

Подільська Зоря

Дорогі жителі Вінницького району!

Великдень - це не лише найсвітліше свято року, це - момент, коли ми зупиняємось серед турбот, щоб згадати про головне: життя перемагає смерть, добро - темряву, любов - страх. Ми зустрічаємо Пасху з тривогою в серці, але й з вірою, яка не згасає. Бо сила нашого народу - в єдності, у правді, в добрих справах, які ми творимо щодня.

Нехай у ваших домівках панує мир, а поруч будуть ті, хто зігріває душу. Хай кожен ранок починається з вдячності, кожен день - з впевненості, а кожен вечір - з тиші й любові.

Нехай пасхальна благодать торкнеться кожного серця і наповнить його світлом віри й сили. Дякую всім, хто тримає стрій - на фронті, у тилу, у громадах. Разом ми вистоймо. Разом - переможемо.

Христос Воскрес! Воістину Воскрес!



Із повагою **Віталій УРДЗИК**,
начальник Вінницької районної військової адміністрації.

Шановні мешканці Вороновицької громади!

Щиро вітаю вас зі святом Світлого Воскресіння Христового!

На жаль ми знову святкуємо цей день в умовах повномасштабної війни. Але ми святкуємо його на своїй землі. І попри всі спроби ворога позбавити нас майбутнього ми віримо в те, що світло переможе. Господь дає нам сили та стійкість. Наша віра - це те, що робить нас незламними, а отже - непереможними. Ми сильні вірою та нездоланні духом. На нашому боці правда та Бог. Уклінно просимо Божої опіки для кожного, хто сьогодні захищає Україну, для усіх, хто своєю працею наближає нашу велику Перемогу!

Міцного здоров'я, сил, духовної стійкості, добра та благополуччя!

Христос Воскрес! Воістину Воскрес!



Олександр КОВІНЬКО,
голова Вороновицької громади.

Світлого Великодня!

Великдень під час великої війни — це не лише про силу традицій. Це про нашу єдність, глибину пам'яті і взаємної підтримки.

Цього року ми зустрічаємо свято усі разом, в один день. Це ще одна нагода згуртуватися - і діями, і світлими думками. Нагода ще більше збагатитися силою добра, жертвовності і відродження.

Наша вдячність і шана всім, хто тримає оборону в окопах, хто несе бойові чергування і щодня наближає Перемогу. Лише завдяки їхній стійкості ми збираємося з найріднішими. Водночас розуміємо, що в багатьох домівках на Великдень хтось із рідних не сяде за святковий стіл. Бо ж у громаді більшає список воїнів, які здобули вічне життя.

Будьмо толерантні до тих, хто живе із втратою. Будьмо взаємно уважні, даруймо ще більше щирої любові. Допомогаймо фронту і допомагаймо одне одному

віднаходити сили, натхнення і світлу радість у ці непрості часи. Зростаємо на традиціях Великодня. Нехай віра і любов повертають тепло, надію і затишок у кожную вашу домівку. Нехай рідні, на яких ви чекаєте, повернуться додому, а в Україні настане довгоочікуваний мир.

Христос воскрес! Воістину воскрес!

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



Шановні жителі Агрономічної громади!

Прийміть щирі вітання з нагоди величного свята - Воскресіння Христового!

Сьогодні на долю всього українського народу випали надскладні випробовування жорстокою війною. Тож нехай у ці дні Господь оберігає і захищає нашу рідну Україну, нашу громаду й життя кожного українця.

Нехай Світло Воскресіння Христового надає нам силу перебороти всі труднощі, які випали на нашу долю та непохитну віру в кращий завтрашній день!

Нехай Великдень принесе в кожную родину здоров'я, радість, благополуччя та мир!

З Великодніми Святами! Христос Воскрес!

Сергій СІТАРСЬКИЙ,
голова Агрономічної громади.

Із Великоднем шановні жителі Якушинецької територіальної громади!

Прийміть вітання з нагоди найвеличнішого та найсвітлішого християнського свята - Воскресіння Христового!

Сьогодні, коли наш народ змушений протистояти ворогу, захищати рідну землю від загарбника великою ціною втрат найкращих синів та доньок України, у свято чи будень, ми продовжуємо боротися, ми об'єднуємося та згуртовуємося.

Нехай Воскресіння Христове дасть нам силу і натхнення пройти усі випробування, нехай воно зміцнить наші душі, спонукає до милосердя та добрих справ.

Дякую всім захисникам і захисницям, всім, хто зробив усе можливе для того, щоб ми зустріли Христове Воскресіння. Вічна пам'ять загиним, які віддали за це своє життя.

ХРИСТОС ВОСКРЕС! ВОІСТИНУ ВОСКРЕС!



Із повагою - **Василь РОМАНЮК**,
голова Якушинецької громади.

За п'ять миттєвостей до століття

13 квітня своє 95-річчя відзначила високоповажна жителька Майдану - **Анелія Йосипівна ДОБРОВОЛЬСЬКА**. Нині вона є найстаршою жителькою села Майдан.

У Якушинецькій громаді є гарна традиція - вітати довгожителів із ювілеями - щоб подарувати літнім людям увагу, турботу і тепло.

Із поважною датою ювілярку віншували заступниці голови Якушинецької сільської ради Людмила Грабова та очільник ветеранської організації Микола Ситар.

"Ви гідно пройшли складну життєву дорогу, були учасницею історичних подій, багато працювали на благо майбутнього покоління та громади. Бажаю міцного здоров'я, оптимізму, бадьорості духу та хочу щоб ми зустрілись із Вами на сторіччя", - сказала у своєму вітальному слові Людмила Грабова та вручила ювілярці подарунок від голови громади.

Поважна ювілярка зустріла гостей із посмішкою на обличчі, радо спілкувалася та розповідала про своє не легке життя.

Анелія Йосипівна народилася в Майдані 13 квітня далекого 1930 року в багатодітній родині, де було восьмеро дітей. Під час голодомору 1932-33 років четверо братиків та сестер померли. З малих літ Анелія допомагала своїй мамі по господарству.

Вже у чотирнадцятирічному віці юнка почала працювати дояркою. Розпочалися важкі трудові будні із раннього ранечку до пізньої ночі. Більше п'ятдесяти років свого трудового життя віддала важкій праці біля землі та худоби, отримавши багато хронічних хвороб.

Разом із чоловіком виростили та виховали трое дітей, семіро внуків та одинадцять правнуків. Нещодавно, на жаль,

одна з доньок пані Анелії покинула цей світ.

Анелія Йосипівна дуже сильна духом жінка, безліч життєвих негараздів випало на її долю, проте вона з усіма ними справляється та гідно переносить.

Як розповідає донька пані Анелії, брат її називав "Маргарет Тетчер - залізна леді". Через її здатність гідно тримати удари долі та керівний хист. Вона завжди була і є донині головною в родині. Анелія Йосипівна в курсі усіх родинних справ, у неї чудова пам'ять та зір. Вміє користуватись мобільними додатками для зв'язку із дітьми, що перебувають за кордоном.

Цієї зими перенесла пневмонію, що похитнула її здоров'я проте, пані Анелія потроху відходить від недуги. Каже: "Я не даю собі залежуватись, встаю та пораюсь у хаті, роблю щось, тільки так прийде зцілення".

Поважна ювілярка проживає самотійно у своєму будинку, в основному справляється самотужки. Допомогає та регулярно відвідує, окрім родичів, Анелію Йосипівну соціальна працівниця.

Добре, що в нашій громаді є такі особистості - носії наших українських традицій, глибокої життєвої мудрості, які крізь століття проносять свій безцінний досвід і передають його молодому поколінню.



Віддали життя за Україну!

Знову сумна звістка, знову втрата. 30 січня 2025 року під час виконання бойового завдання в Ізюмському районі, Харківської області загинув **Віктор Іванович Білоус**, 1972 року народження, мешканець села Якушинці.



Із перших днів повномасштабного вторгнення він був призваний до лав ЗСУ, увесь цей час боронив нашу державу від загарбника.

Із січня Віктор вважався зниклим безвісти, рідні дуже сподівалися на те, що він живий, проте надія згасла...

Народився Герой, Віктор Білоус 6 листопада 1972 року, проживав в селі Якушинці. Закінчив місцеву школу. Після продовжив навчання в училищі, отримавши спеціальність водія. Потім була служба в армії. З дитинства був веселим, щирим, добродушним, завжди відгукувався на заклик про допомогу.

Мав безліч планів на майбутнє. У 2009 році зустрів свою другу половинку та одружився. В 2015 році став батьком довгоочікуваного синочка Іванка. Працював будівельником. Віктор мав "золоті руки", усе міг зробити власноруч, самостійно збудував для своєї родини будинок у якому планував разом із дружиною прожити довге та щасливе життя.

Із початком "великої" війни став на захист батьківщини з 27 лютого 2022 року. Наголошував, що ховатись не буде, адже служив, мав трохи досвіду та і хто як не він. Дуже жалів молодих хлопців які ще зовсім не пожили і не шкодуючи себе стали на захист України.

Мужньо боронив Україну на посаді гранатометника аеромобільного відділення в/ч А4355. Проте клята війна невблаганна, забирає життя за життям...

30 січня внаслідок скиду з БПЛА ворогом боєприпасу Віктор Білоус загинув у бою за свободу і незалежність України в Ізюмському районі, Харківської області.

У воїна залишилися невтішні дружина, син, мати, яка вже поховала доньку у віці 52 років і тепер доля знову забирає у неї дитину у такому ж віці.

Скільки ще доброго і світлого могло б бути попереду у Віктора, але він віддав найдорожче, боронячи Батьківщину і всіх нас.

Якушинська громада висловлює щирі співчуття рідним та близьким загиблого Захисника. Разом з Вами схилиємо голови у глибокій скорботі... Вічна шана і пам'ять Герою.

Невблаганна смерть забрала ще одне життя Героя Вороновицької громади - **Івана БЛАЩУКА**, жителя села Шендерів.

Народився чоловік 25 червня 1976 р. в с. Потуш. Навчався у Шендерівській загальноосвітній школі, де закінчив дев'ять класів, далі продовжив навчання у середній школі в с. Лука, Немирівського району.

Закінчивши школу, Іван пішов служити до армії. Повернувшись додому, певний період часу працював на цукровому заводі, не покидаючи рідної громади.

З 1996 - 2017 рік виїхав на заробітки за кордон. А у 2017 році наш Герой повернувся на батьківщину до рідного села, до

рідної домівки.

Має Іван сина Єгора, яким завжди пишався.

У лютому 2023 року був призваний на військову службу до лав ЗСУ, на військову посаду, сапер інженерно-саперного відділення інженерно-саперного взводу, інженерно-саперної роти.

09 квітня в районі населеного пункту Перлявка, Житомирської області у госпіталі, перестало битися серце Героя.

Висловлюємо щирі співчуття рідним і близьким Івана Блащука. Слава Герою і вічна пам'ять!



Стрижавська громада знову в жалобі. На щиті повернувся Герой - **Олег БАСАРАБ**, котрий добровольцем долучився до захисту Батьківщини на початку лютого 2022 року, уклавши контракт зі Збройними силами України.

З перших днів повномасштабного російського вторгнення воював у лавах 35-ї окремої бригади морської піхоти імені контрадмірала Михайла Остроградського. Як старший матрос, артилерист одного з розрахунків, чинив спротив ворожій агресії на Херсонському, Миколаївському, Донецькому напрямках. За героїзм та успішне виконання бойових завдань був нагороджений нагрудним знаком Головнокомандувача ЗСУ "Золотий хрест", відзнакою Президента України "За оборону України", бригадними медаллями та грамотами. А ще за сміливість, стійкість та мужність, проявлених, зокрема під час вдалих контрнаступальних дій на Херсонщині отримав право носити берет кольору морської хвилі - ознаки приналежності до військової еліти. Загинув Олег у бою 12 квітня поблизу села Горіхове Покровського району. Йому навічно залишився 31 рік.

"Ані численні контузії та важке осколкове поранення голови, яке отримав у бою 2023 року, ані пропозиція перейти до командного складу артилерійського розрахунку - не могли змусити Олега залишити бойові позиції. Він нізащо не погоджувався піти від своїх хлопців та, щоб не сталося, завжди йшов попереду. Здаватися чи відступати було не для нього, його коронна фраза: "Буду приймати бій", - розповідає дружина полеглого воїна Ганна.

Народився Олег Басараб 31 березня 1994 року у передмісті Маріуполя. Був у сім'ї єдиною дитиною. Після школи опанував морську справу у місцевому училищі. Працював на одному з найбільших металургійних комбінатів краю. Втім, із загостренням безпекової ситуації, вирішив стати на захист Батьківщини. Під час чергової відпустки, його життя із Вінницею тісніше пов'язало кохання. Тут зустрів свою другу половинку, з якою побрався торік.

"У Маріуполі вороги знищили все, що було нажито Олегом важкою працею. Тому він усе більше схилився до того, щоб після Перемоги залишитися жити у Стрижавській громаді. До того ж тут уже мешкали його двоюрідні та троюрідні брати та сестри. Неподалік мріяв облаштувати власну хатинку, подібну до тієї, що мав раніше, насадити багато дерев, а поміж них почепити гойдалку для майбутніх дітлахів..." - ділиться жінка.



Принц Гаррі зустрівся з хлопчиком, який пережив ракетний удар по Вінниці та пораненими воїнами



Принц Гаррі таємно відвідав Україну та зустрівся з військовими, які проходять реабілітацію.

У супроводі чотирьох ветеранів принц Гаррі побував у львівській клініці Superhumans Center, де лікують поранених бійців, зокрема там займаються протезуванням. На фото видно, що принц вбраний у курточку з логотипом "Ігор нескорених" - міжнародних спортивних змагань в паролімпійському стилі, які заснував сам принц для поранених військовослужбовців та ветеранів.

"Принц Гаррі зустрівся з усіма хлопцями, які брали участь в іграх цієї зими - не тільки з суперками. Він неймовірно чуйний та емоційно щедрий - жодних королівських ритуалів. З усіма пообіймався, для всіх знайшов комплімент, екскурсію Центром пройшов уважно і з невідомим інтересом", - розповів бізнесмен та засновник Superhumans Андрій Ставніцер.

Принц бачився із Романом Олексієм - хлопчиком, який зазнав опіків 45% поверхні тіла внаслідок ракетного удару російських військ по Вінниці в липні 2022 року.

"Деякі зустрічі лікують більше, ніж ліки. Сьогодні була саме така. Дякуємо за людяність, Принце Гаррі", - написав на своїй сторінці у фейсбук батько хлопчика, Ярослав Олексів.

Окрім того, Гаррі також зустрівся з міністеркою у справах ветеранів Наталією Калмиковою.

Про цю поїздку не розголошували, поки він не покинув Україну.

Герцог, який 10 років служив у британській армії, є другим членом королівської родини, який відвідав Україну після Софі, герцогині Единбурзької, яка торік їздила до Києва. А от принц Вільям минулого місяця зустрівся з українськими біженцями під час дводенного візиту до Естонії.



Депутат інформує...

Олександр МАСЛЕННИКОВ, Вінницька обласна рада



Завдяки нашій співпраці з Громадським об'єднанням Ірини Колесник вдалося вручити найменшим жителям Агрономічної громади багаторазові підгузки.

Привіз на громаду більше двохсот наборів, це дозволить вручити подарунок кожній матері малюків від 0 до 2 років.

По селах громади уже роздали подарунки, на черзі Агрономічне.

Якщо хтось із матерів малюків ще не отримав підгузків звертайтеся до сільської ради.

Разом із моєю колежанкою, депутаткою Іриною Колесник намагаємося допомогти та будь якої нагоди.

Нехай наша малеча зростає та радіє життю в мирній Україні.

Напередодні Великодня в Агрономічній громаді відбувся майстер-клас з писанкарства

Відвідувачі заходу познайомилися основними елементами змісту орнаментів та дізналися про християнську традицію виготовляти писанки до найвеличнішого свята - Воскресіння Христового.

Участь у майстер-класі взяв сільський голова Сергій Сітарський та працівники ради.

Кожен учасник зміг самостійно вико-

нати усі етапи створення писанки - від вибору орнаменту та кольорової гами - до готового результату.

Всі з цікавістю спостерігали, як після кожного етапу роботи на їх писанках народжуються нові елементи та кольори, а писанка перетворюється на чудо.

Щирі слова вдячності висловлюємо майстрині Ірині Ільченко за проведення чудового заходу!



Зустріч із родинами зниклих безвісти та полонених військовослужбовців



У Якушинецькому будинку культури за підтримки голови громади Василя Романюка та ініціативи очільника Ради родин загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України при Якушинецькій сільській раді Віктора Чайковського відбулась зустріч із родинами зниклих безвісти та полонених військовослужбовців.

Кожна така історія - це біль, що не має залишатися без відповіді та підтримки, як з боку місцевої так і центральної влад. Метою цієї

зустрічі було приділення особливої уваги сім'ям військовослужбовців, які зникли безвісти або перебувають у ворожому полоні, надання родинам відповіді на найважливіші для них запитання, пояснити алгоритм дій та розповісти про можливі механізми допомоги.

До діалогу з родинами долучилися представники: Центрального управління цивільно-військового співробітництва Генерального штабу ЗСУ, пенсійного фонду, Міжнародного Червоного Хреста, експерт з проведення ДНК, фінансової служби щодо виплат за зниклих безвісти, представник Центру розшуку безвісти зниклих за особливих обставин при МВС, слідчий, адвокат, РТЦК.

Від Якушинецької громади на зустрічі були присутні заступниця голови громади Людмила Грабова, представники відділу соціального захисту та охорони здоров'я та інших відділів. Частина виступаючих спілкувались із членами родин зниклих безвісти та полонених військовослужбовців в онлайн-форматі, а частина були присутні, усі вони надавали свої контактні телефони. Після кожної відповіді присутні мали змогу задавати питання які їх хвилюють. Під час зустрічі були

розглянуті ключові питання, які турбують родини зниклих безвісти та полонених військових. Зокрема, обговорили труднощі евакуації тіл загиблих воїнів із зон бойових дій, порядок службових розслідувань та джерела отримання інформації щодо зниклих безвісти з військових частин, про-



цедуру призначення й проведення молекулярно-генетичних експертиз, а також інформування родин про їх результати.

Обговорили також процедури оформлення пенсійних виплат, пільг і соціальної підтримки.

Зустріч стала важливим майданчиком для зворотного зв'язку, обміну інформацією та посилення підтримки родин, які переживають одне з найскладніших випробувань війни.

За матеріалами Якушинецької ТГ.



Сухі душі - "від душі": писарівські волонтери перші у Вінницькому районі виготовляють такі гігієнічні комплекти

У Писарівці небагато волонтерів із перших днів повномасштабного вторгнення допомагають українським бійцям - виготовляють окопні свічки. Спільними зусиллями волонтери уже виготовили та передали хлопцям більше тисячі окопних свічок та понад 4500 розпалювачів. Проте нині попит на такі речі впав, відтак вирішили робити сухі

ріалів, виготовлення та комплектація.

- Схему виготовлення сухих душів побачили на одному з ютуб-каналів, детально її вивчили. Згодом почали шукати необхідні матеріали аби реалізувати цей проєкт. Розпочинаючи роботу досить довго шукали матеріал аби виготовляти так звані мочалки. На одному зі сайтів знайшли досить якісну тканину, типу синтепону. Проте коли зателефонували продавцям, вони зазначили, що не можуть продавати декілька квадратів цього матеріалу. Лише дізнавшись, що нам це потрібно аби виготовляти сухі душі для воїнів знайшли тканину необхідного розміру і відправили нам. З того часу все і почалося. Також для виготовлення душів замовили спеціальну рідину, пакети, дойпаки та рушнички. Технологія виготовлення таких гігієнічних наборів досить проста, проте трудомістка. Роботу починаємо із розкрою - цим займалися учні ліцею. Діти самі розкреслювали тканину й вирізали за розміром. Уже готові заготовки просочували мийним розчином й поставили сушити. Процес сушіння за гарної погоди займає близько двох днів. У цей час підготовлюємо та складаємо у відповідну форму рушнички. Потім все разом запаковуємо у пакети розміром 5х10, або 5х12 см. Обов'язково додаємо інструкцію. За потреби перед самою відправкою у дойпак наливаємо 100 мл води й прикріплюємо її скотчем до уже готового гігієнічного набору. Нині уже виготовили 100 сухих

душів, 30 із них відправлені воїнам на Донецький напрям. І знаєте що? Попит неймовірний! Це дійсно потрібно нашим хлопцям на передовій, - розповідає Наталія Ярова.

За словами волонтерів, вони уже розпочали роботу над виготовленням нової партії таких наборів. Планують виготовити ще близько 100 сухих душів. Нині вони вдосконалюють технологію виготовлення гігієнічних наборів, експериментують із складниками й пакуванням. До кожної посилки із сухими душами писарівчани обов'язково додають смаколики, аби хлопці відчували частинку турботи та домашнього затишку, навіть далеко від рідних домівок. У планах ініціативної групи - продовжен-



ня виготовлення сухих душів, а згодом й окопних свічок. Адже у них ще є залишки парафіну й заготовки на нові свічки, які за потреби можна zalити хоч сьогодні. Проте волонтери дуже сподіваються й мріють, аби війна закінчилася, а їх виробу вже не були потрібні воїнам.

- Цей проєкт став можливим завдяки всім, хто долучався до лотерей, аукціонів та розіграшів! Ваша підтримка допомогла нам закупити необхідні матеріали й забезпечити наших воїнів такою важливою річчю. Але ми не зупиняємось! Попереду - нові закупівлі та нові партії сухих душів. Ми продовжуємо працювати, бо знаємо: навіть найменша турбота може стати великою підтримкою для наших захисників. Дякуємо кожному, хто разом із нами наближає Перемогу, - наголошують волонтери.



душі. Ними бійці можуть скористатися в польових умовах - помитися без води або ж з мінімальною її кількістю. Ідея їх виготовлення належить художній керівниці Писарівського закладу культури Наталії Яровій і вчительці трудового навчання та технологій місцевого ліцею Оксані Приймачук. До цієї необхідної справи жінки залучили учнів ліцею, здебільшого дев'ятикласників. Це була кропітка робота: розрахунок вартості, пошук безпечних та ефективних мате-



ПОТРАПИВ ДО КАЗКИ, ЯКУ НЕ ЗАМОВЛЯВ

Сашко з Аліною зіграли весілля, а медовий місяць провели на курорті. – Нарешті вдома, – зітхнули молодята коли повернулися. Раптом пролунав телефонний дзвінок. – Твоя мама дзвонить, – сказав Сашко, глянувши на мобільний. – Дивно. До мене не дзвонили, – здивувалася Аліна, перевіривши свій телефон. – Доброго дня, Жанно Максимівно! Щось сталося? – запитав Сашко, піднявши слухавку. – Привіт. Ви вже повернулися? – запитала теща. – Так, – підтвердив зять. – Слухай, Сашко, ти можеш сьогодні до нас заїхати. Один. У мене для тебе сюрприз, – сказала теща. – Добре. Заїду, – погодився зять. Але Сашко навіть уявити не міг, який сюрприз приготувала для нього теща.

– Пошастило тобі, друже, – знайомий із захопленням дивився на нову машину. – Таку тещу ще пошукати треба. Ти сам собі не заздриш?

– Та вже не скаржуся, – відповів Сашко, хоча особливої гордості від незаслуженого подарунка не відчував. Розумів: теща не дбає про нього. Вся справа у статусі: новий рідні соромно бачити зятя на бюджетній іномарці.

З Аліною вони познайомилися на вулиці. Сашко просто сів поруч із нею на лавку. Одразу зрозумів: Моя!

Вона, звичайно, не могла не помітити захоплення та щасливого блиску в його очах. Так щиро на неї ще ніхто не дивився. Їхній роман розвивався стрімко. Сашко вже через три місяці поставив питання: «Або виходь за мене заміж, або давай розлучимось, якщо для тебе все це несерйозно».

Аліна погодилася стати його дружиною. Симпатичний, закоханий, ніжний, одразу в ЗАГС кличе – всі дівочі мрії в одному флаконі. А те, що вони різного поля ягоди, не є проблемою. Тато в Аліні теж з низів нагору пробивався. Зрозуміє, що щастя доньки важливіше за будь-які ділові розрахунки.

Сашко не витав у хмарах. Розумів, що їхні стосунки з Аліною – мезальянс. Він лише автомеханік, хай і дуже талановитий, виріс на міській околиці, з рідних – тільки мама, батька в очі не бачив. Вона – єдина дочка заможної людини. Дівчинка, яка ніколи не знала потреби. Як він виглядає у очах її батьків? Як простак, який хоче в'їхати до раю завдяки вигідному шлюбу.

Але з любов'ю не посперечаєшся. Життя без Аліни він не уявляв. Тому й вирішив не тягнути з пропозицією: тут або пан, або пропав. Все одно йому ніколи не дотягнутися до такого фінансового рівня, який би видався її батькам достатнім. Не приймуть, то не приймуть. Аліна, зрештою, може і сама вибрати кохання.

У день знайомства з батьками нареченої Олександр хвилювався, як ніколи. Переміряв усі сорочки та краватки – дуже хотів сподобатися. Хоча розумів: шансів мало... майже нема.

Аліна жила у котеджному селищі.

– Нічого собі! – захопився він, коли в'їхав у відчинені ворота. – Не будинок, а замок.

– Я тобі потім екскурсію влаштую, у нас є зимовий сад із фонтаном, – пообіцяла Аліна. – Ходімо, мама з татом чекають.

– Зараз мене забракують! – прошепотів він Аліні.

– Нісенітниця, у мене хороші батьки, – заспокоїла вона. – Скільки тобі можна говорити?

– Ласкаво просимо! – пролунав раптом дзвінкий голос.

Перед Сашком стояла шатенка середнього віку. Доглянута та струнка, вона привітно посміхалася. У юнака камінь із душі впав.

– Здрастуйте, Жанно Максимівно!

– Можна просто Жанна, – озвалася мама Аліни.

Потім вони пили чай. Батько нареченої Дмитро Петрович майже нічого не говорив, більше дивився на екран смартфона. За інших обставин Сашка б насторожив його похмурий вигляд. Але чарівність і тонкий гумор Жанни Мак-

симівни розряджали атмосферу:

– Аліна сказала, ти автомеханік, – невимушено промовила вона. – Подобається робота?

– Так, з дитинства любив у моторах копатися, мамин брат цим займався, і мене навчив, – трохи зніяковівши, відповів Сашко. – Я в другому класі вже знав, до якого коледжу вступатиму.

– Молодець! Який цілеспрямований! – похвалила жінка. – Навчився, значить, улюбленій справі. Золоті руки це завжди затребуване. З такою професією



не пропадеш. А живеш де?

– Квартиру винаймаю, поки один. Як одружусь, думаю іпотеку брати.

– Сашко у мене найкращий, – встала Аліна. – Надійний.

– Я хіба сперечаюся, доню? – усмінулася мама Аліни. – Для нас із татом головне – твій добробут. Впевнена, Сашко зробить тебе по-справжньому щасливою.

Дмитро Петрович хмикнув, не зводячи очей від смартфона.

Про заручини вирішили оголосити за два тижні. Жанна Максимівна задумала організувати фуршет у ресторані.

Напередодні знаменної події майбутня теща зателефонувала Сашку:

– Завтра ми з Аліною за тобою заїдемо о другій, треба купити тобі дещо з одягу.

– Але я зайнятий, до чотирьох мінімум.

– Добре, о четвертій. Решта не обговорюється! – запобігла можливий суперечці жінка. – Мій зять має виглядати бездоганно.

Сашко не наважився заперечити.

На заручини з'їхалися гості: бізнес-партнери, чиновники, численні родичі...

– Де збираєтесь жити? – поцікавився у нареченого пан у сірому костюмі.

– Ми купимо їм квартиру! – Жанна виросла як з-під землі, не дала Сашкові відповісти.

– А заробляти на життя чим будете? – продовжила якась жінка у капелюшку. – Ви, я чула, ремонтуєте автомобілі.

– Я люблю свою справу... – встиг вимовити Сашко.

– Працювати Сашко буде у Дмитра Петровича. Почне, як усі, із торгового представника...

Молодий чоловік зніяковів – такої розмови не було, але промовчав. Цілий вечір Жанна Максимівна не відходила від нього ні на крок і відповідала за нього на всі запитання гостей.

Увечері, коли Сашко натякнув Аліні на те, що її мама його соромиться і взагалі перегинає палицю із турботою,

дівчина лише посміхнулася:

– Не хвилюйся, любий. Мама бажає нам добра. Ось побачиш – все буде як треба.

Невдовзі зіграли весілля. Гуляли широкі і весело три дні. Серед величезних столів, важливих гостей, вітальних промов та салютів Олександр почував себе дивно. Він ніби потрапив до казки, яку не замовляв.

Мама Сашка наприкінці свята з сумом сказала синові:

– Гарне весілля. Тільки знаєш, не впізнаю я тебе, ніби підмінили мого Сашка.

– Так? А на кого ж я схожий?

– На ляльку...

Медовий місяць молодята провели на Мальдівах – Жанна обрала тур, купила путівки:

– Мої діти заслуговують лише на краще! – Заявила вона, відправляючи їх у подорож.

Далі все йшло як накатаному: нова робота у фірмі тестя, квартира в престижному районі, дорога іномарка – подарунок Жанни Максимівни.

– Гарна теща тобі дісталася! – любила повторювати вона, звертаючись до Сашка. – У цьому житті дуже важливо правильно одружитися, згоден?

– Так, пошастило. Нічого не скажеш, – кисло озвався той.

Чим більше минало часу, тим нещасливішим почував себе молодий чоловік. Бізнес тестя не надихав. Дмитро Петрович торгував сантехнікою, а Сашко не любив і не вмів продавати, всі ці переговори з постачальниками та замовниками були справжнім випробуванням. А ще він відчайдушно сумував за автомобілями та своєю майстернею.

Теща була всюди. Вона вирішувала, як Олександрові жити, в скільки вставати, як розважатися, у що одягатися, чим харчуватися.

Гроза сталася несподівано. Аліна оголосила, що чекає на дитину.

– Чудова новина! – зрадів Сашко. – Вибиратимемо ім'я.

– Ми з мамою вже вигадали, – усмінулася Аліна. – Якщо народиться дівчинка, назвемо її Єва, а якщо хлопчик – Роберт, чудове ім'я для сцени. Віддамо його на скрипку та до школи акторської майстерності.

І тут Сашко не витримав:

– Годі з мене! Він ще не народився, а з нього вже зібралися актора зводити?

– Що з тобою? – не зрозуміла Аліна, якій здавалося, що чоловік не вмів підвищувати голос.

– Нічого! Набридло бути лялькою в руках найкращої у світі тещі. Іду. Обов'язки батька виконуватиму справно. Але жити нам краще окремо, вибач.

Сашко гримнув дверима.

Пішов у чому був: сорочці та джинсах. Машину також залишив. Тимчасово оселився у мамі. Повернувся на колишнє місце роботи. У фірмі тестя не з'являвся. Вагітну Аліну відвідував майже щодня. Привозив фрукти, водив на прогулянки.

Один раз, через три місяці після відходу, зателефонувала всюдисуща теща:

– Що відбувається? – запитала вона.

– Нічого. Намагаюся повернути самоповагу.

Якось, коли Сашко лежав під черговим зламаним автомобілем, у майстерні пролунав голос Жанни Максимівни:

– Сашко, повертайся додому. Нам усім тебе не вистачає.

– Серйозне місце, – озирнувшись на всі боки, заявив Дмитро Петрович. – Слухай, я тебе поважаю. Характер у тебе є – це головне. Повертайся, Жанна дошкочує тобі не буде.

– Обіцяю, – підтвердила теща.

– До речі, вчора на огляді мені повідомили, що у нас буде син, – тихо промовила Аліна. – Як ти його назвеш? – Борис, – усміхнувся Сашко. – А як підросте, рибу разом ловитимемо.

– Якщо він захоче, – несміливо дала дружина. – Згоден!

Із поетичного кошика

Квітень

Вкрившись – сірою фатою –
Ніч кивнула в млі... п'ятою.
День в зелені сів гринджоли...
Загуділи – оси... бджоли!

Рань жбурляє цвіт-проміння...
На деревця... й на каміння.
Миті кличуть квітувати...
І дзвеніти... і співати.

Сяють, золотом під, лица...
У зеленці – гай... травиця.
Творить час буття картини...
Без зупину... і рутини.

Поки – вранішні ще роси –
Най до рук йдуть пензлі, коси...
Спить не доля хай у раці!..
Кличе квітень всіх до праці.

Материнська любов

Під покровом твоїм я родився...
Милосердям, турбот, обрядився.
І в цвітінні – весняну – і зимою...
Ти завжди була рядом зі мною.

На ранковій зорі – ти вставала...
Сонце-ласку... мені дарувала.
Мого – щастя – моя берегиня...
Найсвятіша, моя ти, святиня!

Материнська любов - найсвітліша...
Материнська любов - наймиліша.
Материнська любов - незів'янна...
Материнська любов - незрівнянна.

Як дорослим вже випало стати...
Довелось... дороги верстати.
І в краях – де судилося – бути...
Твою ласку – не міг – я забути.

Ти – сльозила – печалюми очі...
Ти чекала мене... дні і ночі.
Серцем радо, світів із, приймала...
І душею – мене – обіймала!

Материнська любов - найніжніша...
Материнська любов - найвірніша.
Материнська любов - всюдисуща...
Материнська любов - невмируща.

Передсвітання...

День без злато-промінця...
Світ... тримає каганця.
Мляво блимають в млі свічі...
Блиски падають... у вічі.

Світосаяна – не доба!..
Нічка дивиться... в оба.
Має – зоряні – хоч очі...
Але брак є... духу ночі.

Сонце, ось, затопить піч...
Час, лучинкам, йти на січ.
Зірочок тускніють квіти...
Очки... взялися світи.

Скільки б, нічці, не текти...
Від проблем – не утекти!
Стан п'їтми на вже питанні...
Мить буття в передсвітанні.

**Микола СОБЧУК,
м. Вінниця.**



ПОРАДИ НА ВСІ ВИПАДКИ ЖИТТЯ

Що допомагає знизити рівень цукру в крові

Імбир - це те, що має бути у вашому раціоні заради вашого ж здоров'я.

Існує вже безліч досліджень, які підтверджують, що спеції нам необхідні не тільки для того, щоб зробити ту чи іншу страву смачнішою. Вони мають корисні властивості для здоров'я. І коли йдеться про зниження рівня цукру в крові та поліпшення чутливості до інсуліну, то багато хто рекомендує корицю.

Але якщо ви зосередитеся тільки на кориці, ви можете упустити інші спеції, які також можуть бути ефективні. Це імбир, який так само зігріває, як і кориця.

Імбир посідає перше місце в списку завдяки його потужним властивостям. Імбир містить потужні поліфеноли, такі як гінгерол, які борються із запаленням, що може побічно допомогти збалансувати рівень цукру в крові.

«Запалення пов'язане з інсулінорезистентністю і поганим контролем цукру в крові. Тому балансування запалення за допомогою спецій, таких як імбир, може справити позитивний ефект на рівень цукру», - зазначає дієтолог Барбі Червоні, додаючи, що необхідні додаткові дослідження, щоб підтвердити цей зв'язок.

В журналі Nutrients було опубліковано метааналітичну роботу, в якій

досліджували вплив поширених трав і спецій середземноморської дієти - чорного кмину, гвоздики, петрушки, шафрану, чебрецю, імбиру, чорного перцю, розмарину, куркуми, базиліка, орегано й кориці - на рівень цукру в крові в людей із діабетом 2 типу.

Вони вимірювали рівень глюкози натщесерце, глікований гемоглобін (A1C) і концентрацію інсуліну.

Імбир, куркумін, шафран і кориця значно знижували рівень цукру натщесерце, тоді як чорний кмин та імбир знижували A1C і зменшували рівень інсуліну. Додатки з імбиром (від 600 до 3000 міліграмів на день) виявилися єдиною спецією, що справила значний вплив на всі три вимірювані показники.

Для порівняння, 1000 мг імбиру - це приблизно 1/2 чайної ложки меленого імбиру або 1 чайна ложка тертого сирого імбиру.

«Деякі дослідження вказують на те, що імбир може позитивно впливати на рівень цукру в крові, покращуючи чутливість до інсуліну та сповільнюючи перетравлення вуглеводів, що призводить до меншого стрибка цукру в крові після їди», - підкреслює дієтолог Коулетт Міко. Крім того, дослідження показують, що імбир позитивно впливає на рівень холестерину.

Єдине застереження - якщо у вас печія, надмірне вживання імбиру може посилити симптоми.



Чому ячмінна каша корисна для здоров'я

Користь такої крупи підтверджують низка досліджень.

Ячмінь має багато переваг для здоров'я. Зокрема цей продукт може допомогти знизити рівень холестерину, кров'яного тиску та глюкози, а також покращити травлення, контроль ваги та захист організму від деяких захворювань. Тому видання verywell health назвало головні плюси вживання ячменю, завдяки яким його можна додати до вашого раціону.

Знижує рівень холестерину

Ячмінь містить тип розчинної клітковини під назвою бета-глюкан, що ускладнює потрапляння холестерину у кров. Зокрема одне дослідження показало, що бета-глюкан протієє рівень холестерину ліпопротеїнів низької щільності (ЛПНЩ), який ще називають «поганим» холестерином.

Знижує кров'яний тиск

Дослідження свідчать про те, що бета-глюкан знижує систолічний та діастолічний кров'яний тиск.

«Систолічний артеріальний тиск - це тиск, якого зазнають артерії під час роботи серця, і є верхньою або першою цифрою в показниках артеріального тиску; діастолічний артеріальний тиск - це тиск в артеріях під час спокою серця, і є нижньою або другою цифрою в показниках артеріального тиску», - пояснили у матеріалі.

Покращує травлення

Завдяки високому вмісту клітковини ячмінь є корисним для здоров'я травлення. Зокрема харчові волокна покращують травлення та підтримують здоровий мікробіом кишківника, зменшують ризик запальних захворювань кишківника, а також запобігають запорам.

Знижує рівень глюкози в крові

Бета-глюкан, який є в ячмені, вважається одним з найефективніших продуктів для зниження рівня глюкози після їжі. В одному дослідженні люди, які їли суміш білого рису та ячменю, мали значно нижчий рівень глюкози порівняно з тими, хто їв лише рис.

Покращує імунну функцію

Також цілюзерновий ячмінь містить фітохімічні речовини, а саме фенольні кислоти, флавоноїди та фітостероли, які допомагають захистити організм від вірусів та бактерій. Крім того, ці речовини мають антиоксидантні властивості та знижують рівень холестерину.

Допомагає контролювати вагу. Зазначається, що розчинна клітковина ячменю посилює відчуття ситості, завдяки чому це може зменшити ознаки голоду та переїдання, які можуть призвести до збільшення ваги.

Знижує ризик захворювання жовчного міхура

Дослідження показують, що споживання клітковини безпосередньо пов'язане з ризиком захворювання жовчного міхура. Жовчний міхур людей, які їдять більше продуктів, багатих на клітковину, менший схильний до утворення каменів та захворювань.



5 дерев, які не варто садити біля дому

Висаджування дерев поруч із оселею - справа звична й навіть символічна для багатьох родин. Але не всі дерева однаково безпечні чи сприятливі. Деякі можуть пошкодити фундамент або забрати з землі всі поживні речовини, від чого постраждає решта саду.

БЕРЕЗА

Попри свою світлу, майже святкову зовнішність, береза вважається не найкращим варіантом для посадки біля житла. Наші пращури уникали цього дерева поблизу обійстя, і не без причин. Коренева система берези активно всмоктує воду з ґрунту, через що сусідні рослини можуть страждати від нестачі вологи. А ще існує повір'я, що присутність берези може погано впливати на жіноче здоров'я.

ЯЛИНА

Ялина часто асоціюється з новорічними святами, однак у культурному пласті вона має й інший, менш веселий образ. Колись її гілками прикрашали траурні процесії, і через це дерево отримало тінь скорботи. Люди вірили, що посаджені біля дому ялини можуть принести в оселю нещастя, події або відчуття постійної важкості. Тож якщо хочеться зберегти позитивну атмосферу у дворі - краще обрати інший вид.

ОСИКА

Осика не лише погано впливає на ріст сусідніх культур, пригнічуючи їх, а й за повір'ями виснажує енергію людей поруч. Вважається, що вона здатна викликати втому, безсоння, напруження, навіть головний біль. Її ще називають деревом-вампіром через здатність висмоктувати сили. Тож для подвір'я, де хочеться відпочинку й спокою, це не найкращий вибір.

ТУЯ

Туя часто використовується в декоративному озелененні, але в українській традиції її часто висаджували на кладовищах або біля храмів як символ пам'яті й скорботи. Вважалося, що така енергетика може притягувати конфлікти в родині, підвищувати емоційну напругу.

Водночас туя може викликати проблеми зі здоров'ям - зокрема, алергічні реакції чи проблеми з диханням.

ВЕРБА

Вербу часто можна побачити біля річок чи вологих місцин, але поблизу дому її краще не садити. Її потужне коріння може пошкодити каналізацію або фундамент, а ще вона приваблює комах, зокрема комарів. Хоча на вигляд верба - спокійна й граційна, її присутність може додати зайвих клопотів.



Як прибрати запах із взуття за 10 секунд

Витрачаєте гроші на дезодоранти для взуття, але через день знову соромно роззутись у гостях? Насправді рішення вже стоїть у вас на кухонній полиці - між лавровим листом і чорним перцем.

Йдеться про звичайну гвоздику - пряність, яку зазвичай додають у компот або маринад. Її сила - в ефірних оліях, які не лише вбивають бактерії,

у взуття та енергійно потрусить 10 секунд. Потім витрусить залишки - і навіть «аромат» від старих кросівок зникне.

Чому цей метод працює краще за спреї? Бо дезодоранти лише маскують запах, не усуваючи його причину. А гвоздика знищує бактерії, які живляться потом і виділяють леткі речовини. Крім того, її аромат не конфліктує з парфумом і не лишає різкого після смаку.

Для посилення ефекту можна додати до пакетика з гвоздикою дрібку харчової соди - вона поглине залишки вологи та підсилить антибактеріальний ефект.

Важливо знати: цей спосіб підходить для шкіряного, замшевого й текстильного взуття, але не для світлих тканин - спеція може залишити жовтуваті сліди. У такому випадку краще використати мелену корицю. Вона має схожі властивості, але менший ризик фарбування. Просто посипте нею устілку, зачекайте 15 хвилин і пропилососьте - і ваше взуття пахнутиме випічкою, а не спортзалом.

Але якщо запах повертається надто швидко, справа вже не у взутті, а в гігієні стоп. Гвоздика - це швидка допомога, але для тривалого ефекту важливо мити ноги з антибактеріальним милом, носити бавовняні шкарпетки й обов'язково провітрювати взуття після кожного використання.





Кулінарні цікавинки

На природу: кращі рецепти маринадів для шашлика

Шашлик зі свинини - це одна з найпоширеніших страв кавказької кухні. Як замаринувати шашлик зі свинини, щоб страва відповідала всім вашим очікуванням? Необхідно лише знати певні секрети і послуговуватися ними. Велика частина їх криється у приготуванні маринадів. За своєю суттю, маринад - це суміш, в якій вимочують м'ясо. Складається ця суміш з кислоти (вино, оцет, фруктові соки, майонез), спецій, цибулі і солі.

Ідеальним варіантом для приготування страви стане свіже м'ясо, тобто свіжина, з помірною кількістю жиру. Свіже м'ясо на зрізі має рожевий, рівномірний колір. При виборі частини туші перевагу варто віддавати ший, корейці, грудинці і поперековій частині. Не підходить для цих цілей окіст і лопатка.

За відсутності свіжого м'яса цілком прийнятним буде використання охолодженого і замороженого продукту. Основний секрет приготування шашлика з замороженого м'яса полягає в його правильній підготовці. Для цього м'ясо треба розморозити, краще всього, якщо це буде відбуватися на нижній полиці холодильника. Такий варіант розморозування дозволить зберегти смакові і поживні властивості продукту.

Для маринування шашлика краще використовувати емальований, скляний або керамічний посуд. Не рекомендується застосовувати для цього алюмінієву та пластикову тару.

Які продукти і спеції знадобляться для маринаду, залежить від вибраного рецепту маринування.

Маринад «бульбашковий»

Нам потрібно на 1 кг м'яса: 1 пляшка сильногазованої мінеральної води, 2 цибулини, 1 ч.л. солі, 1 ч.л. чорного перцю горошком, свіжа зелень.

Приготування. Цибулю нарізати кубиками, натерти нею м'ясо, викласти в каstrулю, перекладаючи гілочками зелені, цибулею, сіллю і горошинами перцю. Залити водою і витримати від 1 години (свиняча шия) до 4 годин (жорстка яловичина). Ідеально для свинини, хоча з яловичиною теж непогано.

Маринад кефірний

Нам потрібно на 1 кг м'яса: 0,5 л кефіру (жирністю не вище 2,5%), 0,5 кг цибулі, 10 горошин чорного перцю, 1 ч.л. хмелі-сунелі.

Приготування. Цибулю порізати кубиками, трішки при-м'яти, змішати з хмелі-сунелі та сіллю. Перетерти м'ясо з цибулевою сумішшю, залити кефіром, вимішати руками, щоб кефір покрив кожен шматочок м'яса, і витримати мінімум 2 години на холоді. Найкраще підходить маринад для свинини, яловичини або для курячих ніжок.

Маринад з цибулею

Нам потрібно на 1 кг м'яса: 700 г цибулі, 2 ч.л. чорного меленого перцю, сіль.

Приготування. Цибулю почистити і натерти на дрібній тертці (або в блендері), щоб утворилося цибулеве пюре. Змішати його з перцем і сіллю та покласти туди порізане м'ясо. Оптимальний час маринування 2 години. Якщо м'ясо жорсткувате - 3-4. Перед смаженням цибулю з м'яса зняти. Підходить для свинини і яловичини.

Маринад винний

Нам потрібно на 1 кг м'яса: 0,5 л червоного сухого вина, 2 цибулини, 1 ч.л. солі, 0,5 ч.л. чорного меленого перцю.

Приготування. Цибулю порізати кубиками (як на звичайну піджарку до супу). М'ясо ретельно розтерти з перцем та цибулею, залити вином і залишити маринуватися на ніч. Найкраще підходить - для яловичини, непогано - для свинини.

Маринад пивний

Нам потрібно на 1 кг м'яса: 250 мл світлого пива, 2 середні цибулини, 100 мл олії, сік половини лимона, 1 ст.л. гірчиці в зернах, по 0,5 ч.л. червоного і чорного меленого перцю.

Приготування. М'ясо порізати на шматочки, залити пивом і витримати 2 години. Потім пиво злити, м'ясо приправити прянощами, перекласти порізаною напівкільцями цибулею та залити сумішшю олії з лимонним соком. Залишити маринуватися на 10 годин. Найкраще підходить для свинини.

Маринад коньячний

Нам потрібно на 1 кг м'яса: 70 мл коньяку, 100 мл соєвого соусу, 1 стручок гострого перцю (можна замінити червоним меленим), 1 ч.л. чорного перцю горошком, 1 велика цибулина, 2 ст.л. олії.

Приготування. Цибулю і червоний перець порізати напівкільцями. Порізане порційними шматочками м'ясо скласти у каstrулю, перекладаючи цибулею, чорним і

червоним перцем. Коньяк, соєвий соус і олію збовтати до однорідності і залити цим маринадом м'ясо. Струсити каstrулю, щоб в маринаді опинився кожен шматочок. Маринувати не менше 2 годин, періодично струшуючи каstrулю. Найкраще підходить для свинини і яловичини.

Маринад аджичний

Нам потрібно на 1 кг м'яса: 1 півлітрова баночка аджики, 10 горошин чорного перцю, 1 ч.л. солі, 0,5 скл. яблучного оцту.

Приготування. М'ясо пересипати перцем, додати аджику й оцет, добре перемішати руками, маринувати 2 години. Ідеально підходить для маринування м'яса для шашлику з курки, індички або свинини.

Маринад зелений (з ківі)

Нам потрібно на 1 кг м'яса: 3 ківі, 1 цибулина, 1 ч.л. чорного меленого перцю, 1 пучок петрушки.

Приготування. Ківі очистити від шкірки і потерти на найдрібнішій тертці або в блендері змолоти в пюре. Цибулю порізати напівкільцями, петрушку посікти не дуже дрібно. М'ясо приправити перцем, перемішати з ківі, цибулею та зеленню і залишити на 1 годину. Рецепт маринування шашлику з ківі підходить для будь-якого жорсткого м'яса. Ківі має особливу властивість - розм'якшувати волокна м'яса. Але не маринуйте майбутній шашлик надто довго - його легко пересушити.

Маринад лимонно-оливковий

Нам потрібно на 1 кг м'яса: 0,5 скл. оливкової олії, сік половини лимона, 3 зубчики часнику, 1 ч.л. солі, 1 ч.л. червоного меленого перцю, базилік.

Приготування. Часник пропустити через прес, додати до порізаного м'яса, посолити, поперчити, добре перемішати руками, втираючи спеції в кожен шматочок. Залити олією, перемішати. Лимон розрізати навпіл і видušити сік просто на м'ясо, ще раз добре вимішати. Залишити маринуватися мінімум на 3 години. Маринад для шашлику з оливковою олією та лимонним соком - ідеальний варіант для баранини або птиці.

Маринад гранатовий

Нам потрібно на 1 кг м'яса: 2 скл. гранатового соку, 0,5 скл. горілки, пучок кінзи, пучок м'яти, 1 ч.л. чорного меленого перцю, 1 ч.л. солі, 1 цибулина.

Приготування. Зелені і цибулю крупно посікти, з'єднати з сіллю та перцем, натерти цією сумішшю порізане м'ясо. Викласти м'ясо в глибоку посудину, пересипаючи цибулею із зеленню. Залити гранатовим соком з горілкою. Маринувати 8-10 годин. Маринад чудово підходить для баранини, яловичини або свинини.

Маринад «Ткемалі»

Нам потрібно на 1 кг м'яса: 300 мл сливового соусу «Ткемалі», 1 ст.л. меду, 3 ст.л. олії, 1 ч.л. солі, 0,5 ч.л. чорного меленого перцю.

Приготування. М'ясо порізати на шматочки і перемішати з усіма інгредієнтами маринаду. Витримати 1-2 години. Найкраще підходить цей маринад для свинячого шашлика.

Маринад томатний

Нам потрібно на 1 кг м'яса: 500 мл томатного соку, 3 цибулини, 100 мл яблучного оцту (можна замінити білим сухим вином, але не звичайним столовим оцтом), по 0,5 ч.л. меленого мускатного горіха, коріандру і чорного перцю.

Приготування. М'ясо порізати на шматочки і добре натерти сумішшю мускату, перцю й коріандру. Цибулю порізати кільцями. Скласти м'ясо у каstrулю, перекладаючи кільцями. Залити сумішшю томатного соку і яблучного оцту. Маринувати 8-10 годин. Найкраще підходить для маринування свинини і яловичини.

Маринад помаранчевий

Нам потрібно на 1 кг м'яса: 500 мл апельсинового соку, 1 стручок червоного гострого перцю, 2 зубчики часнику, 0,5 ч.л. чорного меленого перцю, сіль.

Приготування. Часник порізати на половинки, перець дрібно посікти. Перемішати часник, червоний, чорний перець і сіль з м'ясом, залити апельсиновим соком. Витримати 2 години. Найкращий для маринадів для курки. Якщо відчуваєте, що м'ясо сухує, додайте в маринад 2 ст. ложки олії.

Маринад квасовий

Нам потрібно на 1 кг м'яса: 1 л натурального бочкового квасу без хімічних добавок, 2 цибулини, 1 ст.л. меду, 1 ч.л. солі, 1 ч.л. чорного меленого перцю.

Приготування. Цибулю порізати напівкільцями. М'ясо поперчити, скласти в глибоку посудину, перекладаючи цибулею. Мед розчинити у квасі, залити м'ясо. Маринувати 2-3 години. Ідеально підходить для свинячого шашлика.

Маринад чайний

Нам потрібно на 1 кг м'яса: 3 цибулини, 1 ч.л. чорного меленого перцю, 2 ст.л. чорного чаю, 500 мл води.

Приготування. Заварити чай окропом, дати настоятися 15 хвилин, процідити. Цибулю порізати кубиками. М'ясо поперчити, перетерти з цибулею, залити холодним чаєм і витримати 5-6 годин. Підходить для маринування яловичини і свинини.

На природу: смачні та легкі бутерброди

Сендвіч з шинкою, помідорами і сиром



Нам потрібно: 2 скибочки чорного житнього хліба, 2 скибочки шинки, 1 скибочка сиру, 1/2 помідора, 2 листочки салату, 25 г вершкового масла.

Приготування. Хліб змастити вершковим маслом. На один шматочок хліба викласти скибочки шинки і сиру. Викласти зверху порізану кружальцями помідору. Накрити листям салату і скибочкою хліба.

Фарширований багет

Нам потрібно: 1 багет, 400 г варених сосисок, 200 г солоних огірків, 150 г вершкового масла, 1/2 ст.л. діжонської гірчиці, 1/2 ст.л. лимонного соку, сіль, мелений перець за смаком, свіжа зелень за смаком.



Приготування. Багет або батон розрізати уздовж, видалити м'якуш. Всі інгредієнти дрібно нарізати, змішати з соком лимона, гірчицею, розм'якшеним маслом і перцем. До цієї суміші додати підсушений в духовці і дрібно розкришений м'якуш, ще раз перемішати, укласти в половинки хліба і з'єднати. На деякий час рулет-бутерброд потрібно покласти в холодильник - масло затвердіє, і страва буде готовою до вживання. Перед поданням до столу багет нарізається скибочками.

Сендвіч з яйцем, огірками і салатом



Нам потрібно: 2 скибочки житнього хліба, 1-2 яйця, 1-2 свіжих огірка, 2-3 листка листового салату, гірчичний соус - за смаком.

Приготування. Огірок і листя салату помити і обсушити. Тостовий хліб обсмажити в тостері, духовці або на сухій сковороді. Хліб намазати гірчичним соусом, викласти порізані кружальцями огірки і яйце. Накрити листям салату. Знову викласти нарізані кружальцями огірки і яйце. Накрити скибочкою хліба, змазаного гірчичним соусом, і подавати.

Клубний сендвіч

Нам потрібно: 80 г курячої грудки, 40 г бекону, 20 г салату латук, 20 г огірків, 30 г помідорів, 10 г часнику, 40 г майонезу, 3 шмат. тостового хліба, олія соняшникова та оливкова.



Приготування. Охолоджену або розморожену курячу грудку промити і просушити. Потім курячу грудку посолити, поперчити, натерти часником, трохи присмажити оливковою олією. Затим курячу грудку покласти в відповідний контейнер або миску і залишити маринуватися протягом 2 годин. Салат Латук промити і просушити. Помідори промити, просушити, видалити плодоніжки і порізати кружальцями середньої товщини. Огірки промити, просушити, видалити плодоніжки і порізати тонкими довгастими пластинами. Мариновану курячу грудку нарізати тонкими широкими пластинами і обсмажити з двох боків, на олії, до повної готовності. Дві скибочки бекону обсмажити з двох боків, на сковороді без олії. Три шматочки тостового хліба підпекти в тостері. Потім дві скибочки тостового хліба змастити майонезом з одного боку, а ще один шматок хліба змастити майонезом з двох боків. Один шматочок тостового хліба покласти змащеною частиною вгору, на нього покласти листя салату, курячу грудку, помідори. Потім зверху покласти житній хліб змащений майонезом з двох боків. Потім зверху покласти бекон, огірки, салатні листя і знову житній хліб, змащений стороною вниз. Готовий сендвіч скріпити шпажками в чотирьох місцях і розрізати по діагоналі, на чотири частини.

Сендвіч з чабатти з овочами і тунцем



Нам потрібно: 1/2 чабатти, 1-2 яйця, 75 г консервованого тунця, 1 ст.л. майонезу, 1/2 солодкого перцю, 1-2 листя салату.

Приготування. Яйця відварити круто, остудити і почистити. Розрізати навпіл. Болгарський перець очистити від насіння і тонко порізати. Чабатту розрізати уздовж навпіл. Рибу розім'яти виделкою і змішати з майонезом. Половину шматочка чабатти змастити майонезом, зверху розкласти шматочки яєць. Накрити листям салату, намазати рибою сумішшю. Зверху помістити шматочки перцю, накрити другою половинкою хліба.

Повідомлення про клопотання щодо отримання дозволу на викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря Повне та скорочене найменування суб'єкта господарювання: Товариство з обмеженою відповідальністю "Газорозподільні мережі України" / ТОВ "Газорозподільні мережі України".

Ідентифікаційний код юридичної особи ЄДРПОУ 44907200,

Місцезнаходження суб'єкта господарювання, контактний номер телефону, адреса електронної пошти: 04116, м. Київ, вул. Шолуденка 1, тел. (044)5370537, електронна пошта office@grmu.com.ua

Повне та скорочене найменування відокремленого підрозділу (філії): Вінницька філія Товариства з обмеженою відповідальністю "Газорозподільні мережі України"/Вінницька філія ТОВ "Газорозподільні мережі України".

Ідентифікаційний код ЄДРПОУ відокремленого підрозділу (філії) 45165321.

Місцезнаходження відокремленого підрозділу (філії), контактний номер телефону, адреса електронної пошти: 21012, Вінницька обл., м. Вінниця, пров. Костя Широцького, 24, конт. тел: +38(0432) 27 80 92, e-mail: office.vn@grmu.com.ua.

Мета отримання дозволу на викиди: визначення та регулювання викидів забруднюючих речовин (ЗР), які потрапляють в атмосферу при експлуатації технологічного обладнання на отримання дозволу на викиди ЗР для існуючих об'єктів третьої групи. Підприємство спеціалізується на розподіленні газоподібного палива через місцеві (локальні) газопроводи (КВЕД 35.22), а також технічному виконанню робіт щодо проектування, будівництва та ремонту газових мереж в межах обслуговування.

Відомості про наявність висновку з оцінки впливу на довкілля, в якому визначено допустимість провадження планової діяльності, яка згідно з вимогами Закону України "Про оцінку впливу на довкілля" підлягає оцінці впливу на довкілля: виробнича діяльність, яку здійснює підприємство на пром.майданчиках, що розглядаються не підлягає оцінці впливу на довкілля та прямо не передбачена вимогами ч. 2 та ч. 3 ст. 3 Закону України "Про оцінку впливу на довкілля".

Місцезнаходження об'єкта /промислового майданчика №1: "Барська дільниця Жмеринського управління експлуатації газового господарства" Вінницької філії ТОВ "Газорозподільні мережі України" - 23000, Вінницька обл. Жмеринський р-н, Барська ТГ, м. Бар, вул. Кривоноса 70.

Загальний опис об'єкта (опис виробництв та технологічного устаткування): На майданчику знаходиться адміністративна будівля, бокси та господарсько-побутові будівлі. Викиди забруднюючих речовин відбуваються при спалюванні природного газу в котлах та конвекторах (теплопостачання будівель) та плитах ПГ-4, спалюванні бензину та дизельного палива в генераторах (аварійне електропостачання), при облаштуванні території, обробці металевих виробів (виконання ремонтних робіт деталей та конструкцій), при роботі ШП-3 та ШРП. Джерелами викидів є котли газові Нерман 24 кВт, КС-ГВ 16 кВт, КС-ГВ 12,5 кВт, котли FEG 30 кВт та FEG 36 кВт, конвектори FEG 3 кВт - 3 шт., плита газова ПГ-4, генератори бензинові Vulkan SC 13000-III 8 кВт та GTM 8KW 8 кВт, дизель-генератори NIK DG5000 5,5 кВт та Кентавр КДГ 505 ЕК/З 5,5 кВт, інверторний апарат Патон ВДИ-250Е, кутові шліфмашинки, токарні, заточувальні та свердильний верстати, бензотример 2,5 кВт, бензопила 1,7 кВт, мотогазонокосарка 4 кВт, мотопомпа 2,5 кВт, дільниця фарбування деталей та навчальне ШП-3 і діюче ШРП.

Відомості щодо виду та обсягів викидів забруднюючих речовин: від діяльності підприємства в атмосферне повітря надходять наступні ЗР: Оксиди азоту (оксид та діоксид азоту) у перерахунку на діоксид азоту - 0,2246 т/рік, Оксид вуглецю - 0,4506 т/рік, Речовини у вигляді суспендованих твердих частинок, недиференційованих за складом - 0,0376 т/рік, Діоксид сірки (діоксид та триоксид) у перерахунку на діоксид сірки - 0,0053 т/рік, аміак - 0,0002 т/рік, НМЛОС - 0,448 т/рік, Залізо та його сполуки (у перерахунку на залізо) - 0,00051 т/рік, Манган та його сполуки (у перерахунку на манган) - 0,000035 т/рік, ксилол - 0,0275 т/рік та парникові газу (метан, діоксид вуглецю, азоту (1) оксид [N2O]) - 123,9 т/рік.

Місцезнаходження об'єкта /промислового майданчика №2: "Козятинська дільниця Хмельницького управління експлуатації газового господарства" Вінницької філії ТОВ "Газорозподільні мережі України" - 22102, Вінницька область, Хмельницький р-н, Козятинська ТГ, м. Козятин, вул. Кондрацького 2.

Загальний опис об'єкта (опис виробництв та технологічного устаткування): На майданчику знаходиться адміністративна будівля та господарсько-побутові будівлі. Викиди забруднюючих речовин відбуваються при спалюванні природного газу в котлах (теплопостачання будівель), плитах ПГ-4 та водогрійній колонці, спалюванні бензину та дизельного палива в генераторах (аварійне електропостачання), обробці металевих виробів (виконання ремонтних робіт деталей та конструкцій), при роботі ШРП. Джерелами викидів є котли газові КСГ-100 кВт - 2 шт, плита газова ПГ-4 - 2 шт., колонка водогрійна ВПГ-18, генератори бензинові Vulkan SC9000E-II 7 кВт, GTM 8KW 8 кВт, КО 2801E-A/SHBA 3,3 кВт, Grom A16 5,5 кВт та GEKO 2801E-A/SHBA 2,3 кВт, дизель-генератор Odwerk DG5500E 5,5 кВт, інверторні апарати Патон ВДИ-250Е -

2 шт та Патон PRO -200 D -1 шт, кутові шліфмашинки, дільниця фарбування деталей та ШРП- 2 шт.

Відомості щодо виду та обсягів викидів забруднюючих речовин: від діяльності підприємства в атмосферне повітря надходять наступні ЗР: Оксиди азоту (оксид та діоксид азоту) у перерахунку на діоксид азоту - 0,2854 т/рік, Оксид вуглецю - 0,5388 т/рік, Речовини у вигляді суспендованих твердих частинок, недиференційованих за складом - 0,0726 т/рік, Діоксид сірки (діоксид та триоксид) у перерахунку на діоксид сірки - 0,00313 т/рік, аміак - 0,0002 т/рік, НМЛОС - 0,441 т/рік, Залізо та його сполуки (у перерахунку на залізо) - 0,00007 т/рік, Манган та його сполуки (у перерахунку на манган) - 0,00005 т/рік, ксилол - 0,0367 т/рік та парникові газу (метан, діоксид вуглецю, азоту (1) оксид [N2O]) - 197,31 т/рік.

Місцезнаходження об'єкта /промислового майданчика №3: "філії ТОВ "Газорозподільні мережі України" 22300, Вінницька обл. Вінницький р-н, Літинська ТГ, селище Літин, вул. Калинова 102.

Загальний опис об'єкта (опис виробництв та технологічного устаткування): На майданчику знаходиться адміністративна будівля та бокси. Викиди забруднюючих речовин відбуваються при спалюванні природного газу в котлах, конвекторах (теплопостачання будівель), плиті ПГ-4, спалюванні бензину в генераторах (аварійне електропостачання), обробці металевих виробів (виконання ремонтних робіт деталей та конструкцій). Джерелами викидів є котли газові Gelios Plus 24 кВт, АОГВ-23 кВт, Vaillant 24 кВт, конвектори FEG-5 - 2 шт., генератори бензинові Vulkan SC 6000E-II 5 кВт та Sovax CV6500 LD-E2 3,2 кВт, Pramac PX8000 4,5 кВт, інверторні апарати Патон ВДИ-250Е - 2 шт, зварювальні апарати КАМІТЕХ та KMT-160, кутові шліфмашинки, дільниця фарбування деталей.

Відомості щодо виду та обсягів викидів забруднюючих речовин: від діяльності підприємства в атмосферне повітря надходять наступні ЗР: Оксиди азоту (оксид та діоксид азоту) у перерахунку на діоксид азоту - 0,1149 т/рік, Оксид вуглецю - 0,2739 т/рік, Речовини у вигляді суспендованих твердих частинок, недиференційованих за складом - 0,03228 т/рік, Діоксид сірки (діоксид та триоксид) у перерахунку на діоксид сірки - 0,00008 т/рік, аміак - 0,00011 т/рік, НМЛОС - 0,454 т/рік, Залізо та його сполуки (у перерахунку на залізо) - 0,0004 т/рік, Манган та його сполуки (у перерахунку на манган) - 0,000028 т/рік, ксилол - 0,0737 т/рік та парникові газу (метан, діоксид вуглецю, азоту (1) оксид [N2O]) - 87,76 т/рік.

Місцезнаходження об'єкта /промислового майданчика №4: "Немирівська дільниця Тульчинського управління експлуатації газового господарства" Вінницької філії ТОВ "Газорозподільні мережі України" - 22800, Вінницька область, Вінницький р-н, Немирівська ТГ, м. Немирів, вул. Польова 1.

Загальний опис об'єкта (опис виробництв та технологічного устаткування): На майданчику знаходиться адміністративна будівля, господарсько-побутові будівлі, вагова, бокси, компресорна та склади матеріальних засобів. Викиди забруднюючих речовин відбуваються при спалюванні природного газу в котлах (теплопостачання будівель) та плиті ПГ-4, спалюванні бензину та дизельного палива в генераторах (аварійне електропостачання), обробці металевих виробів (виконання ремонтних робіт деталей та конструкцій), облаштуванні території та при роботі ГРПБ. Джерелами викидів є котли газові Eurotherm - 100 кВт, АКГВ 23 кВт та АОГВ 19,5 кВт, плита газова ПГ-4, генератори бензинові K?nner KS-10000ATS 7,5 кВт, Vulkan SC9000E-II 7 кВт, Sovax CV6500 LD-E2 3,2 кВт., дизель-генератор Odwerk DG5500E 5,5 кВт, інверторні апарати Патон ВДИ-250Е - 2 шт, кутові шліфмашинки, бензотример 1,5 кВт, верстати токарний, заточний та свердильний, дільниця фарбування деталей та ГРПБ.

Відомості щодо виду та обсягів викидів забруднюючих речовин: від діяльності підприємства в атмосферне повітря надходять наступні ЗР: Оксиди азоту (оксид та діоксид азоту) у перерахунку на діоксид азоту - 0,1827 т/рік, Оксид вуглецю - 0,3577 т/рік, Речовини у вигляді суспендованих твердих частинок, недиференційованих за складом - 0,0285 т/рік, Діоксид сірки (діоксид та триоксид) у перерахунку на діоксид сірки - 0,0031 т/рік, аміак - 0,00014 т/рік, НМЛОС - 0,525 т/рік, Залізо та його сполуки (у перерахунку на залізо) - 0,0005 т/рік, Манган та його сполуки (у перерахунку на манган) - 0,000035 т/рік, ксилол - 0,0733 т/рік та парникові газу (метан, діоксид вуглецю, азоту (1) оксид [N2O]) - 117,13 т/рік.

Місцезнаходження об'єкта /промислового майданчика №5: "Проммайданчик "Оратівська дільниця Гайсинського управління експлуатації газового господарства" Вінницької філії ТОВ "Газорозподільні мережі України", 22600, Вінницька область, Вінницький р-н, Оратівська ТГ, селище Оратів, провул. Дружби 5.

Загальний опис об'єкта (опис виробництв та технологічного устаткування): На майданчику знаходиться адміністративна будівля та господарсько-побутові будівлі. Викиди забруднюючих речовин відбуваються при спалюванні природного газу в котлах та конвекторах (теплопостачання будівель), спалюванні бензину та дизельного палива в генераторах (аварійне електропостачання), обробці металевих виробів (виконання ремонтних робіт деталей та конструкцій). Джерелами викидів є конвектори газові АКОГ 3 кВт - 3 шт. та АКОГ 4 кВт - 1 шт та котел КСГ-30 кВт, генератори бензинові Sovax CV8500 LD-E2 6 кВт, та FIRMAN SPG 3800 2,5 кВт - 2 шт., дизель-генератор Forte

FGD 6500E 4,5 кВт, інверторний апарат NOVA TECH, кутові шліфмашинки, та дільниця фарбування деталей.

Відомості щодо виду та обсягів викидів забруднюючих речовин: від діяльності підприємства в атмосферне повітря надходять наступні ЗР: Оксиди азоту (оксид та діоксид азоту) у перерахунку на діоксид азоту - 0,0939 т/рік, Оксид вуглецю - 0,2055 т/рік, Речовини у вигляді суспендованих твердих частинок, недиференційованих за складом - 0,0179 т/рік, Діоксид сірки (діоксид та триоксид) у перерахунку на діоксид сірки - 0,0031 т/рік, аміак - 0,0001 т/рік, НМЛОС - 0,299 т/рік, Залізо та його сполуки (у перерахунку на залізо) - 0,0003 т/рік, Манган та його сполуки (у перерахунку на манган) - 0,000082 т/рік, титану діоксид - 0,000025 т/рік, ксилол - 0,02752 т/рік та парникові газу (метан, діоксид вуглецю, азоту (1) оксид [N2O]) - 47,67 т/рік.

Місцезнаходження об'єкта /промислового майданчика №6: "Томашпільська дільниця Тульчинського управління експлуатації газового господарства" Вінницької філії ТОВ "Газорозподільні мережі України 24262, Вінницька обл., Тульчинський р-н, Томашпільська ТГ, село Ракова, вул. Польова 2.

Загальний опис об'єкта (опис виробництв та технологічного устаткування): На майданчику знаходиться адміністративна будівля та господарсько-побутові будівлі. Викиди забруднюючих речовин відбуваються при спалюванні природного газу та дров в котлах, (теплопостачання будівель) та плиті газовій, спалюванні бензину та дизельного палива в генераторах (аварійне електропостачання), обробці металевих виробів (виконання ремонтних робіт деталей та конструкцій). Джерелами викидів є котли газові Elexia comfort 28 FF 28 кВт, ATON-10 compact 10 кВт та котел твердопаливний КЧМ-5, генератори бензинові Vulkan SC 6000E-II 5 кВт та Sovax EPH 5500-E2 2,8 кВт, дизель-генератор Forte FGD 6500E 4,5 кВт, інверторні апарати Патон EKO 250E та Патон ВД 250E, мотокоса, кутові шліфмашинки та дільниця фарбування деталей.

Відомості щодо виду та обсягів викидів забруднюючих речовин: від діяльності підприємства в атмосферне повітря надходять наступні ЗР: Оксиди азоту (оксид та діоксид азоту) у перерахунку на діоксид азоту - 0,1424 т/рік, Оксид вуглецю - 0,2172 т/рік, Речовини у вигляді суспендованих твердих частинок, недиференційованих за складом - 0,0694 т/рік, Діоксид сірки (діоксид та триоксид) у перерахунку на діоксид сірки - 0,0018 т/рік, аміак - 0,000067 т/рік, НМЛОС - 0,279 т/рік, Залізо та його сполуки (у перерахунку на залізо) - 0,000505 т/рік, Манган та його сполуки (у перерахунку на манган) - 0,000035 т/рік, ксилол - 0,0459 т/рік та парникові газу (метан, діоксид вуглецю, азоту (1) оксид [N2O]) - 77,31 т/рік.

Місцезнаходження об'єкта /промислового майданчика №7: "Центр обслуговування клієнтів Теплицької дільниці Гайсинського управління експлуатації газового господарства" Вінницької філії ТОВ "Газорозподільні мережі України", 23800, Вінницька область, Вінницький р-н, Теплицька ТГ, Селище Теплик, вул. Незалежності, 32.

Загальний опис об'єкта (опис виробництв та технологічного устаткування): В нежитловій будівлі знаходиться приміщення ЦОК. Викиди забруднюючих речовин відбуваються при спалюванні природного газу котлі (теплопостачання приміщення), спалюванні бензину в генераторі (аварійне електропостачання). Джерелами викидів є котел газовий АОГВ-7,5-С 7,5 кВт та генератор бензиновий Sovax CV6500 LD-E2 3,2 кВт.

Відомості щодо виду та обсягів викидів забруднюючих речовин: від діяльності підприємства в атмосферне повітря надходять наступні ЗР: Оксиди азоту (оксид та діоксид азоту) у перерахунку на діоксид азоту - 0,0216 т/рік, Оксид вуглецю - 0,061 т/рік, Речовини у вигляді суспендованих твердих частинок, недиференційованих за складом - 0,00196 т/рік, Діоксид сірки (діоксид та триоксид) у перерахунку на діоксид сірки - 0,000000004 т/рік, аміак - 0,000052 т/рік, НМЛОС - 0,1167 т/рік та парникові газу (метан, діоксид вуглецю, азоту (1) оксид [N2O]) - 12,67 т/рік.

Заходи щодо впровадження найкращих існуючих технологій виробництва, що виконані або/та які потребують виконання: Заходи щодо впровадження найкращих існуючих технологій? виробництва для об'єктів 3 групи згідно Наказу Міністерства екології та природних ресурсів № 448 від 27.06.2023 року не надаються.

Перелік заходів щодо скорочення викидів, що виконані або/та які потребують виконання: заходи щодо скорочення викидів забруднюючих речовин на майданчиках не розробляються, оскільки викиди забруднюючих речовин відповідають вимогам Наказу Міністерства охорони навколишнього природного середовища України №309 від 27.06.2006 р.

Відповідність пропозиції щодо дозволених обсягів викидів законодавству: для джерел викидів встановлено нормативи ГДВ згідно наказу №309 від 27.06.2006 р.; для речовин, на які не встановлені нормативи граничнодопустимих викидів відповідно до законодавства, встановлюються величини масової витрати г/с. Для неорганізованих джерел викидів нормативи граничнодопустимих викидів не встановлюються, регулювання викидів від цих джерел здійснюється шляхом встановлення вимог, наведених в умовах, які встановлюються в дозволі на викиди.

Зауваження та пропозиції громадськості щодо дозволу на викиди: можуть надсилатися до Вінницької ОВА за адресою: 21050, Вінницька обл., м. Вінниця, вул. Соборна, 70, тел. (0432) 32-25-35, 32-35-35, e-mail: oda@vin.gov.ua. Строки подання зауважень та пропозицій: протягом 30 календарних днів з дня публікації даного повідомлення.

"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 зорю»
обов'язкове. Матеріали, позначені
Ⓟ, публікуються на правах
реклами.

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

Зам. №2510415.
Наклад - 1500.
Газета віддрукована
у ФОП Собчишин
Олександр Вікторович
Тел. (0432) 55-63-97.

Вітаємо ветеранів війни та праці

95-річчя святкуватиме мешканець с.Сосонка - **Василь Іванович ТУРЧИК** (23 квітня).

90-річчя відзначатиме жителька с.Дашківці - **Ганна Андріївна ГУМЕНЮК** (21 квітня).

75-річчя святкуватиме голова організації ветеранів с.Жабелівка - **Марія Василівна БОРТНОВСЬКА** (17 квітня).

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.

17 квітня - хмарно, без опадів, t вдень +17...+22°C, вночі +9...+12°C. **18 квітня** - ясно, без опадів, t вдень +17...+23°C, вночі +12...+13°C. **19 квітня** - ясно, без опадів, t вдень +15...+21°C, вночі +11...+12°C. **20 квітня** - ясно, без опадів, t вдень +16...+22°C, вночі +10...+14°C. **21 квітня** - хмарно, без опадів, t вдень +19...+24°C, вночі +12...+16°C. **22 квітня** - хмарно, без опадів, t вдень +19...+24°C, вночі +13...+15°C. **23 квітня** - хмарно, без опадів, t вдень +18...+23°C, вночі +13...+14°C.



Поділилися рецептом традиційної страви



Український журналіст та ведучий Костянтин Грубич у власному проєкті "Історії зі смаком" представив страву, яку готують на Поділлі до Великодня. Традиційним рецептом великодньої подільської начинки з м'ясом поділилися у Вінницьких-Хуторах.

Гостею випуску стала Наталія Станкевич з Вінницьких Хуторів, яка поділилася власним варіантом страви.

Цікавинкою стало те, що замість звичних свинини чи яловичини вона використовувала індичку. Крок за кроком Наталія Станкевич показала, як створити цю смачну страву, яка є частиною кулінарної спадщини Поділля, з усіма тонкощами і секретами приготування.

- Великодня подільська начинка з м'ясом - це одна з традиційних страв, що готуються до найбільшого свята на Поділлі.

Зазвичай така начинка може бути зроблена з різного м'яса, найчастіше - з яловичини або свинини, але також використовують і курятину, й індичатину. Наталія Станкевич за порадою своєї куми з півдня області готує з індичкою. Я куштував. Дуже і дуже!" - зазначив дослідник.

Для приготування знадобиться

ТІСТО: 500 мл кефіру, 1/2 ч. л. соди, 1 ч. л. солі, 1 яйце, 500 г борошна.

НАЧИНКА: 2 коржі (спечених напередодні з тіста), 200 г свіжих грибів, 1 цибулина, 500 г відвареної індички, 500 мл молока, 250 мл бульйону, 5 яєць, перець, коріандр, сіль - до смаку.



Астрологічний прогноз на 21 - 27 квітня

ОВЕН (21.03-20.04). Бажано буде спочатку перевірити інформацію, а вже потім робити висновки. Інакше ви ризикуєте наламати дров тільки тому, що щось не так зрозуміли. Добре б зменшити свої амбіції, і намагатися не допускати негативних думок. У жодному випадку не дозволяйте собі різких оцінок стосовно навколишніх. У вихідні не рекомендується покладатися на допомогу малознайомих людей. Сприятливий день - середа, несприятливий - п'ятниця.

ТЕЛЕЦЬ (21.04-20.05). Можна поради́ти кар'єрним успіхам. Ви оточені людьми, які готові багато чого зробити для вас і разом з вами. Знадобляться такі якості, як терплячість, стриманість і розважливості. Друга половина тижня буде спокійнішою й гармонійнішою. У вихідні вирішиться багато ваших сімейних проблем. Сприятливий день - четвер, несприятливий - середа.

БЛИЗНЮКИ (21.05-21.06). Традиційний підхід до вирішення проблем не завжди буде вдалим, можливо, вам варто переглянути деякі свої погляди. Довіряєся емоціям, дозволяєть пристрасі вас захопити. У справах варто опиратися на розум, але в коханні можна й голову втратити, тим більше, що почуття є взаємними. Насолоджуйтеся сонцем, весною й життям. Сприятливий день - середа, несприятливий - понеділок.

РАК (22.06-22.07). Вищі сили підтримуватимуть вас, пам'ятайте про це і довіряйте своїй інтуїції. Буде велика спокуюса кого-небудь критикувати, але краще все-таки похвалити. Не ухилийтеся від відповіді, говорить тільки те, що дійсно думаєте, у чому точно певні. Наприкінці тижня на вас чекає успіх, прибуток і кар'єрне зростання. У вихідні ви вже будете сповнені енергії і готові до нових пригод. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - середа.

ЛЕВ (23.07-23.08). Цілком імовірно, що доведеться з головою влізти не в свою справу, оскільки

ви теж зацікавлені в певному її результаті. Приготуйтеся до того, що прийдеться захищати свої права та дії. Не виключені конфлікти на роботі й нерозуміння в родині. Виявіть терпіння та такт. У вихідні постарайтеся завершити більшу частину розпочатих справ. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - п'ятниця.

ДІВА (24.08-23.09). Очікує багато різноманітних подій і приємних зустрічей. Вам може пощастити багато в чому, усе залежить від того, до чого прагнете в цей момент. Не лінуйтеся, постарайтеся розкрити свій потенціал. Якщо у вас виникне почуття внутрішнього протесту, бажано відмовитися від такої пропозиції. Постарайтеся не дратуватися з дрібниць, а завзято йти вперед і робити свою справу, що б не говорили навколо. У вихідні ви відчуєте, що плечі розправляються самі собою й просяються оброби. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - понеділок.

ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Не виключене розчарування в комусь із близьких людей, але це не привід для розладу. Це ідеальний період для підготовки і реалізації серйозних ділових планів. Коли вас відвідають особливо цікаві ідеї, постарайтеся записати їх, щоб не випустити з уваги. У вихідні ви здатні "згорнути гори", причому для цього не буде потрібно великих зусиль. Сприятливий день - четвер, несприятливий - п'ятниця.

СКОРПІОН (24.10-22.11). Удалий період, ви опинитеся в потрібний час в потрібному місці, добре заробите й отримаєте емоційний підйом. Можливий вагомий прибуток від спільного бізнесу з енергійними партнерами. Присвятіть більше часу особистому життю, не бійтеся бути відвертими та освідчитися в коханні, і на вас чекає чимало романтичних задоволень. Сприятливий день - середа, несприятливий - субота.

СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Приділіть більше часу

професії, і лише вихідні дні присвятіть собі. Постарайтеся розібратися із власним внутрішнім світом. Ділові амбіції вам зараз стоварно необхідні, щоб добитися успіху. Ваші ініціативи одержать підтримку. Вихідні - сприятливий час для спокійної і плідної роботи. Сприятливий день - четвер, несприятливий - п'ятниця.

КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Виявіть розумну обережність, спілкуючись з партнерами по бізнесу. Вам будуть потрібні миттєва реакція та вміння швидко ухвалювати рішення, інакше ризикуєте не поспіти за подіями, що блискавично розвиваються. Доведеться відстоювати реалістичність ваших планів і задумів перед начальством. Гарні новини підбадьорять, але варто перевірити їхню вірогідність. Вихідні краще провести з родиною або з друзями. Сприятливий день - понеділок, несприятливий - середа.

ВОДОЛІЙ (21.01-20.02). З'явиться шанс для просування кар'єрними сходами, але працювати прийде́ться багато. Найкраще вирішуватимуться повсякденно-рутинні питання. Незважаючи на захоплюючу вас спрагу діяльності, постарайтеся приборкати свою запальність, тому що зростає ймовірність помилок, самообману, через що ризикуєте підірвати свій авторитет. Вихідні краще провести на самоті та виспатися. Сприятливий день - вівторок, несприятливий - субота.

РИБИ (21.02-20.03). Вам необхідно виявити дипломатичність і вміння стримувати емоції. Однак у той же час будьте наполегливими відстоюючи своїх інтересів. Робоча обстановка в цілому спокійна, що дозволяє злегка розслабитися. У вихідні не звалюйте на свої плечі зайвий вантаж. Сприятливий день - п'ятниця, несприятливий - середа.