати: Національний історико-меморіальний заповідник "Поле Берестецької битви" меморіальний комплекс козацької слави Ук-

раїни, який знаходиться між селами Пляшева та Острів на Рівненщині, храм пам'ятник Свято-Георгіївська церкву, Рівненський зоологічний парк. Також діти купалися в озерах, активно відпочивали катаючись на катамаранах, "банані", грали у волейбол в воді і на суші.

В один із днів до дітей завітали представники ГО Технопарк "Центр Медичних Інновацій" та провели навчання по наданню домедичної допомоги.

Під час насиченого емоціями та подіями відпочинку хлопці та дівчата мали багато дружнього спілкування з однолітками.

Цей відпочинок став для дітей не лише можливістю оздоровитися, а й чудовим простором для розвитку, нових вражень і знайомств.

За матеріалами Якушинецької ТГ.



Українська пісня - жива ниточка, що об'єднує покоління

Днями у Вінницькому центральному парку імені М. Леонтовича за підтримки Департаменту культури Вінницької міської ради відбувся III-й фестиваль родинної пісні "Родинні обереги", присвячений 34-й річниці Дня Незалежності України. Фестиваль став чудовою нагодою для родинного спілкування, творчості та відзначення української культури через музику. Учасники порадували глядачів своїми виступами, сприяючи зміцненню родинних зв'язків та популяризації української пісенної традиції. На сцені фестивалю звучали різножанрові композиції - від народних до сучасних українських пісень.

Сімейні дуети та тріо подарували слухачам знайомі й улюблені мелодії, які глядачі із задоволенням підспівували. Українська пісня в родині - це не просто мелодія, а жива ниточка, що об'єднує покоління. Вона зберігає пам'ять предків, передає любов до рідної землі й дарує тепло, яке не зникає навіть у найтяжчі часи.

Цьогоріч свято об'єднало вже 22 родини, з них 10 родин деб'ютували, а 3 родини втретє взяли участь у фестивалі родинної пісні. Приємно відзначити, що підготували гарні концертні номери родини військовців ЗСУ. Аліна та Ангеліна Храні-



тель присвятили свій виступ татусеві Ігорю, що перебуває на службі та боронить Україну від ворога.

Віолетта Нагорна, дружина загиблого Героя Олега Нагорного, вдруге бере участь у фестивалі зі своїм колишнім учнем, а тепер вже колегою Юрієм Свічкарем. Олег, любив слухати, як співає дружина, тому просив, щоб вона не дивлячись ні на які обставини продовжувала співати! І вона виконує прохання свого Героя!

Серед учасників були співучі родини Закладів культури Вінницької централізованої клубної системи та КЗ "Вінницько-Хутірська дитяча школа мистецтв", зокрема - Марія Андросович з сестрою Ганною Дудіною із Вінницьких Хуторів, родина Мельничуків: Сергій, Людмила та їх донечка Маргарита із Великих Крушлинець, сестрички Півошенко Олександра та Софія - учениці Вінницько-Хутірської дитячої школи мистецтв (керівник Раїса Гончаренко Варук) та Катерина Радецька-Гулеватенко з матусею Людмилою Радецькою

Завершилося свято урочистим врученням пам'ятних дипломів усім учасникам та виконанням фінальної пісні "Родина, родина від батька до сина", яку разом із учасниками заспівала засновниця проекту Віра Майборода.



Депутат інформує...

Олександр МАСЛЕННИКОВ,
Вінницька обласна рада



Допомога для шкіл напередодні нового навчального року триває.

Разом із головою громади Сергієм Сітарським зустрілися з батьками та вчителькою Людмилою Гарник, майбутніх першокласників Агрономіченського ліцею.

Батьки звернулися із проханням допомоги придбати накладки на батареї, замінити підвіконня та оздобити та наповнити іграми зону відпочинку.

Разом із головою громади надали кошти на вирішення цих питань, аби з 1 вересня 18 першокласників мали комфортні умови для розвитку та навчання.

Із батьківською громадою обговорили питання що їх турбують, також провів екскурсію до нової боксерської зали де невдовзі дітки зможуть безкоштовно займатися.

Дякуємо нашим захисникам за можливість працювати та допомагати!



Днями також мав зустріч із батьківською громадою майбутніх першокласників Агрономіченського ліцею, які вже через декілька днів вирушать до країни знань разом із вчителькою Тетяною Безпрозваною.

Виділив допомогу на придбання магнітної дошки де будуть презентуватися роботи дітей, також облаштують

ігрову зону для відпочинку з настільними іграми.

Зустріч з батьками пройшла у дружній атмосфері і тривала майже три години. Вони мали можливість задати питання, що їх турбують не лише про школу, а і про життя в громаді.

Нехай навчання малечі триває в задоволення та в безпеці.

Соломинка, що тримає в собі силу покоління

Незалежність і свобода починаються з нас - з усвідомлення важливості кожного вияву того, хто ми є, того, що нас єднає та робить українцями. Наші традиції, ті, що беруть початок ще з давніх часів, - один зі способів нашого самовираження.

Разом із найменшими українцями та українками ми відроджуємо наші традиції та ремесла. Майстриня Таня Байгушова, із Вінницьких Хуторів, до Дня Незалежності провела особливий майстер-клас зі створення ляльки з рогози.

Це не просто виріб із трави - це жива пам'ять про корені, родину, про те, що кожна соломинка тримає в собі силу покоління.

Дякуємо нашим захисникам за те, що можемо служити іншим, єднати людей навколо українських традицій і ремесел, відзначити День Незалежності навіть в умовах війни.

Господи, бережи наших захисників, даруй нам мир і допоможи зберегти Незалежність, яка дається такою високою ціною!



300.30.3! поезії і жодного забутого Героя



спілкування. Люблю контактувати з дітьми, вони захоплюють своєю ширістю та безпосередністю.

Для мене важливо бути і залишатися собою в будь-яких життєвих ситуаціях. Я не люблю когось копіювати. Це не моє. Мужність бути собою, бажання мати свої власні принципи та переконання. Писати почала ще зі школи. Із початком війни почала творити активніше, адже це допомагає у відновленні внутрішніх ресурсів. Тематика моїх поезій різноманітна. Останнім часом пишу на такі теми: про війну, соціальні проблеми, на патріотичну тематику, про життя, добро та зло, про людя-

ність, про цінності та любов, щастя, тощо. Якщо запитати на кого орієнтована моя поезія? - То відповім, що на усіх хто любить поезію, - наголошує пані Альона.

22 серпня на базі бібліотеки-філії №4,



Таку незвичайну і дуже символічну назву має дебютна збірка поезій **Альони НІКІТИНОЇ**, творчий псевдонім Ластівка вільного неба. Пані Альона - молодий педагог, філолог. Викладає англійську у Вінницькохутірському ліцеї,

вивчає психологію, причетна до волонтерства, практичної допомоги ЗСУ. Перша книга авторки справді цікава, самобутня, дуже зримо передає настрої суспільства, обпаленого війною, реалії і психологію війни. До збірки увійшли поезії на військову тематику, пронизані переживаннями та власним баченням авторки, це поезії про матерів та про Героїв, про віру у Перемогу. У кожному поетичному рядку тут закладений символічний сенс, кожен знайде щось, що відгукнеться саме у його серці. Пані Альона пише ще зі школи. Саме тоді розквітла перша іскра її таланту, зародилася любов до поетичного слова. Дівчина зізнається, що на поетичній ниві її завжди підтримували не тільки рідні та близькі, але й вчителі місцевої школи. Зокрема, перша збірка "Місто світла" була надрукована на власному принтері класним керівником і вчителькою української мови та літератури Інною Романчук.

Дівчина учасниця багатьох літературних конкурсів та фестивалів. Друкувалася у періодичних виданнях, збірниках, альманахах та антологіях, зокрема "Роздуми", "Євшан", "Відображення", "100 слів", "Стихії", "Трибуз", "Ясниця", "Затишок", "Степовий шлях", "Чари ночі", "Без табу". Є учасницею літературно-мистецького проекту "Поезія вільних", "Під спалахи сирен та блискавиць", літературного проекту "У поезії живе людина", відкритого мікрофону "Поети Вінниччини боронять Україну словом". Також у 2023 році вона взяла участь у одному із головних проєктів Центру українських дослідників у Австрії "Я в Австрії з Україною в серці", у рамках якого було створено антологію жіночої поезії про війну "Серце у пікселі". Дівчина організатор творчих зустрічей "Поетична птаха".

- Я - оптимістка, яка вірить у добро та людяність. Джерелом натхнення для мене є рідні та друзі, подорожі, природа, навколишній світ. Також завжди надихає все справжнє, шире, що можна знайти в різноманітних життєвих ситуаціях. Люблю своїх рідних та друзів. Люблю людей, живе

що у Вінницьких Хуторах відбулася презентація цієї поетичної збірки. Це була подія, наповнена справжніми та щирими емоціями. Адже на зустрічі завітали родина, друзі, колеги, перша вчителька та однокласниці, відомі на терені краю поети, поціновувачі римованого слова та матері Героїв.

Вітання, квіти, слова підтримки та вдячності за творчість лунали у стінах закладу. Під час презентації авторка читала власні вірші, розповідала історію їх написання, дякувала усім, хто її підтримує на цьому не легкому шляху. Приємним несподіванкам стали вірш-присвята від Аліни Сухаревої, відео-звернення від подружки-поетки Наталії Химич, а також музичні дарунки від Олександри Довгань та Анастасії Лукової. Було сказано дуже багато теплих і широких слів, були посмішки та обійми, були сльози та підтримка. Гості відзначали, що Альона окрім того, що сама пише поезії, завжди надихає та підтримує поетичні ініціативи інших.

- У цієї чарівної дівчини стільки енергії та бажання жити, творити, допомагати іншим, що просто захоплює дух. Саме завдяки Альоні мої вірші почали друкуватися у різних виданнях, а згодом вийшла перша поетична збірка, - розповідає Раїса Гончаренко-Варук.

Альона Нікітіна бере участь у різноманітних волонтерських ініціативах аби підтримати українських бійців. У рамках проєкту "Сила духу - сила слова" дівчина разом із колегами-поетками навідувалися до місцевих шпиталів та закладів де проходять реабілітацію наші захисники та заохоченням. Захисники із великим задоволенням спілкувалися з поетесами, їхні щирі посмішки та позитивний настрій дали віру й надію в перемогу та світле майбутнє в мирній Україні. Також під час першого подібного заходу Альона почала просити бійців залишати надписи на прапорі й пообіцяла, що цей стяг обов'язково прикрашатиме залу, під час презентації першої збірки. Обіцянки дівчина дотримала.

Окрім цього за ініціативи Альони Нікітіної у бібліотеці-філії №4 ВМ ЦБС відбуваються цікаві ресурсні зустрічі, психологічні тренінги. Наприклад, під час зустрічі "Я буду тобі міцним тилом" говорили про mentale здоров'я, проводили різні вправи, працювали з метафоричними картами. А також збирали донати аби допомогти придбати тепловізор для бійців.



Котикам ЗСУ

Ти знаєш, яка втома
Щоденно обіймає солдата?
Як болить йому ваша байдужість
І "совком" настояна вата".
Як йому часом кортить
Вийти з темного лісу,
Одягнути модний піджак,
Затягнути веселу пісню,
Сісти в авто і їхати, куди
Дивляться очі.
Як же втомився солдат
Знову долати безсонні ночі!
Як у серці йому пече
Почуплена "волонтерка",
Як остогид наряд
І брудом протята одежа!
Як же йому кортить
Повернутись додому,
Ввімкнути бокс чи футбол,
Чи просто гортати альбоми,
Закутись в теплий плед
І міцно тримати тендітну руку...
Як же солдату важко
Щоденно терпіти цю муку!
Як же їм всім болить -
Людам, одягненим в піксель!
Їм би перепочити,
Зняти заношений кітель.
Як же втомилась вони!
У спеку +30
Їм би на рибалку піти
Чи просто відпочити на річці.
То ж як знову хтось
Затягне заїжджену пісню
Про втому й бойкот війсьній темі,
Ви згадайте про тих,
Хто вас береже щоденно.

Воїн

Одягнув піксель.
Відчув себе світом.
Привітався в бліндажі з Дідом,
Розпочав з обідом.
Задумався, нагадав,
Як малим ставок переппливав.
Пригадав старого, пригадав свій двір,
Пригадалась стежка і великий рів,
Ровер у сараї і великий пес,
Сусідка баба Клава пригадалась теж;
Дівчина кохана і старий сусід...
Злість запанувала, як згадав тоді,
Як брудного орка кобят йшов селом.
Біль такий, що кара,
Може, просто сон?
Може, все наснилось?
Може, досі сплю?

Очі відкриваю, в бліндажі стою....
Так буває часто, є ще трохи сил,
Сяду та й згадаю час, як мирно жив.

Родині Дороженків

Одна з маминих мрій - Андрій...
Очі й усмішка теплі та рідні.
Знає серце, вірить - живий...
Рідна, мила, добра дитина.
Не гукали, а сам пішов, доброволець -
відважний воїн.
Дай Боже знайти тебе!
А комусь дай, Боже, не втратити совість!
Мамині очі не знають сну,
Надія та віра у те, що ти є - як молитва.
Повернути дитину свою - то теж є ще
та, пекельна битва!

І стоять на варті спокою сини,
А Матері, благословивши, знають,
Мама вірять, Мама завжди чекають...
А їхні щирі молитви з дна моря підіймають.

Тобі

Боже, даруй йому щастя,
Воскреси у очах вогні!
Хай все в житті йому вдасться,
Боже, довгою днів його одари!
Хай все лихе минає,
Хай стороною обходить біда!
Боже, даруй йому щастя,
Хай звеселиться його душа!
Хай знову на вустах
Заграє усмішка,
Хай лунає щирий сміх!
Боже, захищай його, дуже прошу,
Бережи їх усіх на війні!
Хай кожен повернеться додому,
Хай буде у достатку дім,
Щоб щастя жило невтомне,
Щоб жилось добре їм!
Хай біда минає стороною,
Поруч будуть рідні й близькі,
Хай щасливий він буде,
Боже, прошу!
Дикі орки налетіли,
Руки, ноги погубили.
Не злічити пальців рук,
Що летять, неначе пух.
Сіє, віє, кістками «гріє»...
Тарабанить, гуркотить:
Відьма варить нове зілля!
Бійся, враже, крок ступить!

Азовстальські леви

Мужні азовстальські леви, де Ви?
Де ж ВИ?
Невже ж усіх повернули з полону?
Невже усі вже дісталися дому?
Мужні азовстальські леви, де Ви?
У Оленівці, де знавіснілі
Московити Вам тіло вбили?
Думали, що забрали свободу?
Видно, забули, якого ВИ роду!
Мужні азовстальські леви, де Ви?
І може, хтось має пам'ять коротку,
Душу продав за окривавлену сотку!
Може, комусь «Азовсталь» відболіла?
Забулось?
Може, Герої вже всі повернулись?
Мужні азовстальські леви, де Ви?
Азовсталь - то в серці «рана війни»,
Бо й у снах приходять мені Вони,
Ті, хто мужньо й завзято,
Мов сталь, стояли.
Ті, кого ми так просто віддали?...
Але ні, то все недарма:
Мужні азовстальські леви, де Ви? -
Питаю вголос вас я...

Це стосунки, які пройшли випробування часом: волонтерка понад три роки чекала коханого з полону

"Буду з тобою до кінця" - ці слова Олена Семенда писала у кожному листі до Артема Новікова, який 3 роки та 5 місяців провів у російській неволі. Організовувала акції, автопробіги та благала владу про обмін. 23 липня 2025 року захисника звільнили, нині він проходить реабілітацію на Вінниччині.

Морпіх 36 бригади Андрій Новіков потрапив у полон під Павлополем Маріупольського району. Розповів, що тоді 24 лютого з другої години ночі стримували російських військових.

"24 лютого 2022 року я потрапив в полон, з першого дня повномасштабного вторгнення. Скільки могли - тримали, звісно, що у нас бойовий комплект скінчився. Ворог пішов в наступ десь

близько 12 години дня. Пішли танки, "бехи", піхота. П'ять людей тримали позицію, поки батальйон відійде", - розповів Артем Новіков.

Розповідає, що спочатку його доправили в Донецьк, а за кілька днів - в Оленівку.

"Щоб ви розуміли умови, п'ятилітрово баклажка води замерзала в камері за ніч. Перші місяці - це була ДНР. Звісно, що били. Бувало таке, що хлопців забивали. Вони ж можуть щось робити з тобою, коли в тебе немає нічого, немає зброї, зв'язані руки", - розповів захисник.

За словами морпіха, найважчими у полоні були останні сім місяців, які провів в СІЗО у місті Бійськ в Алтайському краї.

"В Алтай було найжорсткіше. Там вони всі в масках - били шокерами, дубинками,

ногами й руками. Якщо виводили раз на два-три тижні на прогулянку, то по 10 хвилин. Це з першого поверху на третій піднялись "літерою Г", "дельфінчиком", і назад так само спускались", - розповів Артем Новіков.

Весь час, поки коханий був в полоні,

Олена Семенда боролась за його звільнення.

"Він пробув 7 місяців, 7 довгих місяців в катівні за 6 тисяч кілометрів. Це дуже важко. Я робила все, що могла. Це були щомісячні поїздки до Координаційного штабу, до об'єднаного центру СБУ, ми виходили на мирні акції, влаштовували в Миколаєві автопробіги, влаштовували акції під Верховною Радою, щоб донести до суспільства, що Алтай це пекло. Артем не хоче про це казати, але він потрапив в полон пораненим. І я розуміла, що таке довготривале перебування в полоні - це шалене виснаження. Що це жахливий стан здоров'я, і наголошувала про це скрізь, що його потрібно міняти", - розповіла Олена Семенда.

Що потрапив на обмін, за словами Артема, не вірив до останнього.

"Перед цим хлопців міняли, вони заходили розповідали, що беруть ніготь відрізають, мазок з рота, кров, волосину висмикували. Це вони ДНК собі зберігають наше. Коли за мною прийшли, це ввечері було, половина оперів, я думав, що будуть "ліпити" (ред. - бити). Думав, що зараз знову повезуть на якусь зону, вже коли в другий літак пересіли, коли відкрилися двері, побачив, що їдуть автобуси, швидкі - Білорусь, тоді зрозумів, що це обмін", - розповів захисник.

"Я часто бачила скріпи цих повідомлень

з "Дії", як виглядають повідомлення, коли міняють твою близьку людину. Я по гучному з мамою розмовляла і прийшло сповіщення. Просто кинула телефон на ліжко і так кричала. Мама запитала, що трапилось, а я кажу: "Мам, Артема обміняли", - розповіла Олена.

За її словами, вона після кожного обміну разом з іншими волонтерами приїздила підтримати звільнених із полону. Наступного дня з Миколаєва, де живе, помчала на Вінниччину.

"Я зірвалась сюди, розуміла, що цього не можна робити, хлопці не обстежені. Але я не могла вчинити інакше. Попросила пустити мене хоч на 10 хвилин, передати йому речі і просто його обійняти. Я приїхала і залишилась. Залишилась поряд, підтримувати, бути разом", - сказала дівчина.

Жінка розповіла, що до повернення коханого готувалася, пройшла психологічні тренінги для рідних звільнених з полону.

"Я вчилася жити з цим. Мені потрібно було розуміти, що я можу сказати, чим я можу рани, чим можу завдати шкоди. Які питання доречні, які не доречні. Я все це вивчала останніх пів року", - сказала Олена.

Нині Артем чекає на отримання паспорту та планує одружитися з коханою.

"Тільки паспорт отримаю - одразу будемо одружуватись. Знаєте, це стосунки, які пройшли випробування часом".

За матеріалами Суспільне Вінниця.



Квінтесенція досвіду істинного воїна

Будучи білорусом за національністю - боронив незалежність України, бо дав Присягу на вірність українському народові. Він переконаний, що кожен чоловік повинен захищати свою родину та близьких, коли їм загрожує небезпека.

Полковник Олег Автомеєнко - ветеран, лідер думок, мотиватор, а ще учасник проєкту "Гончарство в темряві".

Народився у 1978 році в Мінську, однак дитинство та шкільні роки пройшли вже в Запоріжжі, куди переїхала його сім'я, прагнучи жити ближче до моря.

У 1995 році вступив до Одеського інституту сухопутних військ. Цікаво, що вибір професії військового був радше спонтанним, ніж усвідомленим бажанням. Каже, що поїхав вступати за компанію, проте, доля мала на нього власні плани.

Закінчивши інститут за спеціальністю "Застосування механізованих та танкових підрозділів, офіцер тактичного рівня", пішов на службу в ЗСУ. Пройшов шлях від командира взводу до начальника штабу механізованого батальйону. Звільнився з армії у 2005 році через скорочення штату.

Після звільнення шукав себе в цивільному житті: працював у пенітенціарній службі, охороні, пізніше зайнявся транспортними перевезеннями, відкривши власну фірму таксі в Одесі.

Відчуваючи, що насуваються темні часи, прийняв рішення повернутися до лав Збройних Сил України. Інтуїція не підвела: коли Революція Гідності була в розпалі, Олегу запропонували мобілізуватися.

Хоча спочатку він потрапив на службу до військкомату, завдяки розумів, що його справжнє покликання - бути "в полях", з хлопцями.

З листопада 2014 року, коли розпочалося формування 54-ї ОБр, перебував у Дніпрі, а в січні 2015 у складі 54-ї бригади вперше зайшов у зону бойових дій, брав участь у забезпеченні відходу наших військ з Дебальцевого. Тоді був начальником персоналу військової частини, а вже у 2016 році - призначений начальником штабу механізованого батальйону та брав участь у боях на Світлодарській дузі.

Згодом перейшов до 92-ї бригади на посаду командира батальйону, далі - заступник командира бригади 53-ї механізованої бригади.

Повномасштабне вторгнення Олег зустрів у Волновасі, на ділянці головного прориву російських військ у напрямку Маріуполя.

Вже 26 лютого 2022 року, під час виконання бойового завдання, Олег отримав важке поранення.

"Мене евакуювали, три години везли. Медики не знали, куди мене передати, бо ніде

не приймали, поки не домовилися з госпіталем у Покровську. Десь за Соледаром мене перевантажили в госпітальний Богдан... У Покровську я вже чи то сам відключився, чи то мене вимкнули, і до тям я прийшов лише 1 березня в Мечникова, у Дніпрі".

Внаслідок поранення Олег втратив зір. Хоча очі залишилися на місці, праве око не функціонує, а в лівому залишилося лише 10-15% сітківки, яку лікарям вдалося зібрати до купи, тож лишилися тільки світлові відчуття.

Після Мечникова на Олега чекав довгий шлях реабілітації: спочатку Львів, далі - Хорватія, Польща, де йому робили операції на очах, видаляли уламки з рук.

Вже аж навесні 2023 року Олег повернувся в Україну, в Одесу. Почався шлях до прийняття.

"Я, взагалі, вважав себе тягарем для сім'ї - казав дружині, щоб здала мене в інтернат. Світ повернувся догори дном, і в голові постійно одне питання: що далі, що робити? Треба заробляти, треба годувати



родину. А як тепер? Без армії себе не уявляв взагалі. Час наче зупинився... Ти то постійно валявся на ліжку, то спиш, то їси. Життя не має сенсу, немає нічого - ні мети, ні цілей, взагалі нічого..."

У той період найкращим другом став смартфон. Олег розповідає, що практично жив із своїм айфоном і в навушниках. Десь аж на початку осені 2023-го вирішив: досить, треба зібратися до купи.

"Час було відпустити думки про армію, взагалі не думати про неї, прийняти, що моє армійське життя вже позаду. Треба рухатись уперед. Вирішив систематизувати та наповнити свій розпорядок дня справами. А чим ти можеш зайнятися? Думаю: та-а-а-к, ти можеш аналізувати військово-

політичні новини з точки зору військового, робити прогнози, експертні заключення... Тоді вирішив створити для цього Телеграм-канал..."

Це дало відчуття зайнятості, мети.

Пізніше Олег почав записувати відео та викладати їх в Instagram, розповідаючи свою історію, як він втратив зір, як живе з цим, які гаджети використовує. На його подив, замість хейту отримав величезну підтримку та безліч підписників. У своїх відео Олег доводить, що незрячий може жити повним життям, з гідністю. Жалість - ні до чого і його історія - про можливість.

"У квітні 2024 року надійшов дзвінок долі. Мені запропонували поїхати на реабілітацію для незрячих людей до Львова в рамках проєкту "Точка Дотику". Це було моє прозріння! Тобто, пройшло перші два тижні навчання та реабілітаційних заходів, я вийшов і сказав: "Я прозрів!" Виявляється, можна з цим жити, і тут не все так погано, як вам здається".

Спілкування з незрячими людьми, які активно живуть і працюють, надихнуло Олега. Він вступив до Маріупольського університету на заочне навчання, щоб отримати ступінь магістра за напрямом "Політологія, політична експертиза та аналітика". 2024-й рік також видався насиченим на події: Олег брав участь у засіданнях Ради з безбар'єрності, у конференції Міністерства освіти та науки. З 2025-го почав займатися веслуванням на ялах - це такий командний вид спорту.

Про проєкт "Гончарство в темряві" Олегу розповіла та запропонувала взяти участь Юлія Бабаєва, керівниця мультидисциплінарної команди Центру комплексної реабілітації "Поділля" та координаторка проєкту. Олег з Олегом познайомилися на одній з конференцій "Точки Дотику" в Києві.

"Гончарство - це вогонь. Чи буду займатися далі? Швидше так, ніж ні. Хочу поки тримати плани в тиші".

Шлях до нового себе Олег пройшов самотійно. Він підкреслює, що важливо любити самого себе і боротися у першу чергу з собою, стаючи кращим щодня. Олег не боїться говорити про втрати, з легкістю розповідає історію втрати мізинця, показуючи, що на цьому житті не припиняється.

"Поки будеш займатися самокопанням та обмірковувати, що ти зробиш так чи не так, або що не так пішло в твоєму житті, нічого хорошого з цього не буде. У мене не було ні психотерапевтів, ні масажистів, нікого. У мене була дружина, діти, і я... Тому що, так, коли ти втрачаєш частину себе - світ, він руйнується. І все твоє світосприйняття, воно руйнується взагалі під

Олег Автомеєнко:
квінтесенція досвіду
істинного воїна



нуль. Просто в пил. Ущент. І ось тут найголовніше - це зберегти себе. Зберегти свого себе. Розуміти те, що ніхто ніколи не вправить тобі мізки, поки ти сам їх собі не вправиш. Ні один психотерапевт, ні один психолог, ні один психоаналітик. Вони в комплексі заходів можуть тобі допомогти. Але поки ти сам собі не допоможеш - у психотерапевтів нічого не вийде".

Попри всі пережиті випробування, Олег не втратив віри в себе та в Україну. Його погляд на життя, суспільство та війну є глибоким та безапеляційним.

"Я не можу зрозуміти, коли після років навчання військовій справі та 20 років служби у ЗСУ мені хтось намагається розказати, як правильно воювати або виконувати свої посадові обов'язки. Я завжди говорив: хочеш зробити краще - стань на моє місце. Але такі не хочуть йти з дивану - можуть тільки розказати, як потрібно воювати. У цьому наша проблема. Проблема нашого суспільства: у нас постійно хтось винен, але не ми. І всі вважають, що хтось прийде звільняти нашу країну, але не ми, але й Україна понад усе. Так не буває! Без жертв не буває перемоги. І всі повинні розуміти, що якщо боротися - то потрібно боротися всім! Так, ми всі хочемо жити до глибокої старості. Але бути воїном важливіше, ніж рабство. Це потрібно прийняти. Ми всі помremo. Хтось раніше, хтось пізніше. Тому важлива лише відповідь на питання, що ти залишиш після себе?"

Проєкт "Гончарство в темряві" реалізує ГО "Центр соціально-інклюзивного підприємства" в співпраці з артпростором "ЕтноЧари" в межах проєкту "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.

ВСЕ ТАЄМНЕ - СТАНЕ ЯВНИМ

Дмитро прокинувся посеред ночі від звуків бурхливих веселощів, що долинали з їхньої вітальні.

Ось чому його дружина наполягла на тому, щоб він швидко йшов спати...

Вона, напевно, хотіла, щоб Дмитро міцно спав і ні про що не здогадувався.

– Марино! Марино, ти мене чуєш? Що там відбувається? Марино!

Раптом все стихло, проте біля самих дверей знову почувлася метушня, потім звук схожий на поцілунки, і в довершенні всього дзвінкий сміх.

За мить у кімнату зайшла Марина. Яскравий вечірній макіяж, коротка сукня, шпильки...

Дмитро одразу зрозумів, його дружина взялася за старе.

– Марино, що ти виробляєш?

– А що таке? Дівчата приїхали підтримати мене, адже я через тебе і так ніде не буваю.

– Ти тільки минулого тижня повернулася з Єгипту, а минулого місяця їздила до Італії. Марино, скажи чесно, що відбувається? У тебе хтось є?

– Ти в своєму розумі? Не порівнюй мене з Христіною! Це вона проміняла тебе на іншого, а не я! Якби в мене хтось з'явився, я навіть на хвилину не залишилася б! Думаєш, мені приємно усвідомлювати, що мій чоловік дуже слабкий, і я тепер маю всю свою молодість витратити на...

Раптом Марина осікла, вона зрозуміла, що перегінає і тут же замовкла, не знаючи як вивернутися з ситуації, що склалася.

– Продовжуй Марино, що ж ти зупинилася? На що ти маєш витратити свою молодість?

– Дмитре, лягай спати. Досить влаштовувати сцени ревнощів, і я і ти чудово розуміємо, що в даному випадку це не доречно. Я пішла до дівчат, а ти засинай. Мене не чекай, я ляжу у залі.

Марина пішла, і через кілька секунд у вітальні знову пролунала весела музика, дзвін келихів, і чийсь сміх. Ні, це не подружки Марини, у неї в гостях чоловік, але як це довести?

Дмитро давно був слабкий, і якщо пересувався, то тільки з чияюсь допомогою.

– Ось чому мені так не щастить із жінками? Спочатку Христіна, потім Марина... Який же я недолугий, що міг дозволити обвести себе довкола пальця.

Дмитро важко зітхнув, згадавши, яким він був до того, як з ним трапилося нещастя. Бізнесмен, власник великої фірми, філії його фірми були чи не у всіх великих містах країни.

Він будував величезні плани на майбутнє, спочатку одруження, потім народження щонайменше трьох-чотирьох дітей.

Він довго шукав підходящу дівчину, ніхто не хотів псувати фігуру заради купі дітей, проте всі, не замислюючись, вимагали від нього гарантії того, що вони отримають у разі розлучення.

І ось, нарешті Дмитро зустрів її. Христіна самотньо стояла біля автобусної зупинки і чекала хоча б попутку, щоб дістатися до її рідного села. Ішов сильний дощ, а дівчина була легко одягнена. Дмитро спочатку пройшов повз, але потім, побачивши в бічне дзеркало автомобіля з яким сумом дивилася ця дівчина, чимось схожа на русалку, повернувся.

– Вам куди? Сідайте, я підвезу!

– Мені до Андріївки.

– Добре, мені туди ж.

Тут Дмитро, звичайно ж, схитрував, йому не треба було ні в яку Андріївку, йому чомусь стало шкода цю молоденьку дівчину.

– Я бачу, ви наскрізь промокли... Давайте повернемо до магазину, купимо вам щось із одягу.

– Ні, що ви! У мене і так грошей лишилося тільки на проїзд.

– Нічого страшного, я все оплачу, а ви повернете, коли зможете.

Незважаючи на опір, Дмитро таки відвіз її в магазин і купив їй джинси, кроєвіжки і кофту. Худенька, тендітна Христіна, у цьому одязі стала схожа на дівчинку підлітка.

– Спасибі вам велике. Я обов'язково вам все поверну, ви тільки дайте мені номер картки. Тут дівчина, не встигнувши доказати фразу, чхнула, а потім знову і знову.

– Ну ось... Здається, я не встиг. Ви застудилися, і я знаю, що нам потрібно зробити! Дмитро заїхав в аптеку і купив ліків, а потім звернувся до ресторана, де замовив гарячу та ситну вечерю.

– Не треба... Навіщо ви так... Я і так вам стільки винна...

– А хіба ви не вчинили б так само, якби з кимось трапилося лихо?

Тут Дмитро мав рацію, Христіна сама була така, тому дуже часто через свою доброту потрапляла у всілякі неприємності.

Ось і зараз її виставила власниця квартири через те, що та на тиждень затримала платіж, а в неї були ці гроші, тільки подруга позичила їх у неї на три дні, але так і не повернула.

Однак хазяйку переконати в цьому було неможливо, і вона без роздумів виставила дівчину надвір. Жодна з подруг не захотіла дати притулок дівчині у себе, хоча та дуже часто їх виручала. І тепер залишившись без коштів, студентка-третьокурсниця вирішила вирушити до батьків у село,

Однак хазяйку переконати в цьому було неможливо, і вона без роздумів виставила дівчину надвір. Жодна з подруг не захотіла дати притулок дівчині у себе, хоча та дуже часто їх виручала. І тепер залишившись без коштів, студентка-третьокурсниця вирішила вирушити до батьків у село,

Вислухавши свою нову знайому, Дмитро запропонував їй одну зі своїх квартир, тільки з однією умовою, вона повинна буде приїжджати до нього кілька разів на тиждень і прибирати в його будинку.

Тут він знову схитрував, у нього давно був обслуговуючий персонал, який займався його домом.

Але якраз перед приїздом Христини, він давав усім вихідний, і насолоджувався спілкуванням з дівчиною.

Дмитро навіть жартома допомагав їй із прибиранням, а одного з таких днів він зробив їй пропозицію. Так, вони обоє стояли з відрами, з ганчірками, і тут Дмитро простягнув їй каблучку.

Мабуть, це була одна з найнезвичайніших пропозицій руки і серця у світі, але Христіна звісно ж погодилася, і через деякий час вони зіграли пишне весілля.

Вони часто сміялися, згадуючи, на що довелося піти Дмитру, щоб тільки частіше бачитися з дівчиною, але ні вона, ні Дмитро не шкодували про це.

Вони були щасливі і насолоджувалися кожній миті, проведеній разом, поки в їхньому житті не з'явилася Марина.

Марина все життя мріяла вийти заміж за багатого. Її обтяжувало життя бідної студентки, якій доводилося поєднувати навчання з роботою, щоб хоч якось триматися на плаву. А тут ще й ця Христіна, ніби ніяка, а такого мужика відхопила.

– Це не порядок, вирішила вона.

Чому комусь все, а їй нічого? Вони подружки, а отже, повинні ділитися всім, і чоловіками теж. Від останньої думки їй стало весело, і вона хихикнула.

– Ну, що ж, Христіно, чекай гостей! Тепер побачимо хто з нас краще!

Налаштувавшись зробити все, що залежить від неї і не залежить, Марина купила тортик, і поспішила в гості до подружки. Зустріч відбулася чудово. Марина не встигала дивуватися величезному дому та щедрості чоловіка подружки, а Христіна весь час дякувала Марині, адже це вона вчасно не повернула борг, і завдяки їй Христіну виставили господиню квартири.

– Марино, як же я тобі вдячна! Якби не ти, я б ніколи не зустріла Дмитрика.

– Тепер ти розумієш, це не я тобі винна, а ти мені!

– Так, так звичайно! Ходімо, я тобі дещо покажу.

Христіна взяла за руку подружку і потягла її по хитромудрих, прикрашених різьбленими квітами і витонченими завитками сходах на другий поверх.

– Це вбиральня?

– Ага... Ого, скільки в тебе одягу!

– Вибирай будь-який, дарую!

– А можна он ту сукню?

– Так, звичайно.

– Ой, а це? Вона така гарна...

– Звісно, бери і її теж.

– Христіно, а це? Мені здається, вона просто ідеально виглядатиме на мені.

– Бери і її.

Набравши купу вбрань, Марина задоволена, і впевнена в тому, що, будь-що, а вона просто повинна отримати цього чоловіка, повернулася до себе на орендовану квартиру, щоб придумати хитромудрий план, який допоможе їй позбутися подружки і отримати Дмитра.

– Микольцю, а ти заробити хочеш?

– А як?

– Та так треба одну недолугу підставити...

– І що мені з цього буде?

– Що буде, що буде... Недолугий, якщо нам пощастить, і я вийду заміж за того багатого, то і тобі і мені безбідне життя про-

сто гарантоване!

– Ти хочеш заміж за нього? А я?

– А ти... Та як ти не розумієш! Ну що у нас є? Нічого! А буде багато грошей і тоді ми зможемо дозволити собі все і навіть більше!

– Добре я згоден! Говори, що треба робити, я все виконаю!

Марина знала, що Христіна готувалася влаштувати чоловікові сюрприз, вона сама їй дзвонила і питала поради, як гарно піднести їй новину про свою вагітність.

Давши подрузі всі необхідні рекомендації, вона навіть допомогла їй замовити торт і вибрати святкові страви для вечора.

О сьомій вечора мали привезти торт, і доки був час, Христіна вибирала вбрання для святкової вечери.

Марина, захакавшись, забігла до кабінету Дмитра. Її не змогли зупинити ні вигук секретарки, ні галас його охорони, і ось через мить вона стояла біля нього і плакала в обіймах.

– Дмитре, за що вони з нами так га?

– Як? Що взагалі відбувається?

– Я як завжди приїхала до вас, а там Христіна з моїм Миколькою.

– В сенсі?

– Ходімо, все сам побачиш!

Коли вони зайшли у кімнату, то почули лише романтичну музику та плескання води у ванній, а там...

– Забирайтеся! Забирайтеся обидва! А я тобі вірив, Христіно! Як ти могла!

– Дмитре, ти що? Вони все підлаштували! Я не хотіла!

– Христинко, нам же ж добре було разом. Ти ж сама казала, що чекаєш від мене дитину, і не знаєш, як зважитися на розлучення.

– Замовкни! Це все не правда! Ти забіг до мене у ванну сам, а я навіть не встигла зрозуміти, що відбувається!

Христіна пішла, а за нею і Миколька. Марина ж залишилася з Дмитром, щоб допомогти йому впоратися зі зрадою.

Вона так уміло все перевірила, що Дмитро сам не зрозумів, як розлучився з однією і одружився з іншою.

Після розлучення Христіна поїхала до рідного села, їй було прикро, що коханий чоловік вважав за краще повірити не їй, своїй дружині, а якимось пройдисвіт-там, яких вона вважала своїми друзями.

Марина ж у свою чергу просто насолоджувалася тріумфом, у неї було все, про що вона завжди мріяла: великий будинок, багатий, хоч і не коханий чоловік, і Миколька, з яким вони час від часу зустрічалися на нейтральній території.

– Мариночко, мені набридло ділити тебе з цим. Може, пора його позбутися?

– Позбутися? Ти що вигадав? Ні, мене і так все влаштовує.

– А мене ні! Мені набридло ділити тебе і думати про те, що ти зараз із ним. Ти як хочеш, а я діятиму.

...І ось тепер Дмитро лежав у ліжку нерухомий. Він їхав машиною і опинився на узбіччі.

Як стверджували все сталося через несправні гальма.

Всіми справами тепер керувала Марина, а Дмитру залишалося тільки лежати вдома, і чекати, коли його дружина зволить прийти додому.

Марина, здавалося, не поспішала додому. Її дратувало, що вона тепер зобов'язана витратити свої молоді роки на слабого чоловіка, адже тепер вона володіла всім і могла сама себе забезпечувати.

Спати не хотілося, гучна музика, і сміх із вітальні виводили Дмитра з себе. Невже Марина настільки знахабніла, що дозволила собі приводити в їхній будинок стороннього чоловіка?

Допомагаючи собі руками, Дмитро зліз із ліжка.

Якось дотягнувшись, Дмитро сів на крісло і вийшов з кімнати.

Він давно вже жив у невеликій кімнаті на першому поверсі, як казала Марина, для зручності всіх.

І дійсно, це йому дуже і дуже допомогло. Він безшумно під'їхав до дверей. У напівтемряві було видно, як Марина сиділа на колінах у якогось чоловіка, вони про щось воркували, і час від часу сміялися.

– Ех, Марино, Марино... Довго мені ще терпіти, як ти з ним...

– Микольцю, ну ти ж знаєш, залишилося ще трохи. Зате дивися, як спритно ми все повернули. Позбулися цієї Христин-

ки, ось тільки шкода з Дмитриком не пощастило...

– Так, я щось проґавив цей момент. Нічого, цього разу придумаю щось ефективніше.

– Цікаво, ця недолуга вже народила?

– Вона, що справді була вагітна?

– Звичайно, почала б я тоді розігрувати всю цю виставу. Ці гроші мої і тільки мої, я не дозволю, щоб вона разом зі своїм малим порушила наші плани.

– Головне, щоб твій чоловік нічого не дізнався.

– А він і не дізнається, йому достатньо того, що він побачив. Він досі вважає її гулящою, і думає, що Христіна вагітна не від нього, а від тебе.

– Марино! Що ж ти наробила?

– Дмитро?! Що ти тут робиш?

– Слухаю правду, яку ти приховувала від мене!

– Іди до своєї кімнати! Ти нічого не доведеш! Це все належатиме мені і тільки мені!

– Марино, навіщо ти так вчинила?

– А ти сам винен! Не звинувачуй інших у тому, що сам профукав! А тепер іди, не заважай нам! Я і так стільки часу витратила на життя з тобою, повинна ж я пожити в якійсь вікі і для себе.

– Забирайся з мого будинку! Забирайся з мого життя, Марино!

– Ні, любий, це тепер все буде моїм, а звідси швидше за все заберешся ти.

Невідомо, як би все це закінчилося, якби Дмитро не натиснув кнопку, яка була розташована біля входу до вітальні.

Приїхали швидко, і Дмитро легко довів причетність до всього Марини та її спільника Микольки. Марина не могла повірити, що Дмитро перехитрував її і записав їхню розмову на диктофон.

– Недолуга! Яка ж я недолуга! Тепер все дістанеться цій Христинці! Треба було послухати Микольку і прибрати його раніше, коли він ще ні про що не здогадувався!

Дмитро справді вирішив повернути Христіну, але тільки не відразу. Спочатку він зайнявся своїм здоров'ям, йому провели кілька процедур, потім він пройшов курс, і ось тепер нехай і важко, та Дмитро одужував.

Марина і в цьому його обманула, сказавши, що процедури йому не допоможуть...

...Дмитро того дня встав раненько, поспідав, причепурився.

Потім він поїхав у магазин і накупив подарунків. А як же ж?! Він їде до двох найрідніших йому людей!

Дмитро повернувся на сільську дорогу і зупинив машину біля звичайної сільської хатини. Він вийшов з машини і зайшов у хвіртку.

– Ви когось шукаєте?

Перед ним стояв молодий чоловік, який, мабуть, був або трактористом, або комбайнером, бо від нього пахло соляркою, а його руки були вимазані по лікоту.

– Мені потрібна Христіна.

– Вона сина вкладає спати, я зараз її покличу. – Христіно, тебе якийсь чоловік питає!

Христіна вийшла з дому і побачивши Дмитра ахнула. Вона не очікувала побачити його таким, схудлим і слабким.

– Доброго дня, Христіно. Нічого зараз не кажи. Я винен перед тобою, я не знав, що ти справді чекала від мене дитину. Вони все підлаштували. Але все тепер у минулому їх забрали. Я приїхав за тобою, Христіночко. За тобою та нашою дитиною.

– Дмитре, вибач, але я не можу. Стільки часу минуло... Та й заміжня я тепер. Сергій прийняв Іванка, як рідного. Благаю тебе, не заважай нашому щастю.

– Заміжня... Добре, Христіно я не заважатиму твоєму щастю. Я сам у всьому винен, не повірив тобі. Через свою дурість втратив тебе, втратив мого сина. Дозволь хоча б допомагати своїй дитині.

– Не треба, у Іванка є все необхідне.

– Я все-таки батько, я винен, і це не обговорюється.

Дмитро повернувся до міста. Тепер його життя складалося тільки з роботи, та таємних поїздок до Андріївки, де він здалеку спостерігав, як росте його син Іванко. Щомісяця він відсилає колишній дружині значну суму на утримання сина, але всі кошти завжди повертаються назад на його рахунок.

Христіна так і не змогла пробачити зради, а сина вони виховують самі, адже у неї такий чудовий чоловік, який не тільки повірив їй, а й прийняв Іванка, як свого.

А Дмитро... Дмитро не дивлячись на свої гроші, досі самотній.

Він більше не вірить жодній жінці, і чекає, що колись Христіна повернеться до нього, і вони житимуть щасливо, як тоді, поки в їхньому житті не з'явилася Марина.





Кулінарні цікавинки

Скумбрія на мангалі

Нам потрібно: скумбрія, базилік за смаком, 2 зубчики часнику, 0,5 ч.л. чорного меленого перцю, 2 дрібки солі, 1 ст.л. олії.

Приготування. Спочатку обробимо скумбрію. Видаляємо голову і нутроші, видаляємо хвіст. Промиваємо і просушуємо рибу зовні і всередині за допомогою паперових рушників. Робимо з боків риби невеликі надрізи і посипаємо сіллю і перцем, базиліком, розподіляємо пропущений через чеснокодавку часник по поверхні риби, намагаючись, щоб приправи потрапляли також і в надрізи, а також змащуємо рибу і всередині. Змащуємо скумбрію олією і перекладаємо її посуд, де вона буде маринуватися 2-3 години, можна залишити рибу і на ніч. Коли скумбрія вже замаринувалася і вугілля вже готове, кладемо її на решітку для гриля, закриваємо і поміщаємо решітку на мангал з вугіллям, стежимо щоб на вугіллі не виникав відкритий вогонь, інакше риба може швидко згоріти. За необхідності можна періодично збризкувати вугілля водою. Приблизно кожні 2-3 хвилини, скумбрію потрібно перевертати з одного боку на інший. Скумбрія на мангалі готується від 10 до 20 хвилин, це залежить від розміру тушки і від жару вугілля. Орієнтуйтеся на зовнішній вигляд риби. В кінці має вийти апетитна підсмажиста скоринка.



Рулетики з риби



Нам потрібно: 0,5 кг рибного філе (хек, осетер або будь-яка інша), 1 варене яйце, 50 г твердого сиру, 50 г вершкового масла, зелень, сіль, чорний перець, олія для смаження. **Для панірування:** яйце, борошно, панірувальні сухарі.

Приготування. Спочатку зробимо начинку: яйце нарізати, сир натерти на тертці, зелень нарізати, масло розтопити і все з'єднати, добре перемішати. Рибне філе розрізати навпіл уздовж. Якщо товщина філе не більша 1 см - уздовж можна не розрізати. Або розрізати навпіл поперек, якщо філе значно довге. Філе відбити, посолити і поперчити. На край кожного шматочка покласти готову начинку - приблизно 1 чайну ложку, згорнути рулетом і закріпити зубочисткою. Рулетики панірувати спочатку в борошні, потім вмочити в яйце і в панірувальні сухарі. Смажити на добре розігрітій сковороді в олії з усіх боків, акуратно перевертаючи. Рулетики можуть не просмажитися до кінця, тому їх потрібно ще приблизно 10-15 хвилин потримати в розігрітій до 170° духовці.

Товстолобик стейками в духовці

Нам потрібно: товстолобик, 2 ст.л. спецій та приправи, сіль за смаком, олія для змащування риби і дека.

Приготування. Необроблену тушку товстолобика, необхідно в першу чергу обробити. Відріжте хвіст та голову, промийте рибу всередині і зовні, висушіть паперовим рушником або серветками. Тепер наріжте товстолобика на стейки товщиною 2-3 см. Посоліть і посипте кожен шматочок з усіх боків спецією для риби або обраними травами і приправками і залиште мінімум на 15-30 хвилин. Викладіть в форму для запікання всі шматочки товстолобика і змастіть олією, щоб риба не вийшла сухою. Форму застеліть фольгою для кращого і швидшого запікання риби, але це необов'язково. Покладіть в попередньо розігріту до 200°C духовку на 30-40 хвилин.



М'ясо під сиром

Нам потрібно: 500 г свинини, 100 г твердого сиру, цибулина, 1 ч.л. гірчиці, 1 ст.л. меду, 1 ст.л. соєвого соусу, сіль, перець чорний мелений - за смаком, олія для смаження.



Приготування. М'ясо помити, нарізати як на відбивні, але не відбивати. Приготуємо маринад. Для цього в одній ємності змішаємо гірчицю, мед, соєвий соус, чорний перець і сіль. З обох боків обмазати м'ясо маринадом. Залишити маринуватися на 20-30 хвилин. Цибулю очистити і нарізати напівкільцями. Сир натерти на крупній тертці. У розігріту сковороду додати олію. Обсмажити м'ясо з обох сторін на сильному вогні до напівготовності. Викласти м'ясо на тарілку. У цій же пателі обсмажити цибулю. Викласти цибулю зверху на м'ясо і посипати натертим сиром. Перекласати м'ясо на сковороду, додати трохи води, накрити кришкою і тушувати 5-10 хвилин.

Рум'яні нагетси

Нам потрібно: 500 г курячого філе, 200 г кукурудзяного борошна, яйце, дрібка цукру, каррі за смаком, чорний мелений перець за смаком, сіль за смаком, 400 мл олії.

Приготування. Куряче філе очистити від плівок, помийте і обсушіть. Наріжте філе на невеликі порційні шматочки. У мисці збийте виделкою яйце. В окремій посудині з'єднайте кукурудзяне борошно, цукор, сіль, чорний мелений перець, каррі і перемішайте. Кожен шматочок філе обваляйте в кукурудзяному борошні, потім гарненько вмочіть в яйці і знову обваляйте в борошні. Завдяки такій маніпуляції у нагетсів під час смаження утворюється товста скоринка, усередині якої куряче філе залишиться соковитим і ніжним. Всі підготовлені шматочки курячого філе викладіть на обробній дошці, а потім беріться до наступного етапу приготування. У глибокій сковороді або сотейнику добре розігрійте олію. Орієнтуйтеся, щоб олія повністю покривало курячі шматочки під час готування. Відправляйте нагетси в розпечений жир і обсмажуйте до золотистого кольору приблизно по 2 хвилини з обох боків. Готові курячі нагетси викладіть на таріль, застелену паперовим рушником, щоб прибрати надлишки олії.



Цвітна капуста в клярі



Нам потрібно: цвітна капуста середнього розміру, 3 яйця, 6-7 ст.л. борошна, сіль за смаком, олія для смаження.

Приготування. Капусту миємо, обрізаємо, якщо є потемнілі місця, і розбираємо на суцвіття. Закип'ятити воду в каструлі, потім воду щедро посолити і опустити наші суцвіття. Відкинути їх на друшляк. Охолодити хвилин 10 - перекинувши суцвіття на широкую тарілку. Поки остигає капуста, можна приготувати кляр. Для цього збити 3 яйця з сіллю, потім поступово додаючи борошно, продовжувати збивати до однорідної консистенції без грудочок. Консистенція кляру не має бути ні занадто рідкою, ні занадто густою. Кожне суцвіття обмакуємо в клярі і викладаємо на добре розігріту сковороду з олією, обсмажуємо до золотистого кольору з усіх боків кожне суцвіття. Щоб позбавити готову капусту від зайвого жиру, викладаємо її на паперові рушники, зверху також можна промокнути капусту рушниками або серветками.

Шніцелі з цвітної капусти та сиру

Нам потрібно: 1 качан цвітної капусти, 100 г твердого сиру, цибулина, 2 яйця, 10 ст.л. панірувальних сухарів, 200 г борошна, сіль, перець за смаком, олія для смаження.

Приготування. Капусту промийте, висушіть, розберіть на суцвіття і відваріть в підсоленій воді до готовності. Потім злийте воду і дайте капусті охолонитися. Цибулю наріжте невеликими кубиками і обсмажте до золотистого кольору. Сир натріть на крупній тертці. У глибокій мисці змішайте капусту, сир, цибулю, яйце, 5 ст.л. панірувальних сухарів і спеції. Ретельно розмішуйте всі інгредієнти виделкою до отримання однорідної маси. Збийте ще одне яйце в окремому посуді. Панірувальні сухарі насипте в неглибоку миску і те ж саме зробіть з борошном. З капустяного тіста сформуйте котлети завбільшки з долоню. Обваляйте кожен спочатку в борошні, потім в яйці і наостанок в панірувальних сухарях. Обсмажте котлети на розігрітій сковороді з обох боків до золотистого кольору.



Цвітна капуста в духовці



Нам потрібно: 750-800 г цвітної капусти, болгарський перець, цибулина, помідор, 75 г твердого сиру, 1-2 яйця, пані-рувальні сухарі, сіль, перець, спеції за смаком, 20-30 мл олії.

Приготування. Розбираємо капустяний качанчик на суцвіття, якщо вони великі, то розрізаємо на дві частини. Бланшуємо в підсоленій киплячій воді близько 5 хвилин і даємо повністю охолонути. Потім умочаємо кожен шматочок в розбавтане яйце і ретельно паніруємо в сухарях з усіх боків. Форму для запікання змащуємо олією і викладаємо підготовлену цвітну капусту. Зверху і між суцвіттями розмішуємо порізаний болгарський перець, цибулю, помідор і посипаємо тертим сиром. Солимо, перчимо і запікаємо в попередньо розігрітій до 180 градусів духовці близько 20-25 хвилин до красивої рум'яності.

Кокосове печиво

Нам потрібно: 130 г кокосової стружки, 130 г цукрово-го піску або цукру, 40 г борошна, 2 яйця (лише білки). **Приготування.** Відділяємо білки від жовтків. За допомогою міксера збиваємо пару хвилин яєчні охолоджені білки. Потім поступово підсипаємо цукровий пісок або цукор і продовжуємо збивати ще 2-3 хвилини до отримання пишної маси, поступово збільшуючи обертоти. Додаємо в масу, поступово розмішуючи, 40 г (або 4 ст.л.) борошна, попередньо його просіюючи через ситечко. За-

лишилося додати кокосову стружку, що ми і зробимо. Залишилося сформувати наші печеньки. Вологими руками, відділяючи невелику кількість маси сформувати спочатку її в кульку, а потім потрібно злегка приплюснути зверху і знизу. Викласти на пергамент, незмашуючи його і покласти в розігріту до 160-170 градусів духовку на 20-25 хвилин.



Торт «Снікерс» без випічки



Нам потрібно: 250 г вершкового масла, 250 г маршмеллоу, 300 г кукурудзяних пластівців, 180-200 г будь-яких горіхів (підсмажених арахіс, кешию або фундук), 150 г вареного згущеного молока (Іриска), 180-200 г шоколаду молочного або чорного.

Приготування. Масло розтопити, додати в гаряче масло маршмеллоу, розмішувати до тих пір, поки маршмеллоу розчиниться. У цю ж ємність, в якій розтопили масло з маршмеллоу (або в інший посуд), висипати кукурудзяні пластівці, все перемішати і викласти цю суміш у форму. Зручно, якщо форма роз'ємна. А якщо немає роз'ємної форми, прокласти дно і стінки форми нероз'ємної форми харчовою плівкою - зручно буде діставати готові ласощі. Зверху на пластівці викласти горіхи, можна використовувати як один, так і кілька видів. Спочатку викласти шар фундука, потім горіхи кешию. Горіхи викласти так, щоб вони покрили попередній шар з пластівців. Викладаємо на горіхи шар вареного згущеного молока (Іриски), щоб воно також покрило горіхи. Розтопити на водяній бані шоколад і залити зверху наш торт. Відправити до холодильника, а краще - в морозилку, до повного застигання - мінімум на 30 хвилин.

Третій пиріг з сиром «Хвилинка»

Нам потрібно: 3 скл. борошна, 250 г маргарину або вершкового масла, 0,5 скл. цукру, 0,5 ч.л. соди. **Для сирної начинки:** 500 г сиру, 0,5 скл. сметани, цукор - за смаком, цедро лимона, родзинки, 1/3 ч.л. соди, 2 ч.л. крохмалю.



Приготування. Зробити начинку. Для цього сир зі сметаною перетерти з допомогою блендера. Додати цукор, крохмаль і соду. Підготувати родзинки і цедру лимона і додати в сметанно-сирну начинку. Родзинки залити на кілька хвилин гарячою водою, промити і просушити. Натерти цедру лимона на тертці. Цедру і родзинки не обов'язково використовувати, це справа смаку. У сирну начинку можна додати також ванільний цукор. Тепер приготуємо тісто. Борошно попередньо просіяти і висипати в миску. Додати вершкове масло або маргарин. Додати соду і цукор і всі разом перетерти в крихту. Зручно це робити руками. Увімкнути духовку, щоб розігрівалася. Тим часом викласти наш пиріг у форму, змащену маслом. Спочатку викласти у форму 2/3 частини нашої крихти, злегка утрамбовувати ложкою. Зверху крихти викласти сирно-сметанну начинку, розподіливши її рівномірно. І завершальний етап - посипати зверху крихтою, що залишилася. Відправити в розігріту до 180 градусів духовку і запікати 30-35 хвилин. Пиріг краще спочатку охолодити і лише потім виймати з форми і нарізати, щоб вийшли акуратні шматочки.

Козинаки з кунжуту



Нам потрібно: 1 ст.л. кунжуту, 1 ст.л. цукру, 2 ч.л. вершкового масла.

Приготування. Заздалегідь підготуйте перкарський папір (пергамент), куди будемо виливати гарячу кунжутну масу, і ще знадобиться папір для того, щоб накрити зверху нашу масу. Насамперед (за бажанням) обсмажити пару хвилин кунжут, до тих пір, поки він не почне набувати золотистого кольору. Висипаємо цукор на сковороду і розігриваємо на середньому або на повільному вогні, стежимо, щоб цукор не згорів. Помішувати не обов'язково, потрібно просто дочекатися, коли цукор повністю розтане. Додаємо шматочок вершкового масла - приблизно 2 ч.л. Все перемішуємо. Висипаємо в цукор з маслом кунжут і ретельно перемішуємо масу. Поки маса гаряча і не охолотла, переливаємо її на папір для випічки, злегка розрівнюємо ложкою і, якщо потрібно, надаємо форму прямокутника (щоб потім отримати рівні шматочки козинак). Зверху накриваємо другим шаром паперу і розкочуємо качалкою, роблячи шар трохи тоншим. Потім, не даючи охолонути, знімаємо верхній папір. У цей час маса вже починає потроху холонути. На цьому етапі, поки маса не охолотла до кінця, намічаємо ножем, не прорізаючи до кінця, майбутні шматочки - щоб потім легко і зручно було відламувати їх. Коли все охолотло - козинаки готові!

ПОРАДИ НА ВСІ ВИПАДКИ ЖИТТЯ

Дев'ять напоїв, які збережуть здоров'я кишківника і покращать травлення



джун часто має ніжніший смак і легше засвоюється завдяки нижчій кислотності та ферментації на основі меду, що може бути легшим для людей з чутливим травленням. «Вміст пробіотиків допомагає відновити кількість корисних бактерій, а зелений чай містить антиоксиданти, які

зменшують запалення кишківника та навіть підтримують гормональний баланс у жінок».

5. Сік чорносливу. 100% чорнослизовий сік містить 4 г клітковини в кожній порції, що є ключовим для здоров'я травлення. Доведено, що вживання соку чорносливу запобігає та полегшує запори природним шляхом завдяки вмісту клітковини та сорбітолу.

6. Імбирний чай. Він підтримує здоров'я кишківника, стимулюючи травлення та сприяючи моториці, що може допомогти регулювати щоденне випорожнення. «Його природні протизапальні та інші властивості також заспокоюють травний тракт і зменшують здуття живота, що робить його чудовим варіантом для підтримки роботи кишківника». Такий чай легко приготувати: просто залийте свіжий імбир гарячою водою.

7. Напій з яблучного оцту. Цей напій спершу може видатися неприємним, але його корисні властивості варті спроби. Він містить оцтову кислоту, яка підтримує роботу травних ферментів і сприяє розщепленню їжі. Змішаний з водою та невеликою кількістю меду, він також може допомогти регулювати кислотність шлунка, створюючи середовище, де процвітають корисні бактерії.

8. Чай з перцевою м'ятю. М'ятний чай – це заспокійливий класичний засіб, який може творити дива і для кишківника. Він відомий здатністю розслаблювати м'язи шлунково-кишкового тракту та може допомогти при синдромі подразненого кишківника, нетравленні шлунка та здутті живота. Крім того, його освіжаючий смак робить його ідеальним напоєм після їжі, щоб заспокоїти шлунок і зберегти відчуття легкості.

9. Лате з куркумою. Його ще часто називають «золотим молоком». Куркума містить потужну сполуку під назвою куркумін, відому протизапальними та антиоксидантними властивостями, які можуть допомогти заспокоїти травну систему та підтримувати загальну функцію кишківника. Таке лате легко приготувати вдома, використовуючи порошок куркуми, молоко та спеції, такі як кориця або імбир.

Рослини, які можуть передбачати дощ

У природі є чимало цікавих рослин, які можуть не тільки прикрасити подвір'я, але й попередити про зміну погоди. Досвідчені дачники помітили, що деякі квіти та дерева здатні передбачати дощ, і навіть отримали неофіційну назву – «живі барометри».

Кінський каштан

Якщо ви помітили липкі крапельки на листках каштана – це ознака, що найближчими днями піде дощ. Такий «плач» дерева свідчить про підвищену вологість повітря.

Канна, кімнатний банан, монстера

Ці декоративні рослини, хоч і переважно кімнатні, також мають здатність відчувати зміни погоди. Перед дощем на кінчиках їхніх листків з'являються краплі вологи: це явище називається гутація. Такі краплі з'являються не від роси, а внаслідок того, що волога піднімається від коріння й не встигає випаруватися через підвищену вологість повітря.

Календула, братки, кульбаба, цикорій

Ці добре знайомі квіти на грядках і газонах мають ще одну цікаву властивість – перед негодою вони закривають свої пелюстки. Якщо бачите, що квітки раптово «згорнулися» ще вдень – це сигнал про наближення дощу. Цікаво, що якщо кульбаба не закриває квітку навіть під час похмурої погоди, швидше за все, опади оминуть.

Кислиця і конюшина

У цих рослин варто спостерігати не тільки за квітами, а й за листям. Напередодні дощу кислиця та конюшина згортають листя, наче «закриваючись». А ось якщо квіти розкриваються – чекайте опадів уже наступного дня.

Маргаритки та дзвіночки

Ці ніжні квіти реагують на зміни погоди нахилом. Якщо їхні квітки опускаються до низу та злегка закриваються, це ще один природний сигнал, що незабаром почнеться дощ. Така поведінка рослин допомагає їм уберегти пилок від вологи.

Чим і кому корисні овочі та фрукти фіолетового і рожевого кольорів

Є багато фруктів, ягід, овочів фіолетового кольору, які, як стверджують лікарі, обов'язково слід включати у щоденний раціон. Вони багаті корисними для здоров'я речовинами, які захищають тканину мозку від старіння (нейродегенеративні хвороби, хвороба Альцгеймера), кишківник – від запалень та зменшення кількості корисних мікроорганізмів, клітини – від мутацій тощо.

Відома лікарка-дієтологиня Оксана Скиталінська радить у сезон щодня їсти овочі та фрукти фіолетового кольору. Їх зараз багато: сливи, ожина, лохина, баклажани, червоний виноград, червоноголова капуста, ін.

«Що спільного у баклажана, ожини та сливи? Синій колір. Для цього виду пігментів є навіть окремий термін – антоціанідіни (від грецьких слів: антос – квітка, ціанос – синій). У природі синій колір має різні відтінки: від рожевого до густо-фіолетового. І, як і відтінки, мають свої назви, так і антоціанідіни складаються з різних сполук – ціаніни, антоціаніни, проантоціанідіни та інші. Навіть в червоних яблуках вони також є і в рожевих грушах. І навіть у рожевій картоплі», – каже Оксана Скиталінська.

Скільки цих сполук у різних плодах (мг/кг свіжої маси):

вишня (200 г) – 350-4500 мг (в залежності від сорту);
слива (200 г) – 150-1150 мг (в залежності від сорту);
баклажан (200 г, фіолетовий) – 7500 мг;
ожина (100 г) – 1000-4000 мг;
чорна смородина (100 г) – 1300-4000 г;
чорниця (100 г) – 250-5000 г;
червоний виноград (200 г) – 300-7500 г.

Яка користь з антоціанідінів?

Чим можна замінити каву: шість альтернатив, які дадуть бадьорість

Для багатьох людей кава вранці – запорука бадьорого дня. Та іноді цей напій дає посилене серцебиття, тривожність, тремтіння рук та головний біль. Тому можна насолоджуватись іншими «енергетиками, які тримають» цілий день, але не викликають побічних ефектів.

Матча

Зі зростанням популярності матчі багато людей переходять на цей напій, надаючи перевагу йому, а не каві. Матча – це концентрований порошок зеленого чаю, який має протизапальні, антиоксидантні та заспокійливі властивості. Матча, як і кава, містить кофеїн – природний стимулятор, який «будить» мозок і тіло. В одній чашці матчі приблизно 38-178 мг кофеїну, а в чашці кави – 95 мг.

Зелений чай

Звичайний зелений чай також може слугувати джерелом енергії – в одній чашці напою приблизно 25 мг кофеїну. Крім того, зелений чай має потужні протизапальну та антиоксидантну дії, що робить його чудовим варіантом для людей, які відчують тривогу після вживання кави.

Чорний чай

Чорний чай має вищий вміст кофеїну, ніж зелений – в середньому 47 мг на одну чашку напою. Також чорний чай має кілька переваг для здоров'я: потенційне зниження ризику захворювань мозку (зокрема, деменції); зменшення ризику серцевих захворювань (зокрема високого кров'яного тиску); потенційне заспокоєння нервової системи. Шляхом ферментації чорного чаю роблять комбучу (або чайний гриб) –



За словами дієтологині, вони захищають організм від шкідливих зовнішніх та внутрішніх ушкоджень, ультрафіолету, підтримують структуру колагену (основного білка організму), стримують його руйнування та мають виражену протизапальну дію, покращують мікроциркуляцію крові, мають високу капіляророзміщуючу активність.

«А ще захищають тканину мозку від старіння (нейродегенеративні хвороби, хвороба Альцгеймера), кишківник – від запалень та зменшення кількості корисних мікроорганізмів, клітини – від мутацій. Вони необхідні в раціоні людей з цукровим діабетом, серцево-судинними, онкологічними та нервовими хворобами».

Тому коли є вибір: білий виноград чи темно-фіолетовий, жовта картопля чи рожева, звісно, що краще обрати фрукти фіолетового або рожевого кольору, бо це принесе велику користь нашому організму.

холодний напій з пробіотиками.

Цикорій

Цикорій не викликає тривожності, тремтіння рук та головного болю, бо цей напій не містить кофеїну. Кава з кореня цикорію має горіховий смак, який нагадує каву. Таким чином, напоєм з цикорію буде дуже

легко замінити звичайну каву. Крім того, якщо ви любите смак кави, але не хочете неприємних наслідків, ви можете обрати: декаф – каву без кофеїну; золоте молоко – напій з молока, куркуми та інших спецій, зокрема чорного перцю та імбиру; каву з кореня кульбаби; каштанову каву – напій із обсмажених плодів каштану.

Чай ярун

Ярун – це трав'яний чай, який виготовляють з листя вічнозеленого куща, що росте в Америці. Напій має трав'янистий, горіхово-масляний смак. Ярун містить кофеїн, але не викликає тривожності, що робить його чудовою альтернативою каві. Чай ярун містить сполуки, які покращують: загальне самопочуття; травлення; розумові процеси. В Україні ярун не надто популярний, але в США, звідки напій родом, його часто вживають та вважають частиною культури.

Мате

Мате – менш популярний в Україні заміник кави, проте його часто вживають у країнах Південної Америки, зокрема в Аргентині, Бразилії та Чилі. Цей напій виготовляють з листя парагвайського дуба. Мате містить 80 мг кофеїну на одну чашку, тому його вживання може допомогти підвищити енергію та пильність без зайвої тривожності.

**"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 передруку матеріалів
посилання на «Подільську зору»
обов'язкове. Матеріали, позначені
П, публікуються на правах
реклами.

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

2000000059402

Зам. №2510434.
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

90-річчя відзначатимуть житель смт Вороновиця - **Микола Тимофійович ШИХАЛЬОВ** (1 вересня) та мешканка с.Вінницькі Хутори - **Надія Карпівна ПІГУЛЬ** (3 вересня).

День народження святкуватиме голова організації ветеранів с.Комарів - **Тамара Федорівна ГОРОВЕНКО** (2 вересня).

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

28 серпня - ясно, без опадів, t вдень +20...+28°C, вночі +12...+16°C.
29 серпня - ясно, без опадів, t вдень +21...+29°C, вночі +16...+18°C.
30 серпня - ясно, без опадів, t вдень +22...+31°C, вночі +17...+19°C.
31 серпня - ясно, без опадів, t вдень +23...+30°C, вночі +17...+19°C.
1 вересня - хмарно, без опадів, t вдень +22...+29°C, вночі +17...+19°C.
2 вересня - хмарно, без опадів, t вдень +22...+29°C, вночі +17...+20°C.
3 вересня - хмарно, без опадів, t вдень +21...+29°C, вночі +17...+20°C.



МАГНІТНІ БУРІ У ВЕРЕСНІ

Хоча далеко не всі спалахи сонячної активності досягають Землі, їх достатньо, щоб викликати нездужання у метеочутливих людей. У вересні на нас чекає серія геомагнітних сплесків, здатних погіршити самопочуття.

За попередніми прогнозами, геомагнітна погода вересня буде досить спокійною. Помірні геомагнітні бурі очікуються 6, 14-15 і 26 вересня (до 5-6 балів).

Слабкі геомагнітні коливання можливі 10-11 вересня та в останні дні місяця.

Це попередній прогноз, і протягом місяця ситуація може змінитися, адже точно передбачити поведінку Сонця на такий тривалий період дуже складно.

Під час геомагнітних коливань людина може відчувати:

- погіршення настрою та самопочуття;
- дратівливість та тривожність;
- головний біль;
- прискорене серцебиття;
- сонливість вдень та безсоння вночі;
- проблеми з концентрацією уваги;
- підвищення чи зниження кров'яного тиску.

У ці дні бажано знизити фізичні та психологічні навантаження, уникати сварок. Висипляйтеся. Контролюйте кров'яний тиск. Носіть із собою ліки від головного болю. Пийте багато води, відмовтеся від жирної їжі та алкоголю. Поліпшити самопочуття допоможуть прогулянки на відкритому повітрі, контрастний душ.

Із поетичного кошика

Серпень

Очки, блимають, вогневі...
Шпори... мить дає коневі!
Хвиляки злато-променеві...
Дільця рухають серпневі.

Сонце на – блакиті деку...
Затіває... дискотеку.
Промінці трамбують спеку...
В ній не встояти й ацтеку!

Час – не очкам соловіти...
Поки днина... шле привіти.
Щоб надій – сухі не віти...
Не зусиль най в'януть квіти.



Осанна

(Гекзаметр)

Вірую в Тебе щоднини, в світлі й хмурі години...
Щирій молитві в Господній – славлю я ймення Твоє!
Прийде нехай Твоє Царство, щезне і гріх і митарство...
Й радістю-сонцем засяє... серце спасення моє.

Сила Твоя незрівнянна... воля Твоя нездоланна...
Світові всьому явив Ти – Царствує милість Свою.

"Віночок літніх вражень"

У Вороновицькому психоневрологічному інтернаті влаштували концертну програму "Віночок літніх вражень". Вона пройшла на сцені просто неба.

Вже не вперше в інтернаті виступали вокалісти колективу художньої самодіяльності вінницького підприємства незрячих. Це співочі кuartети, тріо і дуети.

Серед учасників виявилися не лише дорослі, але й третьокласник Ілля Васюта, син учасниці гурту. Він прочитав вірш, і це стало дебютом хлопчика на сцені. Мама Олександра подарувала йому та всім присутнім пісню "Сину".

Мешканці інтернату бурхливо аплодували, підтримували артистів. Після концерту вони отримали у подарунок від творчих гостей одяг. Про це розповіла художній керівник колективу художньої самодіяльності вінницького підприємства незрячих Наталя Слюсарчук.

Михайло МИХАЙЛОВ.



Шлях же до Тебе тернистий, істинний і променистий –
Господи Суций – очисти, немичну, душу мою!

Цар усіма над богами... Цар усіма над царями...
Тільки Тобі – мій Владико – я поклоняюсь в мольбі!
Тільки Твоя правда, Боже, в світі усім перемаже –
Слава на небі й на суші!.. Слава навіки Тобі!

Серця посвята...

Я вірші для Мами писав... і для Вас...
Писав щирим серцем, без фальші й прикрас.
Як Мами не стало – світ сонячний згас...
У музи – моєї – урвався і бас.

Ваш образ – у мріях – я бачив не раз...
Я думав про Маму... і думав про Вас.
Життя має світлий і темний свій час...
І доля – то тішить, то каже вже: пас!

Благаю я – Бога – щоб милував нас...
Простіть, коли Вас, чим образив нараз.
Молюся за Маму... за світ весь... за Вас...
Най сяє промінням... блакиті канвас.

Я вірші для Мами писав... і для Вас...
Оспівував, Спас... й Пречисту, зараз.
Душа до небес – підіймалась щораз!..
І наче б вчувався златий щастя глас.

Микола СОБЧУК,
м. Вінниця.

Астрологічний прогноз на 1 - 7 вересня

ОВЕН (21.03-20.04). Розумно не звалювати увесь вантаж турбот на себе, а звернутися за допомогою до колег або близьких людей. Успіх у діловій сфері залежатиме від уміння домовитися й використовувати зв'язки та знайомства. Не варто довіряти першим зустрічним, навіть якщо вони обіцяють золоті гори. У вихідні у вас з'явиться впевненість у власних силах і можливість упоратися з роботою у покладений строк. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - понеділок.

ТЕЛЕЦЬ (21.04-20.05). Головне завдання - знайти взаємопорозуміння з оточуючими людьми. Перебуваючи в стані конфлікту, ви навряд чи зможете зробити хоч щось корисне для себе. Можете розпочинати нові справи на роботі - вас супроводжуватиме удача. Вихідні будуть багатими на події, дозволять запастися цікавими враженнями. Сприятливий день - четвер, несприятливий - п'ятниця.

БЛИЗНЮКИ (21.05-21.06). Саме зараз можете досягти важливої мети, яку поставили в житті, і виконати свої найзаповітніші мрії. У вас будуть усі можливості для цього, навіть не доведеться докладати особливих зусиль. Відчуєте, що сам всесвіт вам допомагає й вас направляє. Вихідні обіцяють важливі й приємні події. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - субота.

РАК (22.06-22.07). Не варто витрачати занадто багато часу на будівництво повітряних замків. Краще подбати про земні, тим більше, що на вас чекають кар'єрне зростання і професійний успіх. Саме зараз ви здатні згорнути гори, показати себе в усій красі. Зростає ваш авторитет і вплив на навколишніх. У вихідні вам можуть доручити складну й відповідальну роботу, втім, ви з нею впораєтесь. Сприятливий день - четвер, несприятливий - вівторок.

ЛЕВ (23.07-23.08). Бажано реалістично оцінити свої сили й можливості, збільшення обсягу роботи може негативно позначитися на вашому здоров'ї. Своєчасна допомога друзів дозволить легко впоратися з проблемою, що виникла. Ви одержите не занадто приємну

звістку, однак у результаті всі зміни виявляться до кращого. У вихідні неформальна зустріч відкриє нові перспективи. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - п'ятниця.

ДІВА (24.08-23.09). Постарайтеся не бути песимістом. Усе налагодиться! Ініціатива покарана бути не повинна, навіть якщо ідеї не будуть прийнятні, ваша заппадливність буде схвалена. Усе встане саме на свої місця, хоча й не так швидко, як ви очікуєте. Спроба форсувати події успішно не принесе, запастіться терпінням. У вихідні надто важливо стежити за своєю мовою, необережне слово загрожуватиме стати причиною розбрату. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - середа.

ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Необхідний свіжий погляд на події, що відбуваються. Ви можете зіштовхнутися із завантаженістю терміновими справами, втомою й стресами. Доведеться попросити допомоги, самому, швидше за все, тут не впоратися. Намагайтеся використовувати будь-яку можливість для відпочинку, відновлюйте свій енергетичний потенціал. У вихідні спробуйте менше говорити й більше слухати, і навіть беручи участь у суперечках, зберігайте нейтральну позицію. Сприятливий день - середа, несприятливий - понеділок.

СКОРПІОН (24.10-22.11). Ви з легкістю знайдете рішення будь-якої проблеми та залишите час для того, що приносить задоволення. Постарайтеся впорядкувати свої думки й сконцентрувати увагу на тому, що для вас важливо. Настає гарний час для підвищення інтелектуального рівня. Ви будете налагоджувати контакти, розташовувати до себе потрібних і цікавих людей. У вихідні необхідно буде прийняти серйозне рішення. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - середа.

СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Спробуйте себе в чомусь

новому, незнайомому. Вам необхідно відшліфувати свій професіоналізм, на лаврах почитати рано. Справи, за які візьметесь, вам необхідно доводити до кінця, не шукайте відмовки, щоб усе відкласти. У вихідні ймовірна конфліктна ситуація, якої можна легко уникнути, якщо ви виявите елементарну стриманість. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - субота.

КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Небажано метушитися й поспішати. Адже, пливучи проти плину, ви тільки даремно витратите дорогі кошти сили. На роботі ведіть справи грамотно, продумуйте кожну дрібницю, і тоді все вийде. Намагайтеся менше показуватися на очі начальству, щоб уникнути конфліктної ситуації. У вихідні багато подій будуть закручуватися навколо сімейного вогнища, господарських і побутових турбот. Налагодяться стосунки з дітьми. Сприятливий день - четвер, несприятливий - середа.

ВОДОЛІЙ (21.01-20.02). З'явиться можливість вирішити деякі проблеми, які ви довго гнали від себе. Постарайтеся спокійно осмислити ситуацію, і тоді можливий успішний прорив до мети. Бажано проявляти обережність як в словах, так і вчинках. Зберігайте нейтралітет, навіть якщо навколо вас киплять суперечки й пристрасті. У вас з'явиться шанс вдало помінати роботу. У вихідні постарайтеся добре відпочити за містом. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - вівторок.

РИБИ (21.02-20.03). Намагайтеся вміло використовувати можливості, що відкриваються. Сприятливий тиждень для кардинальних змін. Все переміниться винятково до кращого. На роботі не виключений великий конфлікт, але він швидко владнається. Вихідні - гарний час для спілкування з рідною й дітьми, але вам не обійтися без суперечок. Сприятливий день - четвер, несприятливий - середа.