



СВІТЛИНИ ЯРОСЛАВА СТАРЕПРАВА

Минулого тижня з цього приводу відбулася підсумкова нарада під керівництвом генерального директора Андрія Барана, який задав діловий тон предметній дискусії. Грунтовний аналіз з кожної культури зробили директор ПАП «Агропродсервіс» Іван Карачка, заступник директора Олег Чалик, а також керівники і головні спеціалісти усіх підприємств-партнерів, структурних підрозділів компанії та насіннєвого заводу.

Підсумки жнив загалом оптимістичні. Місцеві хлібороби зібрали збіжжя на рівні минулого року. Як зазначив Андрій Баран, «жнивна кампанія пройшла на досить прийнятному рівні. За добре проведення жнив треба подякувати насамперед Господу Богу, адже працюємо у цеху просто неба,

залежимо і від природних умов. Клімат змінюється, є дощі, гради, лииви. Незважаючи на це, збираємо урожай, допомагаємо нашим військовим, працівникам компанії, які служать у ЗСУ з надією, що найближчим часом війна закінчиться.

Про позитивні результати хлібозбирання свідчать конкретні цифри. Скажімо, урожайність озимої пшениці становила 8,52 тонни з гектара, ярої пшениці – 7,92 т/га; ячмінь видав понад 7 тонн, а озимий ріпак – 4,1 т/га. І що характерно, ужинок кожної із названих культур перевищив заплановані показники. За це висловлюємо щирі вдячності нашим працівникам».

Та зупинятися на досягнутому хлібороби компанії не збираються, оскільки для кращого межі немає. Тож уже під час підсумкової наради її учасники говорили про резерви, які в майбутньо-

му можна і треба буде залучити на вищі врожаї і якість вирощеного.

Йшлося про те, що «підхід до вирощування культур має бути витонченіший, індивідуальний, прискіпливіше треба ставитися до підбору сортів і гібридів. На різні поля слід використовувати різні технології та підходи. Вагомим резервом хлібозбирання учасники наради називали оптимізацію строків збирання та ефективне використання техніки, оскільки 48 днів на жнива, які тривали в компанії з 27 червня по 14 серпня, занадто велика розкіш, що призводить до втрати вирощеного.

Але все це завдання, так би мовити на завтра, а в найближчих планах хліборобів компанії – другі жнива: збір сої, цукрових буряків, соняшнику. І до них агропродсервісівці, як завжди, підходять у всеозброєнні.

Тарас БОГДАНЮК



У період з 29 серпня по 4 вересня на Тернопільщині синоптики прогнозують теплу сонячну погоду, без опадів. Денна температура становитиме 29–32, нічна – 18–20 градусів тепла. Вітер змінних напрямків 7–12 м/секунду.

Атмосферний тиск цими днями перебуватиме в межах 736–740 міліметрів ртутного стовпчика, вологість буде помірною.

Маємо добрий результат

Щедрий коровай цьогорічних жнив зібрали аграрії Великогаївської громади

Наші аграрії тримають свій фронт і з великою любов'ю до землі збирають із поля ужинок вкладеної праці. Найстрімкіші та найспекотніші в історії жнива позаду. На ланах Великогаївської громади вже не чути комбайнів, натомість механізовані загони готують землю під майбутній урожай. Як жнивували у воєнному 2024, розповідають самі хлібороби.



Юрій БЕРЕЗОВСЬКИЙ.

У приватному підприємстві «Агрон», що у Товстолузі, ці жнива називають рекордними, бо віджнивували на два тижні раніше звичного.

– Жнива – велика відповідальність для нас, хліборобів, адже це підсумок року, віддача вкладень у земельку, – розповідає директор ПП «Агрон» Юрій Березовський. – Це справді ласка Божа – мати хліб на столі. Якою б людиною не була розумною, але все у руках Господа. Вдячний своєму колективу за злагоду жену співпрацю, порозуміння, сили, які вони вкладають у нашу спільну роботу. Маємо добрий результат завдяки організованості, професіоналізмі кожного працівника, що дає впевненість у дні завтрашнього. Жнива цього року – рекордні: закінчили жнивувати 28 липня, за час своєї діяльності ми не завершували жнив так швидко. Врожай хорошої якості. Тому хочу запевнити жителів громади і України: хліб є, і буде змога поділитися з країнами, які мають у цьому потребу. Така доля хліборобська – ніколи відпочивати: ще не встигли зібрати хліб, а вже триває підготовка до наступного врожаю. В



Володимир КРУПНИЦЬКИЙ.

«Агроні» посіяли першу озиму культуру – ріпак. На 20–25% не вистачає працівників, бувало, що гарячої пори люди відпочивали лише 4–5 годин, аби віджнивувати з найменшими втратами.

Якісно зібраний урожай – це можливість підняти орендну та заробітну плату, збільшення відрахувань податків, і найголовніше – це можливість максимально допомагати Збройним силам України та наближати нашу спільну вимолену перемогу.

– Ми щиро вдячні кожному, хто захищає Україну, її золотисті лани, і завдяки кому маємо змогу вирощувати хліб і допомагати фронту, – зазначив директор ПП «Агрофірма «Медобори» Володимир Крупницький.

Біля центрального офісу ПП «Агрофірма «Медобори» у Скоморохах пишню квітнуть троянди, а поруч кипить робота у круп'яних цехах. Хоча вимолочене зерно вже давно у складах і чекає наступних етапів переробки та реалізації, роботи вистачає, адже продукція агрофірми добре знана не лише на Тернопільщині, а й в



Андрій ДІДИК.

Україні та за її межами. Разом із Володимиром Григоровичем заходимо в один із цехів, і директор розповідає:

– Цьогорічних жнив техніка виїхала у поле на два тижні швидше, ніж зазвичай. Найбільше хвилювалися за пожежну безпеку. Будь-який неправильний рух міг спричинити спалах, і це коштувало б нам дуже дорого. Тому щодня нагадували про це працівникам. Ситуація в країні ставила під загрозу збирання хліба, адже не вистачало персоналу. Маємо певний відсоток заброньованих працівників. Нині напрацюємо варіант, аби збільшити цю кількість, що допоможе втримати певний баланс у роботі.

Кожна зернинка, зібрана трудівниками ПП «Агрофірма «Медобори», – це результат сумлінної праці та інноваційного підходу. Тут упевнено забезпечують ринок країни якісною сільськогосподарською продукцією. «Жнива, – каже Володимир Григорович, – це не лише підсумок сезону, а й натхнення на нові досягнення у майбутньому».

(Закінчення на 2-й стор.)

Сергію Коновалу присвоєно звання Героя України



У День Незалежності України ще одному бійцю з Тернопільщини присвоєно звання Героя України. На жаль, помертньо...

Указом президента це звання з удостоєнням ордена «Золота Зірка» присвоєно Сергію Коновалу за особисту мужність і героїзм, виявлені у захисті державного суверенітету та територіальної цілісності України, самовіддане служіння українському народові.

Як повідомили в ОВА, ще до війни Сергій проявляв патріотизм і робив багато для процвітання України та відновлення її справжньої історії.

Герой брав участь у Революції Гідності, був парамедиком добровольчого медичного батальйону «Госпітальєри», одним із засновників «Дому ветерана» в Тернополі, співорганізатором національно-патріотичних заходів, активним пластуном.

Загинув 6 квітня 2024 року поблизу міста Часів Яр Бахмутського району Донецької області.

В'ячеслав Негода – голова Тернопільської ОВА

Президент України Володимир Зеленський 24 серпня призначив В'ячеслава Негоду головою Тернопільської ОВА. Про це йдеться в Указі №595/2024, опублікованому на сайті президента.



міністра розвитку громад і територій України. 3 березня 2023 – на громадських засадах керівник Офісу Конгресу місцевих і регіональних влад України при президентові України.

Тернопільська область була юридично без голови ОВА з 29 грудня 2023 року, коли із посади звільнили Володимира Труша.

Пам'яті кіборга Івана Вітишина



25 серпня на стадіоні у Великій Березовиці відбувся турнір із мініфутболу, приурочений пам'яті кіборга Івана Вітишина та усіх загиблих військовослужбовців громади, а також з нагоди 33-річчя Незалежності України. Між собою змагалися вихованці спортивних шкіл області. Водночас організатори провели змагання з шахів, шашок і з легкої атлетики. Творчі колективи громади подарували присутнім патріотичну мистецьку програму.

Волонтери благодійного фонду «Покрова» разом із компанією «Агропродсервіс» частували дітей козацьким кулішем, гарячою солодкою кукурудзою, яблуками та сардельками. А також вручили солодкі подарунки кожному учаснику спортивних і мистецьких заходів.

«Значну увагу приділяємо спорту, особливо дитячому. У нашій громаді діє дитячо-юнацька спортивна школа, де є різні секції. У закладі навчається майже 300 дітей. Наші захисники воюють за те, щоб діти могли розвиватися і розбудувати нашу державу», – зазначив голова Великоберезовицької селищної ради Андрій Галайко.

«Після спортивних змагань діти «змітають» ласощі зі швидкістю світла!

Тарас ВАСИЛІВ

Захід у Великій Березовиці згуртував юних спортсменів, їхні родини та всіх небайдужих. У нинішній складний час важливі різні події, які об'єднують людей. Діти, які приїхали сюди зі своїх сіл, громад, змогли проявитися, показати таланти. А ще дуже важливо, що нинішній захід присвячений загиблим захисникам, бо Герої живі, доки пам'ятаємо, згадаємо про них», – наголосила мати кіборга Івана Вітишина пані Марія.

Директорка благодійного фонду «Покрова» Любов Вовк сердечно подякувала нашим захисникам і запевнила, що мешканці Тернопільщини допомагають Збройним силам України та бережуть світлу пам'ять про Героїв.

Золотий серпень Зіновія Дольного

Успішною людиною робить праця. А ще знання, наполегливість, вдалий життєвий і професійний вибір. Власне, за більш як 30 років праці в сільському господарстві Зіновій Дольний – депутат Тернопільської обласної та Зборівської міської рад, успішний директор ТОВ «Агропродсервіс Вест», одного з найпотужніших підприємств птахівничої галузі Західної України, яке, окрім того, розвиває й рослинництво – жодного разу не засумнівався у правильності свого рішення, прийнятого ще у ранній юності: дбати про землю, про більшу її віддачу в інтересах людей, які її плавають.

Народився Зіновій Богданович у селі Дубівці Тернопільського району. Закінчив Бучацький радгосп-технікум, Львівський державний аграрний університет. Працював агрономом, агрономом-насінневодом у сільськогосподарських підприємствах неподалік обласного центру, фахівцем із агрономії Тернопільського районного управління сільськогосподарства. У 2000-х очолював приватне підприємство «Тернопільнасія». А з часу створення, з 2013-го, – незмінний директор ТОВ «Агропродсервіс Вест», з 2021 року – і ТОВ «Гарбузівські курчата».

– Мене завжди вабило виробництво, – каже Зіновій Богданович, – і сталося так, що доля звела з Іваном Чайківським. Вирішили розпочати спільний бізнес – птахівництво. На той час ПАП «Агропродсервіс» придбало ферму в селі Гарбузів на Зборівщині, Іван Адамович запропонував стати директором. Мене це зацікавило, хоча я тоді був далеким від птахівництва. Довго не зволікаючи, і 1 квітня 2013-го заснували «Агропродсервіс Вест». На початках було важко, не обійшлося без помилок, але це був корисний досвід. Відтоді «Агропродсервіс Вест» лише зростає, нові технології стають нормою, потужності вирощування птіці розширюються та удосконалюються. Птахівничі ферми та рослинницький напрям підприємства тепер – це понад 100 робочих місць для жителів сіл, де «Агропродсервіс Вест» обробляє землю.

Товариство має чотири птахівничі ферми: у селі Гарбузів на Зборівщині, в Гаях за Рудого Залозецької громади та в селах Велика Вішаниця і Бортків Золочівського району на Львівщині. Щоб об'їхати таку ве-



лику господарку, Зіновію Богдановичу доводиться щодня долати сотні кілометрів. Але доброзичливість, позитивне світосприйняття, чуйність і повага до людей, а ще любов до своєї справи допомагають директору легко долати цей шлях, які вирішувати безліч поточних виробничих питань. Великою підтримкою для нього є дружина та любляча сім'я – дружина Ольга, донька Ірина, зять Руслан – нині – уже заступник директора ТОВ «Агропродсервіс Вест» та найбільша радість – 9-річний внук Святослав.

А ще цьогорічний серпень для нього по-справжньому золотий – 55 на життєвому календарі. Тож найщиріші побажання міцного здоров'я, мирного неба, родинного тепла, добробуту і перемоги Україні влітає у вільний букет ювіляру колектив «Сільського господаря». Нехай врожається золоті українські ниви під переможним сонцем волі, свободи й добра!

Ганна МАКУХ

На світлині: директор ТОВ «Агропродсервіс Вест» і ТОВ «Гарбузівські курчата», депутат Тернопільської обласної ради Зіновій Дольний.

ВІСТІ З ГРОМАД

3 Бучача на передову



Бучаська міська територіальна громада активно допомагає військовим на передовій. Нещодавно голова громади Віталій Фреак разом із волонтерами відвезли допомогу мужнім захисникам, які воюють на Сумському напрямку. Зокрема, за кошти місцевого бюджету придбано дрон із тепловізором вартістю 173 тис. грн. Приватні підприємці Остап та Ірина Москалики передали РЕБ вартістю 55 тис. грн. Окрему подяку пан Фреак висловив освітянам громади, зокрема, начальниці відділу освіти Оксані Дравовській за продукти харчування, смаколики та засоби гігієни для військових.

Людям - робота, армії - допомога



Підгаєцька громада продовжує об'єднувати свої зусилля для підтримки фронту. Одним із важливих напрямів роботи стало плетіння маскувальних сіток у межах державної програми «Армія відновлення». Ця програма створена для того, щоб залучити внутрішньо переміщених осіб, а також безробітних осіб, до суспільно корисних робіт. За особистим рішенням міського голови Ігоря Мерени було придбано необхідні матеріали для плетіння сіток. Програму вдалося реалізувати за участі відділу культури, туризму, молоді та спорту, а також Підгаєцького відділу Тернопільської філії Тернопільського обласного центру зайнятості.

Першовідкриття
Трипільської культури



З метою популяризації давньої історії нашого краю, з ініціативи археолога, дослідника трипільської культури Михайла Сохацького працівники Борщівського обласного краєзнавчого музею встановили на околиці села Більче-Золоте Більче-Золотецької громади пам'ятний знак про першовідкриття Трипільської культури на території сучасної України.

Важливо знати, що у 1876 році Адам Кіркор провів археологічні розкопки в печері Вертеба, поблизу села Більче-Золоте. Виявлені знахідки він відносив до «культури мальованої кераміки». Пізніше, у 1893–1894 роках Вікентій Хвойка проводив розкопки цієї ж культури в Києві. Згодом серед науковців утвердилася назва – «Трипільська культура».

Задля порядку в громаді



Для поліцейських офіцерів Великогаївської об'єднаної територіальної громади передали ще один автомобіль. Відтепер транспортним засобом забезпечена поліцейська офіцерка Вікторія Качановська. Як розповів голова ТГ Олег Кохман, Великогаївська громада однією із перших взяла участь у реалізації проекту «Поліцейський офіцер громади». Минулоріч придбали один поліцейський автомобіль за кошти з місцевого бюджету, друге авто днями передано Національною поліцією України.

Підготувала Зоряна ДЕРКАЧ

ЖНИВА-2024

Намолочено 32 мільйони тонн нового урожаю

Українські сільгоспви-робники з-понад 8 млн га намолотили 32,02 млн тонн нового врожаю – 28,59 млн тонн зернових і 3,42 млн тонн олійних. Про це повідомляє Міністерство аграрної політики та продовольства.

За площами збирання зер-



нових лідирують аграрії Оде-щини – обмолочено 1080,7

тис. га, найвища урожайність в Хмельницькій області – 65,5 ц/га.

У семи областях уже зби-рають соняшник, обмолочено 46,7 тис. га. У чотирьох – при-ступили до збирання сої, яка обмолочена на площі 6,6 ти-сяч гектарів.

На Вінничині копають цукристі

За інформацією Міністерства аграрної політики та продовольства, аграрії Вінничини розпочали збирання цукрових буряків, які викопані на перших сотнях гектарів.

Як повідомив директор департаменту аг-

ропромислового розвитку і продовольства Тернопільської ОВА Володимир Стахів, на полях нашого краю солодкі корені розпочнуть копати з початком вересня. А першим під ви-робниче навантаження стане Козівський цук-розавод.

Анастасія БАРАН

Де бере початок Бистриця

- Шоліта вже упродовж двох десяти-літь команда туристів спортивного клубу «Бескиди» с. Лозова Байко-вецької громади вирушає в мандри Карпатами, аби знову й знову відчутти силу стихії, помилуватися красою ди-ких гір.

Щоб у колі друзів посидіти біля багат-тя, поспілкуватися, поспівати повстанських пісень, пригубити похідну соточку, закусити смачним салом і, вмовистившись на килимку в наметі, під мелодію літнього дощу і вітру за-снути до ранку.

Карпати немов магніт притягують до себе, а від передчуття нових пригод прискорюється серцебиття. Походи в ці гори діють як наркотик: чим більше ходиш, тим сильніше хочеться знову й знову бути там, долаючи інколи ней-мовірні труднощі.

За 20 років пройдено тисячі кілометрів гір-ськими дорогами і стежками, підкорено май-же сотню вершин, а тепер з'явилася ще одна традиція у лозівських туристів: п'ять років поспіль «Бескиди» здійснюють сходження на одну з вершин Карпатських гір, де ще голосні-ще лунають повстанські пісні, які стали шлях-ерами: «Ой у лузі червона калина», «Батько наш Бандера»...

Цьогорічне літо не стало винятком у діяль-ності клубу. Черговий похід Карпатами розпо-чали від села Стара Гута. Піднялися на перевал Боровка, далі – на гору Боровка висотою 1596 м. Звідти зробили перехід на гору Лопушна – 1694 м, де відвідали оборонні споруди Пер-шої світової війни. Потім – стрімкий підйом на вершину гори Велика Сивула – 1836 м, тут зро-



За сприяння в організації цього походу туристи «Бескидів» висловлюють щирю вдяч-ність директорці ТОВ «Дружба» Наталії Янке-вич і Павлу Янкевичу.

Микола КІТЧАК,
керівник спортивно-туристичного клубу
«Бескиди»,
Василь ШЕМЕЛЯ,
турист-екстремал

На світліні: учасники походу (зліва напра-во) Ярослав Нагірний, Микола Кітчак, Іван Острівський, Василь Шемеля, Микола Данків.

«Після війни ми станемо унікальною нацією...»

- Днями у світлиці тернопільсько-го товариства «Просвіта» відбу-лася зустріч із Швеченківським лауреатом, головою Всеукраїн-ського товариства «Просвіта», поетом-мислителем Павлом Мовчаном і першим президентом Міжнародної організації «Союз Чорнобиль», доктором філосо-фії, політологом, письменником Володимиром Шовкошитним. Зустріч відкрила голова місько-го товариства «Просвіта» Наталія Чорна. Модератором дійства був голова обласної «Просвіти» Петро Шимків.

Під час заходу відбулася тепла розмо-ва-роздуми про здобутки і втрати Украї-ни, давалися відверті відповіді навіть на найскладніші запитання. Зокрема, гово-рили про історичні міфи, які століттями нав'язували вороги. Письменницький тандем представив присутнім свої нові книги: Павло Мовчан – «Вибрана лірика «Білі лілії», «Материк», «Був день – пам'я-таєш плазучого змія» і Володимир Шов-кошитний – «Свята Кров» і «Чорнобиль: Я бачив».

«Я віддаю перевагу тим місцям, де є така душевна суголосність, як сьогодні в цьому просвітянському приміщенні. Найважливіше те, що ми обмінюємося енергією. Не просто інформацією обмі-нюємося, а одночасно і «підживлюємо» одне одного. Такі процеси консоліда-тивні, вони необхідні», – так почав свою розмову Павло Мовчан. Відвідувачам він привіз свої збірки поезій «Материк», «Білі лілії» та «Був день – пам'ятаєш плазучого змія». Як йомо: «Це для тебе мало часу, для мене достатньо». Це були перші три поетичні книги, які я редагував. Випи-сував у блокнот безліч неологізмів, яких, як письменник, не зустрічав раніше. У нього кожна метафора – це початок наступної. У нього стільки варіантів уже відомих нам слів, що дивуєшся. Навіть у мого улюбле-ного поета Василя Стуса їх не так багатю». Павло належить до другого покоління

генерації Мовчанів. Усі його старші брати, сестри, дід і бабуся померли через Голо-домор у 30-х роках. Лише сестра Мотря залишилася жива. Хлопчина пережив го-лод 1946–1947-го років. Щоб якоесь відно-вити сили, він ходив у підлісок по липове листя. Мати сушила його, перетирала, до-давала висівок і робила з них коржики. Та навіть голодним їх було важко їсти.

«У 1947 році по селу їхала група лю-дей, які були на грані смерті. Я був од-ним із тих, приречених на загальну яму, проте вижив. Ці спогади я відтворив у поемі «Материк», – розповідав поет. За однойменну збірку автор отримав статус



лауреата Державної премії України імені Тараса Шевченка у 1992 році. Він переко-наний: якщо пишеш правду, Господь дик-тує слова.

Мовчана «пасли» охоронні органи у 60-х роках. Як розповів Володимир Шовкошитний, чимало філологів з друго-го-третього курсу вербували у кдб. Їхнім завданням було відшукати «антисовет-чину» у віршах Павла Мовчана. «Багато з них до цього часу не вийшли з «дурки». Бо розібратися з цим нагромадженням метафор Павла Мовчана і знайти, за що його посадити, було важко. Відчували, що щось є, а що саме – знайти не могли», – розповідав видавець.

Мовчану довелося багато років пе-реховуватися від переслідувань, тож чоловік об'їхав увесь радянський союз, шукаючи саме українські осередки. У во-лоду та на новгородщині він виявив, що жителі використовують багато українсь-

ких слів. Тож новгородщина не має жо-дного відношення до тієї країни, яка нази-ває себе великоросією.

Після Павла Мовчана дис-кусію-розповідь продовжив видавець і політолог Володимир Шовкошитний. «Є ще багато людей, які страждають за срср. То чому ми раптом надумали, що, нам щось інше треба? Нам, українцям, очеви-дно, потрібно створити свою державу. Не-має кращої форми самоорганізації життя народу як, власне, національна держава. Зверніть увагу, я сказав слово «нація» і сказав слово «народ». Чому? Тому що за народ відповідає країна, а за націю – дер-

Вітаємо!

із 25 Днем народження

Марію ГОЛЯШ

з села Кониохи, що на Козівщині



У цей чарівний і святковий день
Бажаємо достатку повних змєнь.
Будь радісною, любово, щасливою
І до ста літ – здоровою й красивою.

Радій життю і здійсненй власні мрії,
Хай втіляться уквітчані надії,
Хай злагода з тобою поруч йде.
Із Днем народження вітаємо тебе!

З повагою батьки, брати, бабуся, дідусь, чоловік,
маленький синочок Денисик і вся родина



Дорогого синочка, онука, брата, племінника
з села Кониохи, що на Козівщині,

Володимира НАЗАРА

вітаємо з 15-річчям!

Із святом сьогодні тебе ми вітаєм,
Міцного здоров'я і щастя бажаєм.
Хай зірка щаслива твої шлях освітляє,
А горе й нещастя тебе обминають.
Хай будуть з тобою любов і повага,
Добро і удача, краса і відвага.
Бажаємо всього, чого лиш тобі треба,
І многая літ хай Бог пришле з неба.

З повагою тітка Галина, дядько Василь з сім'ями,
бабуся, дідусь, батьки, брат Назар

З нагоди 90-річного ювілею найщиріші вітання

Лідії Степанівні МАТВИШИН

із села Ярчівці Зборівської громади

від люблячих дітей, відданого чоловіка, вдячних онуків і правнуків.
Цього дня хочемо Вам побажати міцного здоров'я, нехай доля дарує ще багато щасливих років, а життя приносить лише радість. Щиро дякуємо за ці роки, наповненні любов'ю, теплом і турботою, за Вашу мудрість, опіку та добре слово, за все те хороше, що вклали в наші серця. Тож нехай примножиться сторицею кожне Ваше любляче слово та наполеглива праця. Бажаємо не коритися своєму віку, а підкорювати його собі. Мирного неба та Божого благословення! Як Ви завжди нам бажали: «Неба голубого, хліба запашного, прохолодної води та ніякої біди, здоров'я міцного та довгих років життя».

З повагою і любов'ю чоловік Михайло,
сини Віктор та Ігор із сім'ями

ЗАПРОШУЄМО НА ЗБИРАННЯ
МАЛИНИ

у село Байківці неподалік Тернополя.
Сезон збирання – до кінця жовтня.

Оплата від виробітку.

Контактний телефон (098) 712-51-92.



захисту справедливості, правди, захисту світла від темряви», – сказав він.

Володимир Шовкошитний розповів про свої книги – роман «Чорнобиль: я бачив» та трилогію «Кров свята». Адже він був єдиним письменником, який працював на Чорнобильській АЕС інжене-ром. «Атомці» він віддав 11 з половиною років. З них півтора року очолював групу ліквідації наслідків аварії. Згодом створив Міжнародну організацію «Союз Чорно-биль» і став її президентом. Свій досвід Шовкошитний передав у романі та в сце-наріях до фільмів «Поріг» і «Чорнобиль, трагедія і надія». «Я знав усіх тих людей, які працювали в ніч аварії. Всі ці люди, які працювали на блочкових щитах, були молодшими за мене за стажем на блоці. Я знав усіх трьох, яких зробили винуват-цями: директора, головного інженера та його заступника. Чорнобиль – останнє попередження для людства, що не можна плескати Бога по плечу. Бог творив, а ті, хто розцелив першу основу атома, ті руй-нували, і в цьому велика різниця», – ска-зав Володимир.

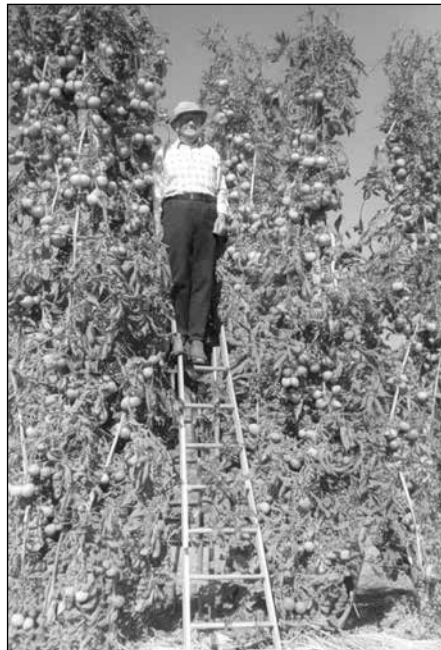
Трилогія Шовкошитного «Кров свята» розповідає про події Другої світової та УПА на Волині: Колківську та Олевську республіки, Тараса Бульбу-Боровця та його Польську Січ і художню правду про польську війну. Як зазначили упівці, третя війна з поляками була непотрібною. Проте вона сталася, бо поляки вважали, що мають право на власну державу, а україн-ці – ні, тому називали західну частину України – Східними кресами. Володимир Шовкошитний: «Сьогодні наш шлях в Єв-ропу лежить через Польщу. Ми мусимо знайти порозуміння з поляками. Але по-розуміння – це не означає кланятися. Це дорога за двостороннім рухом: ми – у них, вони – у нас. Бо не в нас це почалося. По-чалося з їхньої пацифікації та різанини на Холмщині. Трилогія отримала свою назву через філософську дискусію, що людство «найкраще мислить кров'ю». Адже всі цін-ності до покоління переходять через неї».

Учасники заходу спілкувалися з авто-рами, слухали уривки з їх нових творів, брали участь в автограф- та фото сесіях. Після репрезентації охочі могли придба-ти видання. Як зазначили їх автори, гроші з продажу книг віддадуть на потреби ЗСУ.

Григорій ЖУК

м. Тернопіль

Кущі помідорів висотою 8 метрів, які мали приблизно 1300 плодів на одній рослині



Надія Точіліна, учасниця групи «Помідори в країнах Балтії», на своїй сторінці у фейсбуці розповіла про уродженця Алабами Чарльза Вілбера, який увійшов в історію своїми надзвичайними досягненнями у вирощуванні томатів.

Вілбер народився у родині фермерів і став відомим через те, що встановив світові рекорди з найбільшої кількості томатів на одній рослині.

Його успіх у цьому починанні мав місце не лише через сприятливі погодні умови чи родючий

грунт. Він став результатом скрупульозної уваги до деталей, інноваційних методів розуміння рослин, які він вирощував.

Рекордний розмір помідорів Вілбера досягав надзвичайної висоти більш як 28 футів (8,4 м), залишаючи в захопленні навіть найдосвідченіших городників. Його здатність продукувати такий надзвичайний ріст томатів зумовлений поєднанням органічних методів землеробства, акуратною обрізкою та унікальною системою «укладки та плетіння», які забезпечували оптимальну підтримку рослині в період її вирощування.

Але захоплювала не лише висота рослини: Вілбер також встановлював рекорди з кількості ви-

щених томатів на рослині. Одна з його рослин принесла понад 1300 плодів – приголомшливе число, яке продемонструвало не лише здоров'я рослини, але й уміння та майстерність Вілбера як городника. Свій успіх він приписував органічним практикам, включаючи використання компосту і натуральних, природних методів боротьби зі шкідниками, які допомагали його рослинам процвітати без необхідності в хімічних добривах і пестицидах.

Досягнення Вілбера привернули увагу до потенціалу органічного садівництва та городництва і надихнули значну кількість любителів сільського господарства до експериментів із помідорами на своїх земельних ділянках. А його спадщина зберігається в садіводстві та городництві, де ці методи донині обговорюються та вдосконалюються тими, хто намагається розширити кордони того, що можливо зробити в домашньому городництві.

Підготував Тарас ВАСИЛІВ

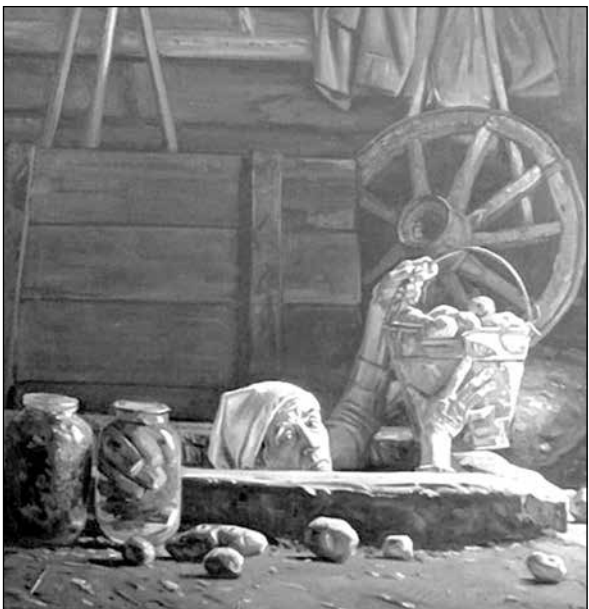
Найбільше селяни їдять у серпні...

- **Передбачаю, ви заперечите і згадаєте про грудень. Про Різдво і Новий рік, коли столи вгинаються від наїдків і напоїв...**
- **Але то не те. Бо їжа у вересні – щось особливе. І коли неврожай – це катастрофа, а коли врожай – це дві катастрофи. Дві катастрофи і одна біда. Тому, що урожай може пропасти. А в нього вкладено все: вихідні, відпустку, кілька відгулів... І гіркі сльози. І вода по лічильнику. І бензин в машину. І кохання!**

І тому більшість сімей із самого ранку серпня їдять яблука. Білий налив. Зайдають Антонівкою і вже починають боятися Симиренки. Кожен зобов'язаний взяти пакет яблук на роботу. А повернувшись з роботи, з'їсти ще кілька яблук вдома. Хоча ніхто вже не може. І мамі приходиться в голову ідея – запечемо яблука в тісто і ще трохи поїмо. Запечемо, кажуть всі, а потім, колупаючи тісто, виїдають з нього яблука. Але і це не рятує!

Бо яблука – це дурниця. Страшно, коли піде кабачок. Кабачкова ікра вже закрита на зиму в усіх банках, які залишилися від вишні, а кабачок все йде. Будете кабачкові оладки? Нііііііі! Добре, тоді я зараз насмажу! Кабачкове суфле дуже добре виглядає в холодильнику, до речі. Спробуйте. Тижнів зо два стоїть там, як живе.

Картоплю ніхто не їсть. Бо картопля, якщо покласти її на балконі, може стояти вічно. Як і все, що кладуть на балконі. Тому ніколи у серпні ви не дочекаєтеся запрошення: приходьте до нас на картоплю! Зате вас зватимуть на фарширований



перець, аджику, диню, кавун. Ой, людоньки! Пропадає кавун! І всі сідають рятувати кавун. Його не можна викинути. Кожного разу, коли ви викидаєте кавун, він вмирає...

Гарбуз! Дуже гарна рослина. Коли він росте, можна фотографувати і викладати в інтернеті. І всі будуть коментувати: о-го-го! Гарбуз гарний, але загадковий. Коли він виростає, ніхто не розуміє, навіщо сажали?! Поки росте, приємно думати: людоньки, гарбуз же можна запекти в духовці, покласти в кашу, зварити суп-пюре! Коли ж виростає, всі переймаються, куди його подіти. І їдять, бо шкода, аби не пропав...

У пікові тижні серпня господині кладуть у банки сливи і малину, груші та яблука, капусту і моркву, а самі передові господині варять пастилу з ка-

бачків з патисонами. Водночас домашніх годують салатом із помідорів, огірків, цибулі, капусти і пасернаку. Ніхто не знає, що це, але всі його садять. А в тих, що знають, на дачі ростуть ялинки!

І поки закрутки на зиму готують зі страшною силою, всі мріють, щоб в сусідньому дворі жила маленька Оленка з хорошим апетитом. Якби батьки Оленки здавали її в оренду, купили б автомобіль, новий телевизор, дачу... Але ніхто не знає, де живе така Оленка.

Тому, ледве дихаючи від надлишкового раціону, всі починають дзвонити родичам і запрошувати в гості. Родичі дивуються, що їх кличуть, бо ж раніше... Але кладуть у сумки кукурудзу, помідори, цибулю, головку капусти і часник, баночку варення, яблука і кабачки. А потім всідаються за великий стіл під яблунею і їдять: кабачки, сливи, яблука, малосольні огірки і помідори, смакують маринованим часником... Так наїдаються, що якби не сто грамів, – пропали б.

А коли все вже поїдено, господиня, що світить-ся як номінант на Оскара, витгаєє з духовки шарлотку. Родичі ввічливо посміхаються і кажуть, що забули вдома вимкнути світло, праску, лампадку... і терміново мусять їхати. І господарі доїдають все самі. Тому що не можна вітамінам дати пропасти...

Так що кожен дачник у серпні – комора вітамінів. Ходяча пузата комора вітамінів, яка наїдається про запас.

Не можна стверджувати, що того запасу вистає на довго. Схуднувши до квітня, ми знову виходимо на ділянку, обводимо її поглядом і кажемо: я не дурень, цього року кабачків посаджу трохи менше. А от квасольки здалося б трохи більше...

Ірина ЗВЕРЕВА

Ілюстрація Андрія ПОДШИВАЛОВА

СПОРТАРЕНА

Дмитро Підручний виборов «золото» на літньому чемпіонаті світу



Новий сезон біатлону розпочався з літнього чемпіонату світу, який відбувався в Естонії з 22 по 25 серпня. Українські біатлоністи змогли порадувати вболівальників і здобули нагороди на цих престижних змаганнях. Чоловіча збірна дуже успішно виступила в суперспринті. Переможцем літнього Чемпіонату світу з біатлону в цій дисципліні став іменитий тернопільський «стріляючий лижник» Дмитро Підручний. Другий результат у Артема Тищенко.

Остання стрільба вивела двох українців у літери перегонів: Підручний відпрацював чисто й очолив гонку, а Тищенко обмежився одним штрафним колом й повертався на дистанцію на відстані 1,8 секунди від партнера зі збірки.

Трійку призерів замкнув Томаш Микиска з Чехії. Ще один наш біатлоніст Антон Дудченко показав 13-й результат із трьома хибами. І ще одне приємне повідомлення з літнього чемпіонату світу-2024 в естонському Отепя. Наш земляк Віталій Мандзин виграв юніорський спринт серед чоловіків. У гонці стартували п'ять українців. Тернополянин став лідером після «чистої» стрільби лежачи, обійшовши іншого українця Богдана Борковського. Стрільба стоячи у Мандзина також була без промахів, що дало змогу впевнено прийти до фінішу першим.

Київське «Динамо» невдало стартувало у плейоф Ліги чемпіонів

21 серпня український клуб поступився австрійському «Зальцбургу» у першому матчі кубкової кваліфікації Ліги чемпіонів. Номінально домашній матч у польському Любліні закінчився для нашої команди поразкою 0:2.

Підопічні Олександра Шовковського зі стартових хвилин намагалися діяти першим номером, однак реалізувати гольові нагоди не змогли. На відміну від «біло-синіх», гості на класі скористалися своїми моментами. На 29-й хвилині Попов помилився в центрі поля, австрійці проштовхнули м'яч на хід Нене, а той пробив без шансів для Бушана, відкривши рахунок. Одразу після перерви футболісти «Зальцбурга» подвоїли перевагу. Караваєв у карній зоні киян сфолив проти Єо і рефері призначив одиннадцятиметровий, який впевнено реалізував австрійський гравець.

Динамо навіть за таких обставин намагалася використати кожну нагоду для взяття воріт суперників і могло як мінімум скорочувати розрив у рахунку, однак фортуна була, на жаль, не прихильною до українців. Гості щільно оборонялися і, звісно, залишилися задоволеними переможним результатом.

Зуважу також, що найкращим гравцем звітної зустрічі став півзахисник киян Микола Шапаренко.

Головний тренер київського Динамо Олександр Шовковський емоційно відреагував на підсумок матчу: «Безумовно, я незадоволений грою і, в певному сенсі, незадоволений діями арбітра. Там був стовідсотковий фол на Ярмоленку. Якщо не пенальті, то принаймні дуже небезпечний штрафний. Ми створили багато моментів, але... гра

складається з голів. У нас ще є наступний матч, і будемо готуватися до нього. Протистояння ще не закінчено», – сказав наставник.

Повторна гра українців у гостях відбулася пізно ввечері 27 серпня. У разі невдачі, підопічні Олександра Шовковського продовжать боротьбу у Лізі Європи, але сподіваємося на краще, тобто на Лігу чемпіонів.

Зазначу також, що у четвер, 22 серпня, український футбольний клуб «Кривбас» поступився іспанському «Реал Бетісу» у плейоф раунді кваліфікації Ліги конференцій. Матч «Кривбас» – «Бетіс» закінчився поразкою української команди з рахунком 0:2. Зустріч пройшла у словацькому Кошице та була номінально домашньою для «Кривбасу». Повторний матч відбудеться 29 серпня в Іспанії. Переможець протистояння вийде в основу стадію Ліги конференцій.

«Нива» – «Металіст»: драма на останніх хвиликах

Тернопільська «Нива» минулого тижня здобула першу перемогу в новому чемпіонаті серед команд першої ліги (група А), перемігши на виїзді «Хуст» 2:3. І перед протистоянням із «Металістом» суперників у турнірній таблиці розділяло лише два очки, що додавало інтриги поєдинку.

Його фаворитом вважали господарів поля, але легкої прогулянки їм не варто було очікувати. У першій половині зустрічі харків'яни продемонстрували свою конкурентоспроможність. Колектив із Тернополя більше грав першим номером, намагався розхитати захист суперника за рахунок флангів. Проте варто віддати належне захисникам «Металіста». Перший тайм так і завершився без голів.

А в другому знову боротьбі було багато, а ось з конструктивом відчувалися проблеми. Харків'яни з 73-ї хвилини грали у меншості – другу жовту отримав Данило Приходько. І на 88-й хвилині господарі поля все ж забили. Після передачі Андрія Кухарука з кутового відзначився Дмитро Галадей – 1:0. Здавалося, перемога та поліпшення турнірного становища вже у кишені тернополян. Проте, харків'яни мали свою позицію. Нічию «Металісту» приніс Денис Підручний – 1:1.

Після третього туру «Нива» ділить третє місце з хмельницьким «Поділлям» і чернівецькою «Буковиною». Всі три команди набрали по 4 очки. Тепер у наступному турі, який відбудеться 31 серпня, тернополяни зіграють на виїзді якраз із «Буковиною».

Заліщицький «Дністер» – одноосібний лідер першої групи аматорського чемпіонату України

Відразу три представники вищої ліги чемпіонату Тернопільської області представлені в чемпіонаті України серед аматорів. Це «Агрон» (Великі Гаї), «Галич» (Збараж) і «Дністер» (Заліщиці).

У стартовому турі 17 серпня представники Заліщик і Збаража дебютували домашніми поєдинками. Заліщани грали проти чемпіона Хмельницької області – команди «Колос» (Полонне) та переконливо перемогли – 3:1. А збаражчани приймали одну з найсильніших команд прем'єр-ліги Львівщини – «Фенікс» (Підмонастир). Ця гра завершилася бойовою нічиєю – 2:2.

А от великогайський «Агрон» – один із старожилів всеукраїнських аматорських змагань, вже сьомий сезон поспіль братиме участь у загальнодержавному чемпіонаті з футболу серед любительських команд і, можна не сумніватися, знову претендуватиме на високі місця та вихід у медальний плейоф. Та їхній матч першого туру проти «Мрії» (Гостомель, Київська обл.) перенесено на резервний день.

У другому турі, який відбувся 24–25 серпня, не всі представники нашого краю були на висоті. «Дністер» вдома обіграв «Фенікс» (Підмонастир, Львівська область) – 2:0, а великогайський «Агрон» мінімально здолав «Сокіл» із Михайлівки-Рубежівки на Київщині – 1:0. А от «Галич» на виїзді поступився команді VIVAD із Романова Житомирської області – 2:4.

Після двох турів одноосібним лідером першої групи чемпіонату України з футболу серед аматорів є заліщицький «Дністер» (2 матчі, 6 очок). «Агрон» займає третю сходинку турнірної таблиці (1 матч, 3 очки), а «Галич» поки що шостий (2 матчі, 1 очко).

У третьому турі великогайські футболісти 31 серпня зіграють у гостях з командою VIVAD, «Галич» 1 вересня прийматиме «Колос» із Полонного на Хмельниччині, а «Дністер» того ж дня поїде до ФК «Миколаїв» на Львівщину.

Ярослав МАРМАШ

СИМВОЛИ УКРАЇНИ

Наче сонце сходить СОНЯШНИК за ТИНОМ



Соняшник – символ сонця, праці і достатку, сили й добробуту – давно став природною візитівкою української землі. А й справді, чи є щось красивіше, коли соняшник цвіте! Золоточуба рослина – не тільки предмет нашого постійного зачудування навколишнім світом, це неповторний і прекрасний атрибут Вітчизни.

У народі кажуть: «Стоїть гарний як соняшник у цвіту». А й справді, коли цвіте золоточуба квітка – це неповторне і прекрасне диво.

Та соняшник виступає не тільки знаком саява і краси – він символізує процвітання України та є одним із образів Батьківщини: «Як квітка тягнеться до

Сонця, так і людина думками до рідної Вітчизни», «Сонце для соняшника – єдиний орієнтир, так і для людини Батьківщина – єдина, дана Богом цінність».

У геральдиці ця шанована народом квітка стає символом багатства, єдності й миру, адже його стиглі зернини міцно об'єднані між собою у єдине коло. Тому зображення соняха використовують навіть на гербах. А скільки соняхів на картинах незрівнянної народної художниці Катерини Білокур!

До речі, нині Україна займає друге місце за вирощуванням соняшникового насіння у світі.

Надія ШПОДАРУНОК

Посушлива погода сприяє поширенню сарани

- **На території України відомі випадки виявлення небезпечного шкідника – сарани перелітної (Locusta migratoria) та запровадження особливого режиму захисту рослин.**



Сарана – типовий поліфаг, харчується усіма рослинами, проте надає перевагу злаковим культурам – кукурудзі, просу, сою, пшениці, а також очерету, пірро тощо. В Україні з родини саранових поширені майже 20 видів, найбільше з яких – прус італійський і сарана перелітна (азіатська) та її підвиди. Розвиток саранових має циклічність, яка залежить насамперед від погодних умов і сонячної активності. В наших кліматичних умовах зима і є основним стримувальним чинником поширення шкідника. Одна доросла особина сарани може відкласти яйця лише раз – у вересні. Низькі зимові температури та відповідний комплекс агротехнічних заходів сприяють зменшенню чисельності шкідника.

Спекотними днями тіло саранових випаровує велику кількість води, для поповнення якої вони поїдають рослини (тобто не через голод, а спонукані спрагою). Шкідливість личинок зростає, коли вони переходять у старші віки, особливо за спекотної погоди (20–28°C). Високі температури повітря часто спричиняють масовий рух личинок, зокважити в одному напрямку, на пошуки незайманої рослинності, зокрема й

посівів сільськогосподарських культур. На культурних рослинах вони об'їдають усі наземні частини, насамперед листя, на зернових – відгризають колоски, поїдають також і соковиті плоди.

Згромадившись, сарана мандрує та з'їдає всі рослини на своєму шляху. Спочатку за добу комахи проходять майже 150 м, згодом – більш як 1 км, а через три тижні здатні долати вже по декілька десятків кілометрів. Перетворившись на імаго з розвинутими крилами, сарана піднімається у повітря й летить на висоті 600 м, долаючи за добу орієнтовно 300 км. Одна особина сарани за період життя з'їдає приблизно 500 г зелені, а потомство однієї самки – таку кількість трави, яка достатня на рік двом овечкам.

Незважаючи на те, що на території Тернопільської області поширення цього шкідника не помічено, необхідно провести комплекс профілактичних заходів із запобігання його поширення, оскільки в умовах посушливої погоди ареал поширення, чисельність і шкодочинність шкідника може збільшитися.

Додатково інформуємо, що відповідно до ст. 18 Закону України «Про захист рослин» підприємства, установи, організації усіх форм власності та громадяни зобов'язані у сфері захисту рослин проводити систематичні обстеження угідь, посівів, насаджень, продукції рослинного походження, сховищ тощо і в разі виявлення поширення шкідливих організмів інформувати про це центральний орган виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері захисту рослин, тобто Головне управління Держпродспоживслужби в Тернопільській області.

Водночас повідомляємо, що порушення законодавства про захист рослин тягне за собою дисциплінарну, адміністративну, цивільно правову або кримінальну відповідальність згідно із законом.

Олеся САГАН, начальниця відділу захисту рослин, фітосанітарної діагностики та прогнозування Держпродспоживслужби в області

ПРИВАТНІ ОГЛОШЕННЯ

- ♦ Вважаю недійсним втрачений диплом про середню спеціальну освіту, серія РТ, №869104 і додаток до нього, видані Борщівським радгоспом-технікумом у 1992 році на ім'я Хміль Богдан Леонідович.
- ♦ Втрачений військовий квиток, виданий на ім'я Гонта Микола Степанович, вважати недійсним.
- ♦ Куплю автомобілі: ГАЗ, ВАЗ, «Москвич», «Тавріа», «Славути», іномарки, буси в будь-якому технічному стані. Можна без документів. Тел.: (098) 604-45-44, (066) 971-70-44.
- ♦ Втрачений Сертифікат на право на земельну частку (пай) серія ТР №013970 виданий Козівською районною державною адміністрацією від 18.03.1996 року на ім'я Намісник Євдокія Микитівни, вважати недійсним.
- ♦ Куплю ВРХ, коней і телят (дорізи). За найкращими цінами в області.
- ♦ Купую металобрухт чорних і кольорових металів. Тел. (067) 599-14-98.
- ♦ Терміновий викуп авто! Куплю автомобіль у будь-якому стані, виїзд до клієнта, швидкий розрахунок на місці. Дзвоніть, домовимося, тел. (096) 094-15-26.

Із питань розміщення реклами та оголошень телефонуйте на (067) 65-348-06 або завітайте за адресою: м. Тернопіль, вул. В. Горновою, 1 (перший поверх), редакція газети «Сільський господар».



ПЕРЕВІРЕНІ РЕЦЕПТИ

Маринуємо гострий перець



Пропорції, зазначені нижче, розраховані на чотири літрові банки. Газдині кажуть, що найсмачнішим виходить перець сорту Індійський слон, хоча можете брати навіть зелений.

Інгредієнти: перець чили – 1 кг, часник – 3 шт., вода – 3 л, оцет – 300 мл, цукор – 300 г, сіль – 150 г, соняшникова олія – 75 мл, гвоздика – 8 шт., перець запашний – 8 шт., лаврове листя – 4 шт., діжонська гірчиця – 60 г.

Приготування: помийте та обсушіть гострий перець, відріжте пло-

доніжки. Наріжте часник часточками. У заздалегідь стерилізовані банки покладіть перець і часточки часнику, додайте в кожную банку 1 лавровий листок і 15 г насіння гірчиці. Накрийте банки кришками. Змішайте всі інгредієнти для маринаду (воду, 9% оцет, соняшкову олію, сіль, цукор, запашний перець і гвоздику) у великій каструлі. Доведіть суміш до кипіння. Залийте вміст гарячим маринадом. Стерилізуйте банки впродовж 10 хвилин після закипання. Щільно закрутіть кришки на банках. Переверніть догори дном, накрийте і залиште до повного охолодження.

Зоряна ЗАРІЧНА

Готуємо місце для врожаю



Перш ніж відправляти свіжі овочі в льох, необхідно звільнити його від усього, що залишилося з минулого року. Отже, чим обробити льох перед закладанням овочів?

Щоб позбутися цвілі, необхідно обробити усі поверхні розчином мідного купоросу і вапна. Якщо стіни цегляні, потрібно використати 5% розчин мідного купоросу. Наносити розчин можна валиком або пензлем. Після виконання робіт льох потрібно обов'язково провітрити.

Для боротьби з грибом підійде сильний розчин перманганату калію.

Потрібно обробити стіни та добре просушити. Розчин слід використовувати відразу після приготування, тому що він дуже швидко розкладається і припиняє свою ефективність.

Також для боротьби з цвіллю і грибами у льоху можна використати негашене вапно. Кілька кілограмів цієї речовини насипте у відро і поставте посередині льоху. Далі налийте у відро води та залиште приміщення, щільно зачинивши за собою двері. Через 3 дні потрібно провітрити приміщення.

Закладайте овочі на зберігання у льох після такої обробки можна не раніше, ніж через місяць.

Олексій ЯКУБЕЦЬ

Ефективне підживлення з... бананів

Після вживання банана залишається неїстівна шкірка. В абсолютній більшості випадків її відправляють у відро для сміття як харчовий відхід. Однак іноді є сенс зберегти шкірку, особливо, якщо любитель фрукта є ще й городником. Річ у тім, що на основі бананової оболонки можна зробити ефективне підживлення.



Шкірку від банана потрібно перетворити на порошок. Для цього шкірку від чотирьох фруктів слід висушити та відправити в кухонний комбайн разом із шкаралупою трьох яєць.

Сипучу масу, що вийшла, потрібно перекласти в іншу ємність, а потім

На вигляд – мишка, за характером – білочка

У Василя Новака із села Курівці Тернопільської громади незвичне хобі. Чоловік ось уже кілька років вирощує шиншил. Спеціально для читачів «Сільського господаря» господар розповів, що це за тваринки, та як за ними доглядати.

Василь і його дружина Оля виховують двох чарівних донечок – Ангеліну і Соломію. У 2018 році чоловік задумався над тим, щоб зайнятися якимось цікавим хобі. Читав, цікавився і спало на думку вирощувати тварин, хутро яких вважають одним із найкоштовніших, – шиншили.

Чоловік зізнається, що спершу мав намір зайнятися цією справою саме через цінне хутро. Однак вперше взявши малюків на руки, ці думки відсіяв. Вирішив, що вирощуватиме шиншил як домашніх улюбленців.

«Перших п'ять сімей, а це 25 шиншилок, придбав у Львові на племінній фермі. Мої рідні тривалий час навіть не здогадувалися, що я заплатив за них космічну на той час суму. Але наважився і таки втілював свій задум», – каже чоловік.

Господар розповів про цікаві сімейні стосунки у цих тварин. Сім'я складається із одного самця і чотирьох самок. Клітки сконструйовані так, що у кожній із самок на шві є пластикові кільця, яке не дає змоги їй виходити за територію своєї кімнатки, бо якщо дві самки зійдуться вкупі – починається серйозна бійка. А ось самець вільно заходить до будь-якої із «дівчат». Самка ходить вагітною 117–120 днів.



Народжує найчастіше двічі на рік. Василь Новак наголошує, що шиншили – це не іграшки, не проста дитяча забаганка. Ці тварини потребують належного догляду, піклування, ласки і любові. Віддачуватимуть малюки відданістю і грайливістю, можуть стати ще кращими друзями, ніж кішки чи собаки.

«Нині у мене 14 сімей. Усі болячки у цих тварин виникають через неякісну їжу. Тож найперше має бути хороший корм. Я купую спеціальний гранульований у зоомагазині. Неодмінно треба дивитися на дату виготовлення і строк придатності. За добу шиншилка з'їдає лише 40 грамів корму. На місяць – це 1 кг 20 г корму, що вартуватиме приблизно 150 гривень. Тож це не є аж так затратно,

– каже Василь. – Наступне – якісна вода. У мене є своя свердловина. Я спеціально взяв воду на аналіз чи підходить вона для цих тварин. Для людей вода може бути придатна, а ось для шиншил – ні. Тому цей чинник теж потрібно враховувати. Вода у жодному разі не має бути хлорованою. У крайньому разі можна використовувати бутильовану.

Ще один важливий момент – підстилка має бути неодмінно сонова, бо вони люблять її гризти. Купуючи її у магазині, пильнуйте, щоб колір був світлий, якщо темний – уже додали трохи дуба, а він зкріплює шлунок. Шиншили люблять лугове сіно, у жодному разі не болотне. З'їдають вони його небагато. Зберігати сіно треба у сухому, чистому місці, герме-

тично закриті, щоб на нього і муха не сідала. Загалом рекомендую зберігати корми у скляній, герметично закритій тарі.

Тваринки люблять вітамінчики. Але тут потрібно теж знати міру. Я даю їм скибочку сушеного яблука двічі на тиждень. Знаю, що інші господарі годують улюбленців сушеними кропивом, ромашкою, липовим цвітом, суніями. Сирі яблучка даю лише тоді, коли виникають закрепи».

Тепер щодо запаху, який турбує найбільше господарів. Часто, коліти хочуть тваринку, мами наголошують: «Ти уявляєш який запах буде у домі?» Василь каже, що у шиншил із цим проблем немає. Адже ці тваринки взагалі без запаху, бо не мають потових залоз, їхнє хутро – гіпоалергенне. Але звісно, якщо не чистити належно клітку, запах буде. Наприклад, він прибирає у клітках раз на тиждень. Вдома рекомендує робити це двічі на тиждень, і тоді взагалі не відчуєте жодного стороннього запаху.

Чоловік радить, щоб шиншила стала вашим найкращим другом, приручити її змалку. Якогого частіше брати її на руки, гратися, зрештою вона стане лагіднішою від кошенятка. Але є знову ж таки свої нюанси.

«Шиншила зовні – як мишка, за характером – білочка. Ця тварина має жити у клітці, за нею треба стежити, коли вона поза нею, бо полюбляє ховатися у найнедоступніших місцях у домі. А ще любить гризти проводи, найбільше чомусь їй смакує провід від інтернету. Цікавий факт – шиншила може підстрибнути до метра-півтора у висоту. Якщо правильно за нею доглядати, любити, обережати, житиме тваринка 15 років», – резюмував Василь Новак.

Зоряна ДЕРКАЧ

Сяятиме чистотою

Ванни з акриловою поверхнею є найчутливішими до засобів очищення, для таких поверхонь не можна використовувати абразивні речовини та матеріали. Щоб почистити акрилову ванну:

- нанесіть на змочену водою ванну соду, залиште на 20 хвилин. Після цього нанесіть оцет поверх шару з содою. Залиште це на 30–40 хвилин і змийте водою;
- візьміть шматок білої тканини, змочіть оцтом і помістіть її на місце з іржею або вапняним нальотом на 30 хвилин. Змийте водою та потріть губкою;



– розведіть лимонну кислоту у воді та нанесіть на проблемні ділянки. Залиште на 10–15 хвилин і змийте;

– наповніть акрилову ванну трохи теплою водою. Додайте пачку лимонної кислоти або 1,5 літра оцту. Залиште на ніч, але не більше ніж на 12 годин. Вранці злийте воду й помийте у чистій.

Ірина ТЕРЕЩУК



Харчова сода – це 100% натуральний білий порошок із широким спектром повсякденного використання. Виготовлена з крейди і солі, вона є водночас екологічним і економічним союзником для зеленого саду.

Ліки для вазонів

Чи знали ви, що активоване вугілля може знадобитися не тільки людям, але й рослинам?



Галина ВЕСЕЛА

Отакої!

«Овоч року»



Селекційна розробка Erd2-Tom2 – результат схрещення двох овочевих культур: картоплі і томату. Унікальна рослина дає змогу одночасно отримувати врожай двох різних культур.

Вважають, що першим рослину вивів ще у 2014 році голландський селекціонер Бікенкамп. У результаті чотирирічних досліджень, рослина отримала назву TomTato.

Унікальність її полягає у тому, що дає змогу отримати одразу два врожаї. У середньому за се-

зон така рослина дає приблизно 250–500 маленьких томатів і майже 2 кг картоплі.

Такий овоч завоював неабияку популярність серед австралійських фермерів, у результаті – був удостоєний почесного звання «Овоч року».

Олена СИДОР

Панацея для саду

Природний захист від бур'янів

Рівномірно розсіпте соду на бур'яни сухої погоди, щоб дощі не розчинили її, і зачекайте кілька днів. За цей час бур'яни потемніють і їх буде легше виполоти.

Боротьба зі шкідниками та хворобами

Приготуйте спеціальний розчин: 2 ст. л. соди розведіть у 1 л. води, додайте 1 ст. л. оливокової олії та кілька крапель рідкого мила. Обприскувати листя потрібно двічі на тиждень.

Догляд за садовим інвентарем

І наостанок харчова сода, розведена у воді, чудово очищає садовий інвентар. Вона виводить бруд і мох, а також дезінфікує інструменти.



Щоб цвіли цілий рік

Існує кілька секретів, які допоможуть вам досягти, щоб орхідеї цвіли цілий рік. Один із них – використання молока.

Молоко містить багато корисних речовин для рослин, таких як кальцій, фосфор, магній, залізо та інші мікроелементи.

Крім того, молоко сприяє розвитку корисної мікрофлори в ґрунті та на корінні орхідей, яка захищає їх від хвороб і гнилі.

Для того, щоб молоко принесло користь орхідеям, використовуйте лише свіже та натуральне, без добавок і консервантів.

Розведіть його з водою у пропорції 1:10 або 1:20, залежно від жирності молока.

Обприскуйте рослину молочним розчином не частіше, ніж один раз на тиждень, бажано вранці або ввечері, щоб не викликати опіків на листі.

Не обприскуйте квітки орхідей молоком, щоб не зіпсувати їхній зовнішній вигляд.

Періодично витирайте пил із листя орхідей за допомогою вологої ганчірки або паперового рушника.

Зоряна ЗАРІЧНА

І восени, і взимку

Серпень для досвідчених городників – це саме той місяць, коли можна вдруге висадити деякі рослини. Наприклад, редиска. Головне – знати, як це правильно робити.

Звичайно, щоби зібрати осінній урожай редиски, її можна посадити і на городі, але найкраще робити це в теплиці. Обов'язково вибирайте ранні і теплолюбні сорти, які вже за 20–30 днів можуть дати урожай.

Садять редиску на глибину 1–2 см. Між насінням потрібно залишити



додати в неї столову ложку магнезії.

Після додавання великого обсягу чистої рідини вийде підживлення, яке потрібно використовувати на грядці.

Є два варіанти застосування. Можна обприскувати городні культури приготовленим засобом, або ж підливати їх під корінь.

Рослина отримає чималу кількість важливих мікроелементів і поживних речовин. Насамперед це калій, джерелом якого є бананова шкірка. Крім того, шкірка разом із шкаралупою збільшить вміст кальцію в ґрунтового покриві.

Олег ГАЙОВИЙ

Досвідчені городники впевнені, що отримати урожай редиски можна навіть взимку. Якщо ви хочете спробувати, обов'язково використовуйте теплицю. Вибирайте спеціальні зимостійкі сорти, які не тріскаю і добре переносять морози. Їх висаджують на глибину 2–5 см, між рослинами залишають відстань у 5 см, а між рядками – майже 15 см.

Для того, щоб отримати урожай зимової редиски, вибирайте добре освітлену, укриту від вітру ділянку з родючим і пухким ґрунтом.

Редиску слід поливати помірно, щоб листя коренеполюсів не зросталося. А перед настанням приморозків городники радять накрити всі грядки соломкою.

Андрій МИРТЮК

НАШОГО ЦВІТУ ПО ВСЬОМУ СВІТУ

«Ми проживаємо у Швейцарії, але думками - в Україні»

Швейцарія – країна, яка славиться своїми красивими гірськими пейзажами, багатою історією та культурою, а також традиціями організації ярмарків і свят. Найвизначнішою культурною подією не лише для 20-тисячного містечка Ве́ве, а й багатокультурної Рі́в'єри франкомовної Швейцарії, є мультикультурне свято – Fête Multiculturelle – Vevey громад світу, на якому своє мистецтво представляють майже 45 країн.



Нещодавно відбувся двадцять четвертий фестиваль, який щороку збирає орієнтовно 20 тисяч гостей. Третій рік поспіль у цьому заході бере участь Український стенд, наповнення якого забезпечили десятки волонтерів, залучених безпробуктовими асоціаціями helpUA.ch та «Українки Швейцарії». Кожен отриманий на ньому франк пішов на допомогу Україні. Своїми враженнями про організацію Українського стенду діляться активістки міста Лозанни: координаторка Валентина Пелих, волонтерки Юлія Репецька, Тая Россі та співзасновниці асоціації «Українки Швейцарії» Катерина Дашевська і керівниця ансамблю українського народного танцю «Світанок» Наталія Чілікіна.

Валентина Пелих родом із Ланівців, а її чоловік – із Тернополя. «Коли в Україні почалася широкомасштабна війна, ми заснували асоціацію helpua.ch», – говорить пані Валентина. – Займаємося гуманітарною допомогою Україні та українським вимушеним переселенцям у Швейцарії. За цей час ми відправили допомоги понад 3 мільйони швейцарських франків. Усі виручені кошти з фестивалю також підуть на аптечки, бо це те, що рятує життя. Нам допомагають великі компанії, як Nestlé, Lindt, HARTMANN AG, місцеві лікарні у Лозанні.

Юлія Репецька, яка у Швейцарії проживає вже вісім років, додає, що перші збори, де визріло рішення про створення ансамблю українського народного танцю «Світанок», відбулися в її оселі. «Чоловік жартує, що колись на будинку з'явиться мідна табличка: «Мій чоловік із Тернополя, я – з Криму...».

Катерина Дашевська родом із Рівного. «У Швейцарії я познайомилася з Лесею Ніколаєвою та Наталею Наконечною, з якими п'ять років тому заснували асоціацію «Українки Швейцарії». Ми прагнули зберегти свою ідентичність і презентувати Україну в Швейцарії».

Сім'я, рідні, друзі Таї Россі живуть в Україні. «Вже за перші десять днів війни нам вдалося відправити три фури з гуманітарною допомогою. Це стало можливим завдяки оголошенню у швейцарській групі моєї дитини про намір допомогти Україні. Я хочу висловити безмірну подяку комуні Фуне, всій міжнародній діаспорі цього регіону та моїм незрівнянній команді. Завдяки волонтерству ми всі познайомилися і почали плідно співпрацювати. Український стенд на Мультикультурному святі став нашим дітищем».

«До участі у фестивалі нас запросили у травні 2022 року, на знак солідарності з Україною через повномасштабну війну», – розповідає Валентина Пелих. – Було дуже мало часу на підготовку, але до нас швидко приєдналися дружні асоціації «Українки Швейцарії» та SOS Ukraine. На той час українська спільнота в Швейцарії із 6 тисяч зросла до 60 тисяч.

«Цьогоріч до цього червеневого свята ми почали готуватися з лютого», – додає Юлія Репецька. – Перевізник із Терно-

поля Олег Мацьковський безкоштовно перевозив продукти та напої з України, благодібно передавав сувеніри ручної роботи, виготовлені в Тернопільському обласному осередку Національної спільноти майстрів народного мистецтва України. Команда волонтерів забезпечила смачну їжу...».

За словами Катерини Дашевської, метою таких фестивалів є демонстрація різноманітності громад із усього світу, які проживають на Рі́в'єрі. «Для нас дуже важливою була ця участь у заході, бо ми могли показати, що Україна є повноправною учасницею європейської культурної спадщини», – каже Катерина. – По-друге, організація Українського стенду уможливила заробіток коштів, щоб згодом відправити їх на допомогу Батьківщині. Ми усі з різних причин тепер проживаємо у Швейцарії, але душі наші разом із рідними та близькими в Україні».

У перший рік фестивалю Український стенд зайняв п'яте місце серед 43 країн. Торік було 45 асоціацій і громад із різних країн. Український стенд посів уже третє місце.

Організаторки розповідають, що спеціально до цієї події їдуть українці та друзі України із сусідніх кантонів Швейцарії. Цьогоріч оргкомітет виділив гродини для української культурної програми, за яку треба було показати розмаїття української музики, танців, костюмів, і водночас передати унікальність культури України. З величезним успіхом висту-

пив ансамбль українського танцю «Світанок», який хореографи Наталія Чілікіна з чоловіком Сергієм Бібіковим заснували півтора роки тому в Женеві, і який став одним із напрямів діяльності асоціації «Українки Швейцарії».

«Від ліричного та чуттєвого танцю на українську пісню «Ой, летіли гуси з броду» до запальних карпатських «Гуцулків» та «До млина» мандрувала багатонаціональна публіка безмежним світом української культури», – розповідає Наталія Чілікіна. – Після запального мультикультурного свята у Ве́ве наші танцюристи знову показали високий рівень українського танцю, взявши участь у масштабному дійстві – фестивалі костюмів у Цюриху», – продовжує Наталія.

З особливим пиететом організатори Українського стенду розповідають про співочу родину Бояр, яку на концерті представили три покоління: бабуся – Олена Суботіна, професорка з естрадного вокалу, її донька – Альона Бояр, яка має великий досвід виступів на головних сценах України, і талановиті внуки – Еліс і Еллада – учениці Української школи в Женеві.

«Є у нас скрипалька – тринадцятирічна Анастасія Бодарева, учениця Державного ліцею ім. Столярського в Одесі», – розповідає Юлія Репецька. – Дівчинка уже два роки виступає у Швейцарії з творами українських композиторів. Нині Анастасія навчається в Лозанській консерваторії за класом скрипки. Вона є стипендіаткою губернаторської премії та дипломанткою міжнародного конкурсу Антона Рубінштейна у Дюссельдорфі, що в Німеччині. З її татом ми познайомилися з перших днів роботи helpUA.ch, коли щоденно щось вантажили на складі і відправляли фури в Україну. Він і досі залишається безвідмовним, якщо виникає потреба допомоги», – сказала Юлія.

«Як і наші господарині, майстрині кухарського мистецтва», – продовжує Валентина Пелих. – Відрадно, що такі велелюді заходи відбуваються і в інших країнах...»

«Я веду сторінки нашої асоціації «Українки Швейцарії» у соцмережах», – говорить Катерина Дашевська. – 3 травня цього року мені трапилося багато дописів про подібні стенди для збору коштів України. Ми підтримуємо зв'язок з багатьма, з частинною організуємо разом проекти, беремо участь у спільних заходах під проводом Світової Федерації Українських Жіночих Організацій, Світового Конгресу Українців. На цьому єднанні громади фокусується наша діяльність, бо згуртована діаспора – запорука сильного українського світу».

Людмила ОСТРОВСЬКА, спеціальна кореспондентка газети «Сільський господар» у країнах Європи
м. Ве́ве (Швейцарія)

ХЕРСОН НЕ ЗДОЛАТИ!

Дві години щастя під склепінням храму

Незважаючи на обстріл, який продовжується, херсонці збираються біля храму Святого Володимира Великого... Херсон – місто доволі компактне, тому від прильотів у центрі здригається земля і на околицях. Люди посміхаються, розповідають останні новини. Хвилинка тиші між артилерійськими ударами вривається щебетом птахів, і цими нечастими миттями здається, що тут звичайне мирне життя, а зруйновані будинки – лише декорації до зйомок фільму.



Що об'єднає херсонців настільки, щоб вони приїхали з різних (навіть найнебезпечніших!) мікрорайонів міста на концерт, проведений після недільної служби у стінах величного храму монастиря Святого Володимира Великого з нагоди відзначення Дня Української Державності на вшанування пам'яті Хрестителя Київської Русі – рівноапостольного князя Володимира? Мистецький захід було організовано з ініціативи настоятеля монастиря отця Ігнатія та за сприяння управлінь культури Херсонської міської ради і Херсонської міської військової адміністрації.

Митці Херсона, які залишалися в місті впродовж окупації та живуть і працюють тут тепер, подарували глядачам дві години щастя. Під величким склепінням храму Святого Володимира Великого лунали відомі пісні, гітарна музика, були солні номери та виступи ансамблів, лунали гучні оплески. На тілі музики гриміли вибухи – потім стане відомо, що за дві години концерту в іншому районі міста від прильотів снарядів загинуло щонайменше двоє людей. Щодня у Херсоні гинуть люди, бо виття сирен не дає часу сховатися: снаряд із лівого берега долітає швидше, ніж спрацює сирена. Це лічені секунди.

«У могутній державі наших пращурів під назвою Київська Русь, яка простягалася від Фінської затоки до Азовського моря і від Карпат – до Кавказьких гір, була одна віра і одна влада», – підкреслила ведуча концерту Марина Друзькіна, співачка, головна спеціалістка управління культури міста Херсон. Цю оптимістичну лінію підтримав у музичному вітанні народний артист України, професор Херсонського державного університету Віктор Гурба, чудово виконавши відому пісню Олександра Білаша на слова Дмитра Павличка «Два кольори». Свої мистецькі промені світла херсонцям дару-

вали талановиті і невтомні волонтери-митці: викладачі Херсонського фахового коледжу культури та мистецтв Олена Баранова та Сергій Коталкін; директорка музичної школи №4 Любов Корнієнко; директор школи мистецтв №1 Аркадій Пейган, викладачі музичних шкіл Херсона Ігор Кокочук, Наталія Овчиннікова, Віра Пушкарьова, викладач Херсонського Таврійського ліцею Володимир Савчук, народний ансамбль народної пісні «Берегиня» та вокальне тріо «Джерело» Херсонського обласного палацу культури, музикант Ернест Сафонов.

Під акомпанемент гітари у виконанні Володимира Савчука прозвучала чудова пісня, присвячена херсонцям, – «Ще вчора ми горя не знали» (автор пісні Денис Жовтник, який є ведучим радіо Хіт ФМ та М1). Ця пісня справді написана серцем, бо коли Херсон був уже захоплений рашистами, тогочасний мер Херсона Ігор Колихасєв розповідав, що під звуки канонади він сидів у своєму кабінеті і листав будівельні проекти, які були заплановані до прийому. «Ще вчора ми горя не знали – мости будували... Це вчора...»

Українська ідентичність будується на культурі. Я щаслива, що у храмі експонувалася моя виставка серій графічних робіт у естетиці американського мистецтва «Гіперреалізм» – «Видатні діячі» та «Гуцули». Ці роботи

створені під час повномасштабної війни. З моїх робіт, створених звичайною кульковою ручкою, з графічної серії «Видатні діячі», на глядачів дивилися Володимир Великий, князь Ярослав Мудрий, княгиня Ольга, Тарас Шевченко, Іван Франко, Олесь Гончар, оперна співачка Соломія Крушельницька, Дмитро Павличко, видатний актор Лесь Сердюк, Богдан Ступка, Роланд Франко, режисер Роман Віктюк, геній футболу Валерій Лобановський, видатний хірург-подвижник Херсонщини Петро Юрженко, перший та єдиний астронавт незалежної України Леонід Каденюк, боксер Олександр Усик, співачка Ніна Матвієнко, геній «поетичного кіно» Іван Миколайчук, Святослав Вакарчук, хореограф Григорій Чапкіс, співак Дмитро Гнатюк, переможниця «Євробачення» співачка Руслана Лижичко та «український соловей» Анатолій Солов'яненко... «Нині багато хто дивиться на Херсон понурими очима. Але Херсон не здається! Ми пережили тяжкі місяці окупації, та все ж залишилися на своїй землі. І бачимо живий приклад цьому – що ми є одна велика українська родина. Херсон не просто живий. Херсон живе», – наголосив настоятель монастиря Святого Володимира Великого отець Ігнатій. І це справді так.

Основна ідея не лише концерту під склепінням храму, а й усіх херсонців – єдність. Саме завдяки єдності міста змogli пережити окупацію і протриматися донині. У сонячному місті Херсон, в якому свист снарядів над звичайною маршрутною – звичне явище, проводити концерти та бути їх глядачами – це вже героїзм.

Тамара КАЧАЛЕНКО
м. Херсон

Донатити на перемогу

У Хоростківській громаді не перестають donatити на перемогу.

Минулої неділі у двох населених пунктах (село Карашинці та село Увисла) відбулися благодійно-патріотичні заходи на підтримку військовослужбовців-земляків.

У Карашинцях зібрали 10 тисяч 100 гривень, 100 злотих. Їх передано Володимирі Паламару для виготовлення дронів і РЕБ. В Увислі задонали 22 тисячі 500 грн та 110 євро. Кошти передали волонтерам на потреби військових села Увисла та громади. Як повідомив міський голова Хоросткова Степан Гладун, найбільшим часом усе необхідне, придбане для захисників, буде доставлено волонтерами у зону бойових дій.

Марія МАЙДАНЮК

Досконалість як квітка троянди

В обласному літературно-меморіальному музеї Юліуша Словацького, що в Кременці, відбуваються літературні зустрічі з письменниками, краєзнавцями, митцями, присвячені 215-й річниці від дня народження польського поета і драматурга Юліуша Словацького, який народився у 1809 році в родині вчителя гімназії у Кременці на Тернопільщині.

Він мріяв про єднання українського та польського народів, написав твори на українську тематику «Пісня козацької дівчини», «Українська думка», «Срібний сон Саломеї» та інші. Під час студентських каникул у Кременці, в містах і селах Волині та Поділля поет збирав народні перекази, пісні, легенди, спогади кобзарів і лірників, на основі яких написав українські твори «Золотий череп», «Мазепа», «Король Лядави». Особливе місце в його творчості займає неповторна природа Кременця з високою Замковою горою, народні звичаї краю.

В Кременці збереглася визначна пам'ятка архітектури – родина садиба, де народився, провів свої дитячі та юнацькі роки Юліуш Словацький. Завдяки співпраці міністерств культури Республіки Польщі й України тут відкрито єдиний у світі музей його імені, де є унікальні експозиції про життя і творчість польського класика. Тут зберігаються його зворушливі листи



до матері, в яких він із тугою згадує милий серцю будинок із квітучими мальвами. В його

ліричних поезіях оспівується символ краси, любові й досконалості – квітка троянда, яку, за розповідями працівників музею, він згадує у творчості понад 300 разів.

В музеї пройшли традиційні мистецькі українсько-польські форуми «Діалог двох культур», де письменники та науковці з Польщі,

двічі культури з Києва, Львова, Тернополя говорили про збереження польсько-україн-



ської культурної спадщини та взаємний обмін досвідом. Працівники музею вдячні Генеральному консулству Республіки Польща в Луцьку за культурну співпрацю і допомогу у виданні книг.

Директорка Кременецького обласного літературно-меморіального музею Юліуша Словацького – Тамара Сеніна нагороджена Грамотою Верховної Ради України «За заслуги перед українським народом» і відзначена всесвітнім орденом «Золота Зірка культурної дипломатії». Очолований нею музей став одним із центрів міжнародного культурного життя України.

Михайло МИХАЙЛИНИН

На світлинах: перед садибою поета працівники музею в костюмах XVIII століття; Юліуш Словацький.

Починаймо із себе

Часто у спекотному небі пропливають журавлині ключі. Серпень. Він приніс не лише розгар жнив, а й розпал воєн. Війна на російсько-українському фронті, на межі стосунків людей і влади, на взаємостосунках поміж різними релігійними конфесіями, політичними групами, громадянськими спільнотами. Навіть не знаю, що найперше. Хочеться писати про переможні наступи, але такі випадки можуть знайти як своє зростання, так і супротивний результат.



Війни виснажують людські сили та економічні ресурси, а суспільство наше нині перебуває у стані психологічного перенапруження. Одна частина людей ще досі живе за принципами радянщини у стосунках та ставленні до праці чи до інших людей. Вони виховані у системі, що стояла на фундаменті брехні й підкупу. Їм такий світ був і є вигідним, бо можна жити за рахунок інших. За сересером лиють крокодильчі сльози. Для них поняття мораль, патріотизм, справедливість – неприйнятні. Гадаю, ви зустрічалися з такими не раз.

Є інша частина суспільства, якій байдуже все і всі. Для них головні критерії життя: свіжа випивка, «дікі танці», крикливі розваги, азартні ігри. Пройдіться в неділю вечірнім Тернополем – пересвідчитися. За пляшку горілки вони продадуть всім і все, а поняття культури для них чуже й далеке.

Ще маємо незначесельне згромадження ждунів, що волею обставин живуть на землі України, яку ненавидять разом із її мовою, історією, героями, правдою. Там аж кишить бажання вчинити капос-ті, скандали, знищити, знеславити все українське, возвеличити чи нав'язати усім рідний мір. Це зрадники. І що правду не потрібно приховувати. Вони не просто десь тут переховуються чи затаїлися. Далеко не так. Вони прагнуть захопити владу над нами, перетворити у покірних рабів тих, кому Україна за отчий і рідний край. У багатьох питаннях, на нинішній день, як не прикро, вони такі свого досагунку.

Кажуть, що чим вищий техногенний рівень країни, тим вищий рівень моралі у ній. Гадаю, це помилка. Збагачення і культура не є взаємопов'язаними. Нині на своєму гіршому досвіді спізнаємо, що технічні новинки часто є носіями смерті та руйнації. Війни дронами, лазерами, хакерськими атаками зі світу фантастики перейшли у живе сьогодення. Технічно-інформаційний прогрес привів до ситуації, коли роботи замінюють людей у всіх сферах праці й реальні люди стають зайвими. Людям стає забагато для планети. З'являється прірва поміж тими, хто володіє незлічними капіталами, надрами, інформаційними потоками та простолюдям, яке балансує на межі виживання. І прірва ця росте щоденно. Це проблеми не лише України, а всепланетарного виміру. Складається враження, що пік довершеності ми уже пройшли й людство почало нестримно сповзати вниз.

Господь дав право вибору для кожного. Не Він нам дає, а ми самі вибираємо шлях і тих, які їмуть поруч. Це стається як на рівні створення сім'ї, так і на рівні вибору президента чи влади на місцях. Є байка Степана Руданського про чоловіка, який купив на ринку хрін, жує його, сльози течуть рікою, і мовить: «Плачте, плачте дурні очі, щоб повилізли, бо ж бачили дуже добре, що ви купували!». Що чи кого вибрати, те й маємо.

У нас війна. Так, саме у нас! Не в те-

лєвізори, а наяву. Вже звикли до сирен і до короткєж «На щиті». Вже не співпереживаємо безогим воїнам, а сторонимося їх. Та що там сторонимося! Військового ухилинти можуть так відгамселити, щє йому на фронті такє й не снилося. Кажете – «я вже задонатив 100 гривень»? Це, мовля, на авто пішло, для солдатів. А те авто разом із екіпажем першого ж дня снарядом у прах рознесло. Потрібне нове, але ж ви вже дали, ви вже «пташку» поставили про свою «великодушну пожертву».

Війна щоденна і у всіх. Якщо ми справжні українці, то всі хлопці в окопах – ваші сини, брати, батьки. Що я зробив, аби вони вижили? Що? У його війна, а для декого – ще один спосіб збагатитися. Зневірені, застрашені поміж нашого люду прагнуть уникнути захисту Батьківщини. Вони готові заплатити будь-які гроші. Корупція і хабарництво постанли раковою пухлиною в тілі незалежності. Без радикального лікування може настати летальний фінал. Я не марнословлю.

Хто ж повинен вести «хірургічне втручання»? Лише людина, яка наділена знаннями та правом здійснити таку операцію. Що ж маємо реально на день нинішній? А нічого і нічого. Якщо якогось вкрай наглого чи неспритного й виявлять журналісти (каральні органи чомусь перебувають у безнадійній сплячці), винуватці відкупляться на рівні слідства чи суду без жодних проблем. Відпустити під заставу – нині звична форма відкупу. Уже ніхто не вірить в оті рекламовані затримки, облави, розкидання на підлозі килими з стодоларових купюр. Таки наш суд найгуманніший у світі – жодного покараного із тисяч крахоборів. Нікому нічого не загрожує, хіба що бабці, яка молоду картопельку хотіла продати, але її, як «злочинця державного рівня», повели у каталашку.

А якщо за хабарі не пальчиком лякали, а позбавили громадянства України, конфіскували все майно злочинця та майно членів його родини, всі його автомобілі передали на фронт воїнам, за виявлені вкрадені гроші купили дронів чи снарядів для оборони країни, позбавили років років на 15 та направили рити окопи чи заливати бетонні загорожі від ворога. От доті, може б, притихло свавілля, хоча на пару відсотків піднялася б довіра до влади, до управлінської системи, до справедливості у державі. А поки що цим навіть не пахне. Влада, замість допомогти своїм людям, вирішила допомагати москалям з курсівківщини. Це вже не нашіх, це пряма диверсія – своїми руками віддавати свою землю чужинцям.

Напевно, на цьому закінчу нинішні роздуми про наболіле, бо думка несе дедалі вище і вище, ген під мхари. Ой, а там у серпневих небесах бузьки кружляють, до відьмоти готуються. Витають над Україною, над полями і селами, над ріками та садами, над гніздами своїми. Чи буде їм куди повернутися навесні, як гадаєте? Так хочеться вірити в їх повернення.

Олег GERMAN, заслужений діяч мистецтв України

Ваше здоров'я

консультації і рецепти



Важливі для організму

Влітку вітаміни потрібні не менше, ніж в інші сезони, переконаний Василь Чорний, лікар загальної практики Збаразького центру первинної медико-санітарної допомоги. Василь Миколайович каже, що влітку маємо підвищені витрати енергії, швидкий обмін речовин, спеку та вплив ультрафіолетового випромінювання. Насамперед необхідно захистити організм від стресу, тому влітку важливі вітаміни з міцною антиоксидантною активністю.

Вітамін А
Нестача вітаміну А може спричиняти не тільки проблеми зі шкірою, а й призвести до ламкості волосся, нігтів, хвороб зубів і кісток, а також

до поганого самопочуття і проблем із зором. «Найбільше вітаміну А міститься у печінці тварин, а також риб'ячому жирі, молочних продуктах, яйцях. У рослинах міститься

провітамін А, тобто попередник вітаміну – каротин, який в організмі перетворюється на сам вітамін А», – зазначив фахівець. Лікар каже, що найбільше каротину міститься в помаранчевих, жовтих овочах і фруктах. Лідерами є морква, гарбуз, мангольд, цукіні, морква, диня, солодкий перець, червоний перець.

Вітамін D
Проблеми, спричинені дефіцитом вітаміну D, включають підвищену стомлюваність, млявість, болі в суглобах і м'язах, збільшення ваги та проблеми з травленням. «При дефіциті вітаміну D наш організм не може засвоювати кальцій, що призводить до ламкості кісток, проблем із зубами», – зазначив медик. Щоб відновити втрачений запас вітаміну, достатньо проводити 10–15 хвилин вдень на сонці. Основним джерелом вітаміну D у їжі є жирна морська риба. Безумовний лідер за вмістом вітаміну D – печінка тріски. За нею у списку йде скумбрія. А далі інші риби: лосось, оселедець, сардини, рибна ікра та ін.

Вітамін Е
Вітамін Е є одним із найпотужніших природних антиоксидантів. Абсолютним лідером за вмістом вітаміну Е є соняшникова олія. У менших кількостях вітамін міститься практично у всіх нерафінованих рослинних оліях, насінні та горіхах. Також невелика його кількість є в овочах і рослинах, таких як шпинат, червоний перець, спаржа, часник.

Вітамін С
Вітамін С дуже важливий для імунної системи. Він бере участь у багатьох різноманітних життєво важливих процесах. Вітамін С не є рідкісним і в різних кількостях міститься практично у всіх овочах і фруктах, а також у зелені. Безумовно заслуговують на увагу літні ягоди та фрукти: полуниця, смородина, чорниця, агрус.

«Важливо пам'ятати: якщо у вас є симптоми, що можуть свідчити про недостатність вітамінів або ви погано почуваетесь, звертайтеся до лікаря! Не вживайте дієтичні добавки або вітаміни просто, бо подумали, що вам це треба. Неконтрольоване вживання таких засобів може навіть нашкодити», – резюмував Василь Чорний.

Анна РОМАНІВ



Всюдиходи для медиків

Автівки зібрані на базі позашляховиків Toyota Land Cruiser J78 та обладнані повним комплектом медичного обладнання, призначеного для використання у віддалених районах із пошкодженими дорогами, недоступних для звичайних «швидких».

Всюдиходи допоможуть рятувати постраждалих від збройної агресії, оперативно транспортувати їх до стабілізаційних пунктів і надавати невідкладну допомогу у критичних випадках.



Малина – дивовижна ягода, яка не тільки має чудовий смак, а й багато корисних властивостей для нашого організму.

І смакує, і лікує

1. **Багато вітамінів і мінералів.** Малина містить велику кількість вітаміну С, вітаміну К, магнію, калію та інших корисних речовин, які сприяють загальному зміцненню імунної системи та покращенню здоров'я.

2. **Антиоксиданти.** Малина містить антиоксиданти, які борються зі шкідливими вільними радикалами в організмі і запобігають появі різних захворювань, таких як серцеві захворювання, рак і старіння шкіри.

3. **Покращення шлунково-кишкового тракту.** Малина містить велику кількість волокон, які сприяють нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту, покращують перистальтику та запобігають закрепам.

4. **Підтримка здоров'я мозку.** Деякі дослідження показують, що малина може покращити пам'ять і когнітивні функції, оскільки містить флавоноїди, які підтримують здоров'я мозку.

5. **Запобігання запаленням.** Малина містить фітохімікати, які мають протизапальні властивості і можуть допомогти знизити запалення в організмі.

6. **Покращення зору.** Ягоди містять поживні речовини, такі як вітамін С та еллагінова кислота, які можуть покращити зорову функцію та захистити очі від погіршення зору.



востей капусти кольрабі є її здатність надавати профілактичну дію проти

Свіжа, сушена чи коренеплід

Петрушка багата на вітаміни А, С, поживні речовини. За її допомогою лікують хворі нирки, гнійні рани, вона покращує сечовиділення, сприяє травленню, допомагає при запальних процесах тощо.

Свіжий сік петрушки розчиняє камені в нирках: пити по 50 мл 4 рази на день за 15–20 хвилин до їди. Курс лікування – 12–14 днів.

При поганому сечовиділенні готуйте відвар зі свіжого листя та стебел петрушки: 75–100 г сировини на 1,5 л води. Довести до кипіння і кип'ятити на малому вогні 3–4 хвилини. Настояти 20 хв під кришкою. Процідити. Пити по 200 мл 3–4 рази на день у перервах між їдою.

Цілющі властивості календули

Календула містить багато корисних речовин. Зокрема, антиоксидантні каротиноїди – провітамін А, що є протисонцевим агентом, флавоноїди, складні ефіри фарадіолу, що мають протизапальну та протинабрякальну дію. А також саліцилову кислоту – відмінний анальгетик, що надає кератолітичну, антисептичну та протизапальну дію, ефірні олії – фітонциди, які мають антибактеріальні властивості, стимулюють активність клітин.



Календула також підтримує здоров'я порожнини рота завдяки протизапальним та протимікробним властивостям. Нею можна лікувати жіночі захворювання, усувати проблеми з серцем, знімати м'язову втому та покращувати здоров'я шкіри.

Настій календули допомагає також при колітах, ентероколітах, виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки.

Календулу можна вживати, зокрема, у вигляді чаю. Щоб його приготувати, потрібно закип'ятити воду, додати 1–2 ч. л. сушених квітів у чайник або чашку з кип'яченою водою та варити 10–15 хв. Напій процідити й пити 2–3 рази впродовж дня.

Чай із календули зменшує прояви кашлю, нормалізує роботу шлунково-кишкового тракту, знімає запалення при подагрі, а також зменшує болі при артриті.

Дарина ВАСИЛЬКІВ



Як жовчогінний засіб: з'їсти впродовж дня за 5–6 разів 50–75 г дрібно натертих коренеплідів петрушки.

Відвар із насіння петрушки (1 ч. л. на 200 мл води) позбавляє від набряків серцевого походження. Впродовж дня випити 2–3 такі порції.

Запалення гнійних ран: 3–4 середні коренеплоди петрушки подрібнити й варити до готовності в 1,5 л води. Коли відвар охолоне, проці-

дити. Промивати рани 4–5 разів на день.

При запаленні очей можна приготувати чай із засушеного насіння петрушки: 1 ч. л. насіння на 200 мл окропу. Настояти, тоді процідити. Кількість процедур промивання очей упродовж дня довільна.

Свіже листя петрушки усуває неприємний запах із рота, вбиває в ротовій порожнині шкідливі бактерії, зміцнює ясна. Жувати, але не ковтати. А от для покращення апетиту, навпаки, листя петрушки їдять. Норму споживання встановлюють індивідуально.

До місця укусу бджоли можна прикласти свіже розім'яте (щоб з'явився сік) листя петрушки. Воно добре втамовує біль, запобігає утворенню набряку.

Зоряна ЗАРІЧНА



Суглоби подякують, якщо...

● **Міцність кісток треба підсилювати мікроелементами і вітамінами. Ключові з них: вітамін D, кальцій, фосфор.**

Причому ефективні вони у комплексі, і краще отримувати їх із їжі, а не з пластикової баночки.

Головне джерело – риба, молочні продукти, яйця. Також у раціон варто додати ягоди та гранати. Дослідження показують, що вони знижують ризик виникнення артритів. Соняшникову олію у раціоні краще чергувати з оливковою. Речовини з оливкової

олії захищають хондроцити, що є важливими клітинами у суглобовому апараті, від руйнування. На десерт частіше вибирайте желе. Крім того, що воно смачне, у ньому міститься желатин.

Ця субстанція підтримує вироблення колагену для еластичності сполучної тканини. Здоров'я колін потребує постійної підтримки. Якщо не зневажати профілактикою та балансувати навантаження на суглоби, можна продовжити їхню молодість. А при складних деформаціях і регулярних болях краще звертатися до лікаря.

Мар'яна ЛЕСЬКІВ

Додає печінці сил

● **Поліпшити працездатність і стан печінки можна, якщо щодня вживати всім відомий продукт – кисломолочний сир. Як пояснюють фахівці, при нездоровому способі життя у клітинах печінки починає накопичуватися жир. Зменшити його кількість допомагає метіонін – амінокислота, яка є у сирі.**

Медики кажуть, що метіонін сприяє зменшенню кількості жиру в печінці. Науковою мовою можна сказати, що кисломолочний сир пок-



ращує метаболізм клітин печінки. У середньому рекомендують уживати щонайменше 50 грамів сиру на день. Така кількість продукту ідеально підходить для сніданку. Що стосується обіду та вечері, можна з'їсти по 100 г продукту.

Мар'яна ЛЕСЬКІВ

Час має значення



● **Що їсти на ніч нездорово – чули вже всі. А ось чому – не зовсім зрозуміло. Відповіді на це запитання фахівці з Гарвардської медичної школи та жіночої лікарні в Массачусетсі присвятили свою роботу, результати якої представили в журналі Cell Metabolism.**

Дослідження проводили впродовж кількох тижнів за участю 16 пацієнтів, індекс маси тіла яких змінювався в діапазоні від надмірної ваги до ожиріння. Кожному учаснику надали суворий розподіл їжі за часом, режим сну та активності. Крім цього, добровольці регулярно фіксували, коли і з якою інтенсивністю вони відчували голод чи, навпаки, перенасичення.

В учасників також брали зразки крові щодня. Вимірювали температуру та обчислювали витрати калорій. Щоб виміряти те, як час їди впливає на організм на молекулярному рівні, дослідники зібрали зразки жирової тканини добро-

вольців для проведення біопсії. Результати показали, що пізня вечеря впливає на почуття голоду та гормони – лептин і грелін, які відповідають за багання їсти.

Зокрема, рівень лептину, що сигналізує про ситість, під час пізнього вживання їжі був знижений упродовж 24 годин у людей, яким в умовах була прописана пізня вечеря, порівняно з тими учасниками експерименту, яким була прописана рання вечеря. Крім того, з'ясувалося, що коли учасники їли пізніше, їхній організм повільніше спалював калорії і швидше накопичував жир.

Галина СВІТЛА

Родинне перевесло

сторінка для сімейного читання

ФОТОМИТЬ



Вишиванко моя, моя доле,
Мій святий оберіг, моя пісню!
Золоті колосочки у полі
І волошки мов небо блакитні.

Вишивала барвінком хрещатим
Ту сорочку моя Україна.
Насадила добра біля хати,
Щоб втішалася кожна дитина.

На світліні: Тетяна Бакай, студентка другого курсу бакалаврату факультету «Журналістика» Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. Дівчина одягнена у Борщівську вишиванку із колекції Віри Матковської.
Автор світліни тернопільський фотограф Михайло УРБАНСЬКИЙ

Берегині з «Оберегу»

«Оберіг» – це самодіяльний жіночий вокальний ансамбль села Звиняч Білобожницької громади, без якого культурну, художню, мистецьку, хліборобську, інформаційну та й просто життєву палітру Звиняча сьогодні важко уявити. На додаток до цього позитиву, колоритні відеоролики, героїні яких – вродливе жіноцтво цього відомого хліборобськими звитягами села на Чортківщині – збирають тисячі лайків у соцмережах. Бо ж лине та зачіпає найтонші струни душі українське пісню – патріотична, жартівлива, обрядова, героїчна, журлива....



Тетяна Капаць, Марія Слоїк, Анастасія Капаць, Ганна Костишин, Наталія Музика, Любов Підперигора, Марія Бойко, Галина Король, Анатолій Підперигора, Леся Фандзига, Світлана Мельник, Наталія Жулківська, Ольга Грошко. Мистецтвом пісенного співу колектив надихнула Леся Грошко. Через війну та життєві обставини наш колектив змінився у своєму складі, але нинішні учасниці так само щиро закохані в українську пісню, і в дощ чи спекотної літньої днини спішать на репетиції, щоб відпочити, співаючи...

Ми вже як «одна родина». Гордимось учасником ансамблю Анатолієм Підперигорою, який своїм всебічно творчим талантом запалює і любов'ю

до української пісні надихає нас. Радіємо, що Анатолій став студентом Київської муніципальної академії музики ім. Р. М. Глієра. Сценічні костюми для учасників ансамблю створила, як ми ще її називаємо, наша «дизайнерка і продюсерка» Любов Підперигора. Отож кожен у своїй стихії...

Коли потрібно проявити себе у творчому поетичному образі, це з легкістю вдається нашій Тетянці Капаць. Чарівним голосом із високими нотами сопрано чарують Світлана Мельник, Галина Король, Наталія Жулківська.

Наші творчі проекти завжди були і залишаються особливими, креативними. З великим задоволенням та щирістю вітаємо довгожителів і

ювілярів села з особистими ювілейними святами, запрошують нас і на весільні обряди. Шануємо духовні свята, наших земляків-іменинників. Втілювали творчі проекти пошанування землячки – матері-героїні, цікавим був проєкт на честь пошанування землі і хліба під назвою «Земля моя – це дух діду».

При бібліотеці діє аматорський театральний колектив «Гармонія», ансамбль «Оберіг» своїми піснями-роздинками також долучається до проведення вистав. У репертуар ансамблю звучать різножанрові українські пісні: стародавні, весільні, життєві... З початком війни колектив включив у свій репертуар твори героїчної тематики, долучаємось до всіх масових заходів, які проходять у нашому та сусідніх селах.

З особливим натхненням співають жнивної пори хліборобам, героям тилу, які своєю невтомною працею наближають перемогу і дарують людям хліб – основу життя. Самодіяльний вокальний ансамбль «Оберіг» щиро дякує за розуміння і підтримку славному аграрію, депутату Тернопільської обласної ради, щедрому спонсорі і меценату, директору ПАП «Дзвін» Василю Степановичу Градовому.

Акапельно, проте напрочуд гарно лине пісня «Фермер» над скошеном хлібним ланом: «Казав фермер, що гостей попросить, як у полі пшеницю покосить. Хай покосить, хай покосить, хай війна минає, хай тоді уся громада в гості завітає...». А читачам «Сільського господаря» берегині з «Оберегу» щиро зичать натхнення, добра та миру.

Ганна МАКУХ

На світліні: учасниці вокального ансамблю «Оберіг» села Звиняч Білобожницької громади.

МУДРІСТЬ ЛЮДСЬКА

Горнятко кави...

За якийсь час після закінчення університету до свого старого професора прийшли в гості його колишні студенти. Розмова зайшла про життя, дім і роботу. Випускники скаржилися на численні труднощі й життєві проблеми.

Під час розмови професор запропонував своїм гостям каву. На підносі, в оточенні чашок, стояв вишуканий кавник. Горнята були різноманітні: порцелянові, скляні, пластикові, кришталеві...

Коли гості розібрали їх, професор зауважив: – Якщо ви помітили, усі дорогі чашки розібрані. Ніхто з вас не обрав простих і дешевих філіжанок.

Бажання мати для себе усе тільки краще і є джерелом ваших проблем. Зрозумійте, що чашка сама собою не робить каву кращою. Іноді вона просто дорожча, а іноді навіть приховує те, що ми п'ємо. Річ у тім, що предметом вашого бажання була кавка, а не чашка. Але ви свідомо вибрали кращий посуд. А потім почали розглядати, кому що дісталось...

Молодих засоромлено притихли, а професор продовжив:

– А тепер подумайте: життя – це кавка, а робота, гроші, суспільство – це чашки. Тобто це лише інст-



рументи для збереження Життя. І те, яку чашку ми маємо, зовсім не визначає якості нашого Життя.

Іноді, концентруючись тільки на чашці, ми забуваємо насолодитися смаком кави...

У КРИСЛІ ПСИХОЛОГА

Час для відпочинку

Через шалений ритм життя наш організм дуже втомлюється. Постійно потрібно кудись бігти, виконувати безліч різноманітної роботи. Часто навіть після повноцінного відпочинку ми все одно можемо відчувати втому. Фахівці онлайн-платформи «Психологічної підтримки» радять, окрім необхідності якісного сну, звернути увагу на такі види відпочинку.

Фізичний. Займайтеся фізичною активністю, яка приносить вам задоволення. Це може бути йога, про-



гулянка лісом чи плавання в басейні.

Ментальний. Дайте мозку відпочити від постійного потоку інформації. Читайте улюблені книги, гуляйте на природі, споглядайте краєвиди в тиші або просто нічого не робіть.

Творчий. Розкрийте свій творчий потенціал. Малюйте, вишивайте, займайтеся музикою або спробуйте щось зовсім нове. Наприклад, написати вірш.

Духовний. Знайдіть внутрішню гармонію. Медитуйте, молитесь або просто насолоджуйтеся красою навколишнього світу, споглядаючи схід чи захід сонця.

Сенсорний. Дайте відпочити своїм органам чуття. Прогулянки на

природі, тиша, відмова від гаджетів, ходіння босоніж по піску чи траві або тиха вечірня при свічках. Усе це сприяє розслабленню.

Соціальний. Проводьте час із близькими людьми. Спілкування з друзями та родиною допомагає відновити емоційні сили. Тому пікнік із колегами на природі, сімейна вечеря за спільним столом або похід у кіно з коханою людиною можуть бути чудовим планом на вихідні.

Емоційний. Дозвольте собі відпочувати. Ведіть щоденник, поговоріть із психологом або просто побудьте наодинці зі своїми думками.

Спробуйте скласти індивідуальний план відпочинку. Виберіть один-два пункти з кожного типу відпочинку, які вам найбільше подобаються, і включіть їх у свій розпорядок дня чи тижня.

Анна РОМАНІВ

НАПИСАНО СЕРЦЕМ

Довершене літо

Соковиті мазки олійної фарби уже довершують картину літа і стають м'якшими... Заглянь у літо, розглянь його найдрібніші частини, пірни в його глибину і чари світланкового чи вечорового часу.

Заглянь у його зеленій шум, у щоденні клопоти золоті бджоли, у білопінність пухнатих хмар. Розклади його на атоми та молекули, а потім знову склади до купи і зроби цілісним.



А тоді додай до нього легкий морський бриз, пахощі степового різноцвіття, звук далекого грому (який нікого не злякає) і ритм дощових крапель по блисканих дахах, спекотну млосність полудня і сонне кування зозулі прозорого літнього ранку.

Розумниця Владлена

Соломія Вітрова родом із Кременця, тут народилася та навчалася, згодом переїхала до Ковеля, а від початку повномасштабного вторгнення разом із дітьми виїхала в Польщу. Проте теплі спогади про рідне місто та ліцеї Уласа Самчука досі гріють душу...

Владлена – дуже активна та всебічно розвинена дитина. Нині їй шість років. Дівчинку цікавить музика, танці, ролики, лижі, модельний бізнес і ментальна арифметика.

У два роки Владлена вже знала український та англійський алфавіт. Читати спочатку не виходило. Коли переїхали у Польщу, пішла на підготовчі курси для майбутнього навчання та на додаткові заняття з української і польської мов, – розповіла мама дівчинки. – Читати все одно ніяк не виходило. А з жовтня 2023 року додали заняття з ментальної арифметики. Тепер Владлена читає дитячі тексти трьома мовами, одночасно може в умі обчислювати приклади, співати, перебирати пальчиками й давати правильну відповідь швидше, ніж ми порахуємо на калькуляторі.

Для участі у Міжнародному кубку Владлена спочатку перемогла у Всеукраїнській олімпіаді. Міжнародний ку-

Вимішай цей мікс і додай до нього прохолодного запаху м'яти, краплю роси, настояний на пелюстках троянди, бо вона заночувала в самому її серці; додай туди запаху сосен, що торкаються неба; сюрчання нічного цвіркунка чи тріщання кіаки (як кому подобається більше), що передає якусь зашифровану інформацію аж до самих глибин незглибимого Всесвіту.

Для гостроти відчуттів досип до літнього коктейлю зоряного пилу і тихий шепіт сторінок ще недочитаної книги... і не забудь про звук павутинки...

І щоб літо смакувало по-справжньому, додай по три краплі радості і любові, краплю солоду, краплю суму за літом, яке минає, і тому ще краплю розлуки (не більше). Не забудь наостанок три краплі молитви для душі...

Настояю на спокій й тиші і вживай з осені до весни, коли душа, оголена і відкрита для всіх вітрів, замерзає на перехресті тривоги і смутку.

І нехай повний місяць скапує золотими зірками додолу, коли приходить час серпневих зорепадів; і нехай здійснюються всі наші бажання, коли падають зорі з небес!

І дай нам, Боже, щоб наступне літо було переможним, бо ми цього таки варті!

Ольга БАС

Віддячила...

Марія Степанівна їхала у переповнений сільський маршрутці. В одній руці – торба з продуктами, в іншій – вірна подруга – палиця, без якої не могла й кроку ступити. Несподівано зловила себе на думці, що вперше за десятки років відчуває душевний спокій...

Про цю неймовірну жінку можна знімати мелодрами. Стількі пережила, а на обличчі завжди видніється добродушна, щира усмішка.

Одружилася у юних 18 років. Не з власної волі стала під вінець. Батьки поспіхом видали старшу доньку заміж у надії, що заможний зять допоможе їм вибратися зі злиднів.

Зять Микола, насправду, був небідною людиною. Старший за Марію на кільканадцять років удівець мав двійко дітей. Але скнара був такий, що важко й уявити. А ще полюбляв добре випити, і руку піднімав на молоденьку дружину. Тож про жодну поміч її батькам не було й мови. Не раз кричав: «Мені соромно сусідам в очі дивитися, що взяв жінку з таких злиднів»...

Микола дітей від Марії категорично не хотів. Говорив, йому аби своїх на ноги поставити, а якщо жінка й народить якого байстрюка, то й сама буде виховувати, вижене і її, і маля з хати. Аж якось Марія таки відчула, що носить під серцем дитину. Побивалася, плакала, не знала, що має робити...
...Минув ще місяць, жінка важ-

ко гарувала, не подавала виду, що їй зле. Зізнаватися й не довелось. Якось Микола їхав додому п'яний за кермом, злетів із мосту у крижану воду...

На плечі бідолашної Марії впали його двоє дітей, і власна, яку вона так приховувала від людей. Минув час,



«добрі» сусіди почали перешіптуватися і кидати осудливі погляди на молодичку, мовляв нагуляла дитину. Чоловік вмер, а та безсовісна по хлопач тиняється. Сестри Миколи вигнали Марію з обійстя, забрали в неї дітей.

Так голо-боса і з дітям під серцем жінка опинилася на вулиці. Поїхала на хутір, де жила її бабуся Катря.

Донечка Оксанка хворіла мало не з перших днів. Та якось дівчинка вся «горіла» від температури. Два

місяці Марія пролежала з донькою у лікарні. За той час сама в холодній хаті відійшла у засвіти баба Катря...

Відтоді минуло кілька років. Марія з донькою так і жили у бабиній хаті. Оксанка пішла до школи. Марія працювала на фермі. Важко гарувала, щоб її доня мала все, що й ровесники.

А ось донька... Певне, далися взнаки татові гени. Росла гонорова, невдячна, вічно усім незадоволена, лише пострікала неньку, що вони жи-



вуть бідно, що хата у них страшна, а чобітки – не модні.

Дійшло до того, що Оксана навіть заборонила йти матері на випускни. «В однокласників дивні які батьки, а ти прийдеш – страшна, спрацьована. Мені соромно, розумієш», – кричала дівчина на маму.

...Після школи Оксана пішла вчитися у ПТУ на кравчиню. Раділа, що їде в місто, вибереться із злиднів. Але мало не з перших місяців сплуталася із поганю компанією. Міські

Галина СВИТЛА