

"Нас не зпомити, бо ми маємо віру у свою країну"

Леся Українка

реклама

Різдвяне світло дитячих сердец для захисників



Читайте у номері:

2 стор.

□ 70-а сесія міської ради: Золотоніська громада з бюджетом.

□ Український хор заспівав колядку у різдвяному зверненні короля Чарльза III.

3 стор.

□ "Наш прапор майорить не тому, що його рухає вітер... він майорить з останнім подихом кожного солдата, який загинув, захищаючи його".

4 стор.

□ Як у Золотоноші ОСББ отримало відшкодування за програмою підвищення енергоефективності.

□ БАНОЧКА ТЕПЛА: як волонтерка створила маленьку "лабораторію смаколиків" для тварин.

5 стор.

□ Церковний календар на 2026 рік.

6 стор.

□ Сценарії життя: "Таксі надії".

□ Зимові рецепти: чорнослив у сметані - смак дитинства, що повертає тепло.

7 стор.

□ Чому лічильник "крутить" навіть під час відключень світла: пояснення ДТЕК.

□ Чому часник треба їсти щодня.

8 стор.

□ Золотонісці долучилися до форуму "Здорова громада: спільне бачення" у Львові.

□ Різдвяне свято для дітей - з турботою та теплом.

■ У переддень Різдва місто дихало особливо - тихо, урочисто й по-музичному. 24 грудня у залі міського будинку культури запало світло, яке не вимірюється лампами чи гірляндами. Це було світло дитячих сердець - щире, тепле й безмежно сильне, підживлене талантом учнів Золотоніської школи мистецтв імені Сергія Баштана.

Учні та викладачі школи запросили містян зустріти прийдешні свята у колі мистецтва, де кожна нота, кожен рух і кожен погляд мали глибший сенс. Цей благодійний

Новорічний концерт став не просто святковою подією - він перетворився на живий лист подяки тим, хто сьогодні зустрічає холод замість тепла рідного дому, небезпеку замість різдвяної казки, нічні чер-

гування замість затишних вечорів з родиною.

Зі сцени лунали мелодії, сповнені надії, а в кожному номері читалося мовчазне, але таке промовисте: "Дякуємо вам. Ми чекаємо. Ми пишаємося вами". Це був концерт-серце, концерт-молитва, концерт-обійми на відстані.

Особливе диво народжувалося просто на очах глядачів. Учні класу образотворчого мистецтва, торкаючись полотна пензлями, створювали картину "Українське Різдво". Кольори

лягали впевнено, ніби самі знали, де їм бути. У кожному мазку - віра, у кожному образі - дім, у кожній деталі - мир. Ця картина стала лотом благодійного аукціону. Організатори подякували пані Тетяні та військовому з позивним "Самурай", які долучилися до благодійного аукціону в рамках заходу, зробивши мистецтво ще одним кроком до перемоги.

Святий Миколай завітав на свято, наповнивши зал дитячим сміхом, радістю й

відчуттям справжнього дива. Його слова, як і подарунки, зігрівали серця, нагадуючи: добро завжди поруч, особливо тоді, коли ми ділимося ним.

Надзвичайно щемливим моментом стало відеовітання від Захисників. Їхні голоси з екрана - стримані, але теплі - стали вдячністю дітям за талант, за творчість, за світло, яке вони дарують навіть у найтемніші часи. У цю мить у залі не було байдужих - тиша говорила більше за слова.

Спільними зусиллями вдалося зібрати **14 500 гривень**. Кожна гривня - це частинка любові, кошти й підтримки. Усі кошти будуть передані на потреби військовослужбовців 157 батальйону територіальної оборони.

Кожен, хто був поруч цього вечора - на сцені, у залі чи думками з тими, хто боронить Україну, відчув як саме так, через мистецтво, дитячу щирість і спільну справу, народжується справжнє різдвяне світло.

Вікторія ГОРОБЕЦЬ.

реклама

У МІСЬКІЙ РАДІ

■ 24 грудня відбулася 70-та сесія Золотоніської міської ради. Засідання проходило під головуванням секретаря міської ради Наталії Сьомак. У роботі сесії взяли участь 20 депутатів.



Золотоніська громада з бюджетом

Окремо депутати зупинилися на питанні преміювання секретаря міської ради. Депутат **Владислав Кулініч** запропонував застосовувати диференційований підхід - ранжувати премію у відсотковому співвідношенні залежно від обсягу та якості виконаної роботи. Депутат **Володимир Касьян** підтримав пропозицію, зазначивши, що її варто доопрацювати та повернутися до ухвалення рішення згодом. Водночас депутатка **Лариса Головань** наголосила на значному навантаженні та відповідальності посади секретаря міської ради. Очільниця відділу бухгалтерського обліку **Оксана Ложкарьова** підтвердила, що Наталія Сьомак виконує обсяг робіт двох посад - секретаря міської ради та міського голови, отримуючи лише оклад секретаря, тому премія цілком обґрунтована у даній ситуації. У підсумку довготривалого обговорення рішення з цього питання ухвалили.

Серед кадрових рішень депутати підтримали також введення штатної посади фахівця з публічних закупівель у відділі освіти.

На сесії також затвердили продовження дії програми "Турбота" на наступний рік. Обговорювали й питання висвітлення діяльності міської ради у друкованих засобах масової інформації, виплат головам квартальних комітетів - зокрема можливість спрямування вільних коштів на ці потреби, а заплановані видатки перерозподілити на підтримку військових. Проте, як зауважила очільниця фінансового управління громади **Олена Коваленко**, вільні залишки - це

кошти, пряме призначення застосування яких обмежено Бюджетним кодексом України. Так, вільні залишки можуть бути витрачені саме на потреби зумовлені війсьним часом, а саме: створення умов для лікування, відновлення та реабілітації осіб, які постраждали внаслідок збройної агресії РФ проти України; заходи та роботи з територіальної оборони та мобілізаційної підготовки; підтримку сил безпеки і оборони; проектування, будівництво, ремонт захисних споруд цивільного захисту (сховищ, протирадіаційних укриттів), споруд подвійного призначення та облаштування приміщень, які плануються до використання для укриття населення. Тобто Золотоніська громада у 2026 році спрямує 50% вільних залишків на потреби наших захисників.

Під час внесення змін до бюджету повідомили про надходження державної субвенції у розмірі 5 мільйонів гривень на придбання житла для військовослужбовців. Кошти передбачені для двох родин. Загалом, за словами очільниці управління праці та соціального захисту населення **Тетяни Лукомської**, протягом року у громаді вже придбали понад 30 квартир для цієї категорії.

Окремо депутати розглянули проект програми соціально-економічного розвитку на 2026 рік. Основні напрями - підтримка економічного потенціалу громади та підприємців, підтримка ветеранів, а також заміщення частини енергоспоживання сонячною електроенергією. Обсяг запланованих робіт значний.

Тривале обговорення викликав проект бюджету на 2026 рік. **Роман Кузьменко** порушив питання безпеки дітей, фінансування освітніх закладів, відсутності коштів на генератори, реформи ліцеїзації, а також проблеми функціонування пологового відділення, на утримання якого необхідно близько 10 мільйонів гривень.

Наталія Сьомак повідомила, що процес ліцеїзації планують реалізовувати, однак наразі відсутні чіткі бачення з боку держави. Також було зазначено, що відділення, які фінансуються Національною службою здоров'я України, не можуть утримуватися коштом місцевого бюджету.

Олександр Флоренко підсумував, що бюджет сформували як базовий документ, який у подальшому коригуватимуть. Попри різні позиції, бюджет на 2026 рік депутати ухвалили.

Після цього сесія перейшла до розгляду земельних питань.

Також депутати підтримали рішення про компенсацію оренди житла патронатним родинам, які переїхали до нашої громади з окупованих населених пунктів, зокрема це стосується патронатної родини з Авдіївки.

70-та сесія Золотоніської міської ради стала підсумковою для 2025 року. Депутати розглянули питання підтримки військових, соціальних програм, енергозабезпечення закладів освіти, бюджетних змін і планування на 2026 рік. Попри різні позиції під час обговорення, ключові рішення було ухвалено.

Вікторія ГОРОБЕЦЬ.

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Шановні читачі!

Ви тримаєте у руках перший номер 2026 року. А це значить, що, дякуючи вашій вірі в нас та підтримці, тижневик живе і продовжує свою вікову історію. На нашу долю випало воєнне лихоліття, важкі моральні, фінансові та фізичні випробування. Нам з вами довелося прийняти важкі випробування: зустрічати на щиті безстрашних воїнів, проводити наших янголів в останню дорогу, розділяти невимовне горе матерів і юних вдів, надійно тримати волонтерський тил і одержимо вірити в нашу силу, в нашу правду.

Наш "Златокрай" на порозі свого 107-річчя. Гортаємо поживклі сторінки підшивок і усвідомлюємо, що наповнення друкованого видання відлунує настрої та уподобання суспільства. Ера новітніх технологій витісняє друковане слово. І тільки ваша підтримка вселяє надію у завтра.

На шпальтах сьогоднішнього "Златокраю" чільне місце відведене Героям російсько-української війни, їхнім подвигам і перемогам, що дають нам можливість жити. На сторінках тижневика - про здобутки і творчі досягнення наших талановитих дітей. Ми намагаємося пропагувати літературну українську мову та правильне вживання зворотів, реплік і словосполучень у рубриці "Мовний санаторій".

Вивчаємо попит своїх читачів, враховуємо усі ваші побажання. Знаємо, що з нетерпінням чекаєте невідомої історії життя, а розгадування кросворду стало улюбленим заняттям під час відключення енергопостачання. Попереду новий рік. Рік вогняного коня. Побажаймо ж собі загнздати норовливу конячку і змусити її гарувати для нас. Хай збудеться єдина українська мрія!!! Хай живим повернеться до матері син, а до дитини батько. Хай повернуться до нас справжні родинні свята. Добра усім, достатку, віри в себе і в нашу неминучу Перемогу. Все буде Україна!!!!

Дякуємо, що вибрали нас!

**З повагою до кожного -
головна редакторка
Алла КАПЛЯ.**

КУЛЬТУРНА СПАДЩИНА

Український хор заспівав колядку у різдвяному зверненні короля Чарльза III

■ Український хор "Пісні для України" (Songs For Ukraine) долучився до завершальної частини щорічного різдвяного звернення короля Великої Британії Чарльза III. Про це колектив повідомив на своїй сторінці у Facebook.



Під час трансляції у Вестмінстерському абатстві прозвучало нове аранжування композиції Carol of the Bells, створеної за мотивами всевітньо відомого "Щедрика" українського композитора **Миколи Леонтовича**.

Солістки хору **Ольга Терлецька** та **Аріна Королецька** виступили разом з учасниками Королівського оперного хору, королівським арфістом **Маредом Пю-Евансом**, а також військовими музикантами полку Королівських повітряних сил, Королівської морської піхоти та Побутової дивізії.

Музичний директор і головний диригент хору **Богдан Паращак** зазначив, що участь у різдвяній трансляції монарха стала великою честю для колективу. За його словами, хор і надалі залишається потужним голосом української громади у Великій Британії, значна частина якої була змушена залишити свої домівки через війну.

Український хор "Пісні для України" був створений навесні 2023 року за ініціативи Британського Королівського оперного театру як відповідь на повномасштабне російське вторгнення. До колективу приєдналися близько 130 українців, більшість з яких - вимушені переселенці.

Вікторія ГОРОБЕЦЬ.

Воїни світла! Лицарі добра, честі та справедливості!



ГЕРОЇ
НЕ ВМИРАЮТЬ!

"Наш прапор майорить не тому, що його рухає вітер... він майорить з останнім подихом кожного солдата, який загинув, захищаючи його"

Ми ніколи не зможемо звикнути до таких повідомлень... Ніколи не зможемо змиритися з ними... Ніколи не забудемо і не пробачимо...

27 грудня в селищі Пальміра відбулася церемонія поховання захисника України **Миколи Лосіцького**. Ця втрата боляче вдарила не лише по Вознесенській громаді, а й по всій Золотоніщині, адже родина Лосіцьких добре відома і шанована у нашому краї.

Директор Пальмірської школи **Володимир Миколайович Лосіцький** разом з донькою, військовим медиком **Любою**, і сином **Миколою** з перших днів повномасштабного вторгнення стали на захист України, одягнувши однострій.

Людмила Миколаївна Лосіцька - голова профспілки вчителів, викладач української мови і літератури Богуславецької школи - відома у районі волонтерка. Високий патріотизм ця родина показала ще за часів Майдану, тож не дивно, що батьки виховали дітей у дусі любові до Батьківщини, пробудили у їхніх душах почуття свободи і незалежності, відданості рідному народу і його цінностям.

Микола народився 14 вересня 1995 року в селищі Пальміра. У місцевій школі отримав базову освіту - 9 класів і продовжив навчання у Київському технікумі, звідки вийшов з дипломом конструктора радіоелектронних приладів.

Відслужив строкову службу, створив сім'ю і продовжив здобуття освіти в Київському Міжнародному науково-технічному університеті імені академіка Юрія Бугая, де отримав знання на рівні бакалавра радіоелектроніки.

У 2022 році Микола Лосіцький закінчив Черкаський державний технологічний університет і став магістром у галузі будівництва цивільних споруд.

Молода родина будувала плани на майбутнє, але мирне життя тривало недовго. Біда увірвалася в життя українців під вибухи снарядів і виття ракет. Вже на третій день війни, 26 лютого 2022 року, Микола Лосіцький, за загальною мобілізацією, стає у ряди захисників Батьківщини.

Його бойовий шлях почався у кулеметному підрозділі 31-го батальйону, продовжився - у мінометному, а з квітня 2024 року Микола Володимирович воював у батальйоні безпілотних систем 118-ї окремої механізованої бригади. Коротко біографію його боротьби можуть охарактеризувати назви населених пунктів і областей: Чернігів, Сумщина, Охтирка, Роботине, Запорізька область.

Не зважаючи на десять контузій, молодий захисник знову і знову повертався на передову. Він став одним із найкращих у своїй військовій професії - пілота безпілотних літальних апаратів.

У 2024 році Микола був нагороджений відзнакою Командувача Сухопутних військ Збройних Сил України - нагрудним знаком "Хрест сухопутних військ".

22 грудня 2025 року командир 5-го відділення безпілотних комплексів, командир екіпажу 2-го взводу роти безпілотних авіаційних комплексів, молодший сержант Микола Володимирович Лосіцький (позивний Янкі) трагічно загинув у населеному пункті Зарічне Запорізької області. Він до останнього був відданий військовій присязі і героїчно закінчив свій життєвий шлях у складі військової частини А4712.

Як зазначив у прощальному виступі сільський голова Пальміри **Олександр Титаренко**, "у пеклі війни Миколу тримали два міцні якорі - сім'я і рід. Вже під час війни у них, з дружиною **Альоною**, народився син **Богдан**. Справжньою віддушиною, засобом висловити почуття, розповісти про біль і роздуми стали для молодого захисника вірші". На прохання батька, на церемонії поховання Героя

прозвучала пісня на слова Миколи, яка не залишила байдужим нікого з присутніх.

"У школі Коля був дуже світлою дитиною, - згадає його класний керівник **Валентина Олександрівна Кара**, - тихим, спокійним, неконфліктним, добрим, людяним хлопчиком. Ніколи не поводив себе зверхньо по відношенню до однокласників, зважаючи на тата-директора. Дуже добре навчався. Хіба ми тоді могли навіть уявити, що його життя закінчиться так рано і трагічно?!"

"Хоч Микола за віком був зовсім молодого людиною, на війні він показав себе досвідченим і зрілим чоловіком, який безстрашно, за покликком душі, пішов захищати Батьківщину, коли вона про це попросила. І виконав свій обов'язок до кінця," - наголосив у промові сільський голова.

Невимовне, страшне, неоправдане горе прийшло у дружну родину Лосіцьких, але вони знайшли у собі сили висловити свій біль теплими словами про Колю:

- Він був нашою гордістю, нашою надією і нашим життям. Він віддав себе без залишку за рідну Україну, за наш спокій, за щасливе майбутнє, в яке вірив. Ми знаємо, його вибір був свідомим і гідним справжнього Чоловіка і Воїна. Світла пам'ять нашому синові. Вічна слава Герою



України.

"Тримайтеся, рідні, - просили односельці, висловлюючи щирі співчуття згорьованій родині, - зберіть усі сили і живіть далі, бо треба жити, є для кого. Підростає малий Богданчик, який тепер бачитиме свого тата-Героя лише на фото, треба допомогти йому вирости гідною людиною".

Ім'я Миколи Лосіцького внесено у Книгу пам'яті Вознесенської громади, де закарбовані імена ще шістьох його земляків. Вічна слава Герою! І вічний спокій...

*На білих полотнах
дорози до раю,
Вже тисячі наших
незримих слідів...
Вклоніться Героям!
Вони не вмирають,
Вони завжди з нами -
усі, як один!*
Лариса ГАЙОВА.

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ

НАКАЗ начальника Золотоніського районного територіального центру комплектування та соціальної підтримки №234 від 19.12.2025 р. (м. Золотоноша).

Про заходи по забезпеченню взяття на військовий облік призовників громадян 2009 року народження в січні-липні 2026 року

Відповідно до статті 14 Закону України "Про військовий обов'язок і військову службу", постанови Кабінету Міністрів України від 21.03.2002 №352 "Про затвердження положення про підготовку і проведення призову громадян України на строкову військову службу" (в редакції постанови Кабінету Міністрів України від 27.12.2024 №1542), постанови Кабінету Міністрів України від 16.08.2024 №932 "Про реалізацію експериментального проекту з автоматичної верифікації та перевірки відомостей про призовників, військовозобов'язаних та резервістів", розпорядження Золотоніської районної військової адміністрації від 16.12.2025 №177 "Про заходи щодо взяття на військовий облік призовників в січні-липні 2026 року

громадян України 2009 року народження", рішення виконавчого комітету Золотоніської міської ради від 18.12.2025 №585 "Про заходи по забезпеченню взяття на військовий облік призовників громадян 2009 року народження у січні-липні 2026 року" з метою організованого і якісного взяття на військовий облік призовників громадян 2009 року народження **НАКАЗУЮ:**

1. З 01 січня по 31 липня 2026 року взяття на військовий облік призовників громадян 2009 року народження провести на базі Золотоніського районного територіального центру комплектування та соціальної підтримки, першого відділу Золотоніського районного територіального центру комплектування та соціальної підтримки та другого відділу Золотоніського районного територіального

центру комплектування та соціальної підтримки без проходження медичного огляду.

2. Взяттю на військовий облік призовників підлягають усі громадяни України, які народилися з 1 січня по 31 грудня 2009 року включно, постійно або тимчасово проживають на території Золотоніського району, а також громадяни старшого віку, які не були взяті на військовий облік призовників раніше.

3. Громадянам, які підлягають взяттю на військовий облік призовників, та є особами з інвалідністю з дитинства або мають тяжкі захворювання, надати підтверджуючі медичні документи до 01 лютого 2026 року в:

■ Золотоніський районний територіальний центр комплектування та соціаль-

ної підтримки за адресою: м. Золотоноша, вул. Захисників України, 2;

■ перший відділ Золотоніського районного територіального центру комплектування та соціальної підтримки за адресою: смт Чорнобай, вул. Центральна, 195;

■ другий відділ Золотоніського районного територіального центру комплектування та соціальної підтримки за адресою: смт Драбів, вул. Молодіжна буд. 1.

4. Взяття на військовий облік призовників громадян України, які з будь-яких причин не були взяті на військовий облік призовників вчасно, здійснювати на протязі 2026 року.

5. Контроль за виконанням даного наказу покласти на начальника відділення призову.

Начальник Золотоніського районного територіального центру комплектування та соціальної підтримки
полковник
Дмитро ГЕРАСИМЕНКО.

Сумарні орієнтовні втрати окупантів на 1406-й день війни:

 ~1206910 В ОСОБОВОМУ СКЛАДІ	 434 ЛІТАКІВ	 347 ГЕЛІКОПТЕРІВ	 11477 ТАНКІВ	 23841 ББМ	 35589 АРТИЛЕРІЙСЬКИХ СИСТЕМ	 1264 ЗАСОБИ ППО	 1582 РСЗВ	 72010 АВТОМОБІЛЬНІ ТЕХНІКИ І ЦИСТЕРНИ З ПММ	 28 КОРАБЛІ ТА КАТЕРИ	 96932 ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧНІ БПЛА
---	--	---	---	--	--	--	--	--	---	---

СпільноДій

Від зустрічі до результату: як у Золотоноші ОСББ отримало відшкодування за програмою підвищення енергоефективності

■ У Золотоноші ще одне об'єднання співвласників багатоквартирного будинку підтвердило: енергоефективність - це не стратегія "на папері", а конкретний фінансовий і практичний результат. Завдяки доступу до інформації, активній позиції правління та використанню місцевих інструментів підтримки ОСББ "Вокзальна-90" отримало компенсацію за заміну вікон у будинку.

Вихідна точка: проблема, знайома кожному ОСББ

Будинок стикався з типовими для більшості багатоповерхівок викликами: застарілі вікна у місцях загального користування, постійні тепловтрати та високі витрати на опалення. Мешканці вже інвестували власні кошти у заміну вікон, однак не мали інформації, що ці витрати можуть бути частково відшкодовані.

- Наприкінці листопаду ми помітили, що шибка вікна в одному з під'їздів була розбита. Як ви розумієте, у під'їзді стало дуже холодно, проте небезпека чатувала ще і в тому, що шматочок вікна міг впасти у будь-який момент і поранити будь-кого, хто проходив поруч, - розповідає мешканка будинку Катерина.

Рішення почалося з діалогу

4 грудня представники ОСББ взяли участь у зустрічі, ініційованій редакцією газети "Златокрай" та сайту Золотоноша.City в межах проекту "СпільноДій". Захід був присвячений обміну досвідом між очільниками ОСББ та можливостям залучення коштів для підвищення енергоефективності житлового фонду.

Під час зустрічі учасникам презентували дієві механізми підтримки ОСББ, зокрема місцеву Програму підвищення енергоефективності та зменшення споживання енергоресурсів, яка передбачає компенсацію витрат на заходи з енергомодернізації, зокрема заміну вікон у місцях загального користування.

Саме під час цієї зустрічі очільниця ОСББ "Вокзальна-90" Людмила Дорошенко дізналася, що вже виконані роботи повністю відповідають умовам програми, а отже - можуть бути компенсовані з міського бюджету.

- Ми замінили вікна, бо розуміли - зима не за горами. Але не знали, що ці витрати можна повернути. Зустріч дала чітке розуміння алгоритму дій - і результат не змусив себе чекати, - розповідає голова ОСББ "Вокзальна-90" Людмила Дорошенко.



Від знань - до дії

Вже за кілька днів після зустрічі ОСББ підготувало повний пакет документів: акти виконаних робіт, платіжні підтвердження та необхідні заяви. Документи подали до профільного відділу міської ради, який забезпечив подальший супровід заявки. За результатами розгляду ОСББ може отримати компенсацію витрат вже наступного року.



Відчутний ефект для мешканців

Сьогодні ж мешканці будинку вже бачать і відчувають результат: у під'їздах тепліше, зменшилися тепловтрати, покращився зовнішній вигляд будинку. Водночас повернення частини коштів зменшить фінансове навантаження на співвласників.

Кейс, що має потенціал масштабування

Ця історія - не лише про одне ОСББ. Вона демонструє, як одна правильно організована зустріч може запустити ланцюг змін: від поінформованості - до ухвалення рішень і реального фінансового результату.

- Ми бачимо, що доступ до зрозумілої інформації та практичних кейсів дає ОСББ впевненість діяти. Історія "Вокзальної-90" - приклад того, як локальні ініціативи працюють на зміцнення всієї громади, - діляться організатори проекту "СпільноДій".

Історія ОСББ "Вокзальна-90" доводить: підтримка подібних ініціатив - це інвестиція не лише в енергоефективність будинків, а й у розвиток управлінської спроможності громад, довіру між мешканцями та здатність залучати ресурси навіть у складних умовах.

- Більше 10 років в міській раді діє програма підвищення енергоефективності та зменшення споживання енергоресурсів у Золотоніській територіальній громаді. Так і в цьому році депутати продажили її дію, надають підтримку не тільки комунальним установам, а і

ОСББ. За програмою співвласники багатоквартирних будинків мають право на допомогу від міської ради при впровадженні енергоефективних заходів, це може бути утеплення будинків, заміна вікон на енергозберігаючі конструкції на сходових клітках, заміна ламп на енергозберігаючі моделі, утеплення підвалів і т.д. Допомога складається з відшкодування витрат мешканців будинків за вищеперелічені заходи. Наприклад, коли ОСББ для своїх енергозберігаючих заходів бере кредит, то міська рада допомагає відшкодувати 50% від відсотків за кредитом, повертає кошти за розроблену технічну документацію, при заміні вікон до 30 тис. грн повернення за використаними матеріалами. Також допомогою є супровід ОСББ та виготовлення необхідних документів на участь у державних програмах з енергозбереження. Міська рада готова співпрацювати і допомагати мешканцям будинків, які взяли на себе відповідальність за їх утримання та стан, - підсумувала очільниця відділу прогнозування та розвитку Золотоніської громади Вікторія Остроглазова.

Золотоноша отримала ще один успішний приклад того, як знання, партнерство та вчасна підтримка перетворюються на конкретний результат.



Матеріал підготовлено за підтримки Української Асоціації Медіа Бізнесу завдяки фінансуванню від Українського Медіа Фонду.

Вікторія ГОРОБЕЦЬ.

З ТУРБОТОЮ ПРО ДОМАШНІХ УЛЮБЛЕНЦІВ

БАНОЧКА ТЕПЛА: як волонтерка створила маленьку "лабораторію смаколиків" для тварин

Волонтерка Лілія Наумейко цього року отримала грант - і вирішила спрямувати його не на власний розвиток чи навчання, а на тих, хто не може попросити про допомогу словами: собак, зокрема "хвостиків" із черкаського притулку під опікою ЧМТЗТ ГО "Друг".

Лілія із села Шабельники Золотоніського району. Вона із багатодітної родини, у неї семеро сестер, які до слова теж допомагають у виготовленні смаколиків. Працює дівчина в ІТ, але багато часу приділяє волонтерству та просвітницькій діяльності.

- Ти виходиш на каву часом, а повертаєшся з двома кішками, яких потрібно відвезти на стерилізацію, - розповідає Лілія про доволі незвичні прогулянки з друзями.

Саме для тварин Лілія започаткувала виробництво натуральних смаколиків - корисних, безпечних і виготовлених із любов'ю. Фактично смаколики - це сушені субпродукти та овочі. Це не корм для тварин, це спеціальний перекус для тварин (для тренування, про-

гулянок, соціальної адаптації тварин). Наразі Лілія сушить легені, які підходять більшості тварин, адже до прикладу теж корисна печінка для когось може бути за жирна. До снєків додає також сезонні овочі. До прикладу, в осінній період це були гарбузи. В зимовий це може бути морква. Усе - натуральне, збалансоване, без доданого цукру чи хімії.

- Ідея виникла, коли я більше почала волонтерити у притулку. Щоб тренувати тварин їм треба дати смаколика. Я купувала шийки, різала на маленькі шматочки м'ясо, але це було не зручно. Почала купувати снєки, але це за дорого. Кілограмова пачка могла коштувати від 600 грн, - зауважує Лілія.

Більшість собак у притулку не реагують на корм. А ось смаколики допомагають у дресурі, адаптації, соціалізації. Навіть ті чотирилапі, які раніше уникали контактів, охочіше йдуть до волонтерів (особливо тих, що приходять вперше), коли відчувають знайомий аромат смачних базових продуктів (м'яса до прикладу).

Тож Лілія вирішила робити смаколики власноруч. "Офіційно" перші снєки Лілія зробила у жовтні, давала на пробу своїй собачці Фрульці, у якої через магазинні смаколики часто виникали розлади травлення, а потім вже ділилася з "хвостиками" із притулку.

- Зараз я розумію, що виготовлення смаколиків справа не з дешевих. Проте є значна перевага, я знаю з чого готую смаколики, у них якісний склад і вони не викликають у собак нетравлення шлунку. На саму реалізацію у мене пішло півроку, а підготовчі етапи, дослідження різних аспектів технології виготовлення ще довше. Я багато чого не знала, тому все вивчала. Найважче було знайти сировину.

- Коли люди дізнавалися, що буду сушити смаколики собакам - в них різко переставали заводити яловичі легені, - з прикритістю зізнається Лілія.

Отримавши грант на розвиток ініціативи, Лілія придбала якісну, доволі дороговартісну техніку (інфрачервону сушарку для м'ясних снєків). Її

виробництво більше нагадує маленьку лабораторію добра. Вона працює у вільний від роботи час, запаковує смаколики вручну (часто у креативні трилітрові банки), складає коробочки з побажаннями для нових власників і привозить партії до місцевого притулку.

- До грантового конкурсу було не важко долучитися, - пригадує Лілія. - Я навіть думала, що нічого не отримаю. В якийсь момент навіть із полегшенням зітхнула, бо це дуже велика відповідальність, від тебе очікують, що ти створиш щось класне. Але через майже три місяці отримала позитивну відповідь, - розповідає дівчина про свою грантову історію.

Зараз смаколики купують люди як для своїх улюбленців, так і для "хвостатиків" з притулку. І це доволі класний аспект соціально відповідального споживання. Купив ласощі для свого песика, подаруй трошки смачненького і для іншого.

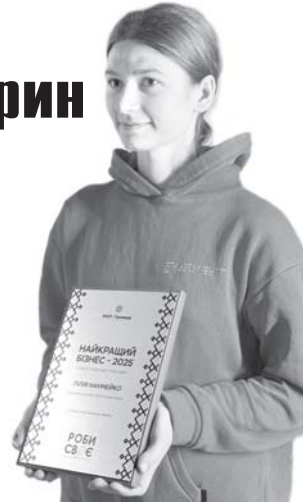
У світі, де гранти часто асоціюються з курсами чи стартапами, Лілія історія нагадує: справжній проект

може бути важливим і для "хвостиків".

- Коли я робила маленькі проекти для тварин - це було зовсім інше. А ось виробництво мало низку викликів: підготовка місця для виробництва, вибір техніки тощо. Я навіть не подумала відразу, а як мені довести плитку для приміщення, як перевезти важезну сушку. Мені дуже допоміг із облаштуванням батько, - розповідає Лілія. І додає: - Я ніколи б не подумала, що виникне купа проблем із сировиною. Адже я хотіла якісну, лабораторно перевірену сировину. Хтось із поставників мені відмовив, когось я викреслила із списку. Тож, щоб знайти субпродукти, які б задовольнили мене за всіма параметрами було дуже важко знайти.

Лілія багато експериментувала, пробувала різні пропорції.

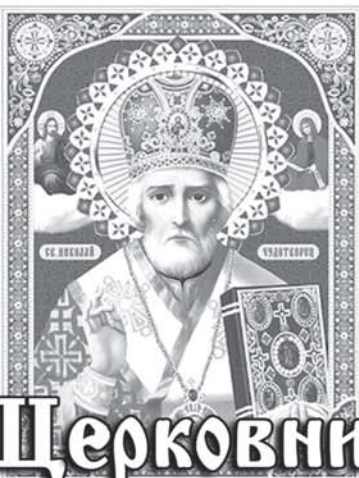
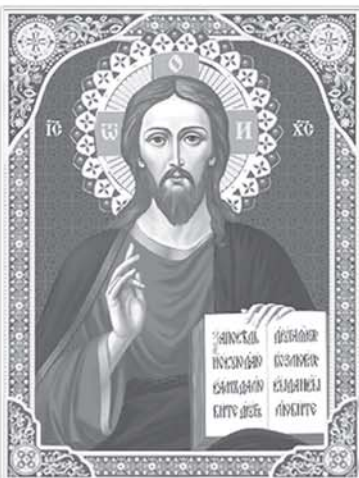
Поки що Лілія розвиває справу і про її масштабування подумає згодом. Купити смаколик може кожен, зайшовши на її сторінку у соціальній мережі.



Вартість - 120 грн за 100 г. Ті, хто розуміється на цьому, знає - ціна не надто велика, особливо враховуючи якість та турботу, вкладені у кожну баночку.

Власна справа із виготовлення смаколиків для тварин - це не прибутковий стартап, це схоже на "збиткове меценатство" як жартує Лілія. Проте це історія про те, як одна дівчина знайшла спосіб говорити мовою, яку розуміють усі - мовою смаколиків. І ця мова, здається, робить світ трохи добрішим. Фрулька зацініла - тож і вашому улюбленцю має сподобатися, або хвостатим товаришам із притулку.

Вікторія ГОРОБЕЦЬ.



Церковний календар

ОДНОДЕННІ ПОСТИ

Береда та п'ятниця кожного місяця
за винятком загальниць та святку

5.01 • Хрещенський свят-вечір
29.08 • Усікновення главы Пророка,
Предтечі й Хрестителя
Господнього Іоана.

14.09 • Воздвиження Хреста Господнього

БАГАТОДЕННІ ПОСТИ

23.02-11.04 • Великий піст
08.06-28.06 • Петрів піст
01.08-14.08 • Успенський піст
15.11-24.12 • Різдвяний піст

■ Піст ■ Строгий піст

12.04 • **ВЕЛИКДЕНЬ. ВОСКРЕСІННЯ ХРИСТОВЕ**

СВЯЦЬНІ СЕДМИЦІ

25.12.25-04.01.26 • Святки
02.02-08.02 • Миттєва і фарисей
16.02-22.02 • Шоста седмиця
(Масниця)
13.04-19.04 • Світла седмиця
01.06-07.06 • Троїцька седмиця

ДНІ ПОМИНАННЯ ПОМЕРЛИХ

14.02 • М'ясопсна субота
07.03 • Субота 2-ї седмиці Великого посту
14.03 • Субота 3-ї седмиці Великого посту
21.03 • Субота 4-ї седмиці Великого посту
21.04 • Радоніця
30.05 • Троїцька субота
24.10 • Дмитрівська поминальна субота

2026

СІЧЕНЬ	ЛЮТИЙ	БЕРЕЗЕНЬ	КВІТЕНЬ	ТРАВЕНЬ	ЧЕРВЕНЬ
ПН 5 12 19 26 ВТ 6 13 20 27 СР 7 14 21 28 ЧТ 1 8 15 22 29 ПТ 2 9 16 23 30 СБ 3 10 17 24 31 НД 4 11 18 25	ПН 2 9 16 23 ВТ 3 10 17 24 СР 4 11 18 25 ЧТ 5 12 19 26 ПТ 6 13 20 27 СБ 7 14 21 28 НД 1 8 15 22	ПН 2 9 16 23 30 ВТ 3 10 17 24 31 СР 4 11 18 25 ЧТ 5 12 19 26 ПТ 6 13 20 27 СБ 7 14 21 28 НД 1 8 15 22 29	ПН 6 13 20 27 ВТ 7 14 21 28 СР 1 8 15 22 29 ЧТ 2 9 16 23 30 ПТ 3 10 17 24 СБ 4 11 18 25 НД 5 12 19 26	ПН 4 11 18 25 ВТ 5 12 19 26 СР 6 13 20 27 ЧТ 7 14 21 28 ПТ 1 8 15 22 29 СБ 2 9 16 23 30 НД 3 10 17 24 31	ПН 1 8 15 22 29 ВТ 2 9 16 23 30 СР 3 10 17 24 ЧТ 4 11 18 25 ПТ 5 12 19 26 СБ 6 13 20 27 НД 7 14 21 28

1 • Обрізання Господнє.
Свт. Василія Великого
5 • Хрещенський Святвечір
6 • БОГОЯВЛЕННЯ.
ХРЕЩЕННЯ ГОСПОДНЄ
7 • Собор Іоана Предтечі
12 • Мучениці Тетяни
20 • Прп. Свфимія Великого
25 • Святителя Григорія Богослова
27 • Перенесення мощей святителя
Іоана Золотоустого
30 • Собор трьох святих:
Василія Великого, Григорія Богослова
та Іоана Золотоустого

2 • СТРИГЕННЯ ГОСПОДНЄ
3 • Симеона Богоприємця,
Пророкині Анни
5 • Мучениці Агафії,
свт. Феодосія Чернігівського
14 • Вселенська поминальна
м'ясопсна субота.
Поминання померлих
15 • Ап. від 70-х Онисима
19 • Ап. від 70-х Архипа
22 • Прощена неділя
23 • Початок Великого посту (23.02-11.04)
24 • 1-е і 2-е знайдення голови
Іоана Предтечі.

7 • Субота 2-ї седмиці
Великого посту.
Поминання померлих
9 • 40 мчч. Севастійських
14 • Субота 3-ї седмиці
Великого посту.
Поминання померлих
21 • Субота 4-ї седмиці
Великого посту.
Поминання померлих
25 • БЛАГОВІЩЕННЯ
ПРЕСВЯТОЇ БОГОРОДИЦІ
26 • Собор Архангела Гавріїла
27 • Мц. Матрони Солунської
28 • Прп. Іларіона Нового

3 • Ікони Б.М. «Нев'янучий цвіт»
4 • Лазарева субота
5 • ВХІД ГОСПОДНІЙ
У ЄРУСАЛИМ.
ВЕРБНА НЕДІЛЯ
12 • ВЕЛИКДЕНЬ.
Світле Христове Воскресіння.
12 - 18 • Світла седмиця
15 • Вишгородської ікони Б.М.
19 • Антипаса. Ап. Фоми
21 • Радоніця.
Поминання померлих
23 • Великомученика Юрія Переможця
25 • Апостола і євангеліста Марка

5 • Ікони Б.М. «Невипивана Чаша»
8 • Ап. і євангеліста Іоана Богослова.
Поминання загиблих
у II-й Світовій війні
9 • Перенесення мощей
свт. Миколая Чудотворця
11 • Рівноапостольних
Кирила та Мефодія
21 • ВОЗНЕСІННЯ ГОСПОДНЄ
25 • 3-є знайдення чесної
глави Іоана Предтечі
30 • Субота Троїцька.
Поминання померлих
31 • ДЕНЬ СВЯТОЇ ТРИЦІ.

1 • День Святого Духа
8 - 28 • Петрів піст
11 • Ап. Варфоломія, Варнави
Ікони Божої Матері
«Достойно є»
19 • Ап. Юди, брата
Господнього по плоті
24 • Різдво пророка Іоана
Предтечі.
28 • Ікони Божої Матері
«Троєручниця»
29 • Первовірховних
апостолів Петра і Павла
30 • Собор 12-ох апостолів

ЛИПЕНЬ	СЕРПЕНЬ	ВЕРЕСЕНЬ	ЖОВТЕНЬ	ЛИСТОПАД	ГРУДЕНЬ
ПН 6 13 20 27 ВТ 7 14 21 28 СР 1 8 15 22 29 ЧТ 2 9 16 23 30 ПТ 3 10 17 24 31 СБ 4 11 18 25 НД 5 12 19 26	ПН 3 10 17 24 31 ВТ 4 11 18 25 СР 5 12 19 26 ЧТ 6 13 20 27 ПТ 7 14 21 28 СБ 1 8 15 22 29 НД 2 9 16 23 30	ПН 7 14 21 28 ВТ 1 8 15 22 29 СР 2 9 16 23 30 ЧТ 3 10 17 24 ПТ 4 11 18 25 СБ 5 12 19 26 НД 6 13 20 27	ПН 5 12 19 26 ВТ 6 13 20 27 СР 7 14 21 28 ЧТ 1 8 15 22 29 ПТ 2 9 16 23 30 СБ 3 10 17 24 31 НД 4 11 18 25	ПН 2 9 16 23 30 ВТ 3 10 17 24 СР 4 11 18 25 ЧТ 5 12 19 26 ПТ 6 13 20 27 СБ 7 14 21 28 НД 1 8 15 22 29	ПН 7 14 21 28 ВТ 1 8 15 22 29 СР 2 9 16 23 30 ЧТ 3 10 17 24 31 ПТ 4 11 18 25 СБ 5 12 19 26 НД 6 13 20 27

2 • Покладення ризи
Пресвятої Богородиці у Влахерні
5 • Прп. Афанасія Афонського
8 • Казанської ікони Божої Матері
11 • Рівноап. кн. Ольги
13 • Собор Арх. Гавріїла
15 • Рівноап. князя
Володимира
20 • Пророка Іллі
23 • Почаївської ікони Б.М.
24 • Мучеників Бориса і Гліба
27 • Великомученика
і цілителя Пантелеймона

1 • Винесення Чесних
Древ Животворчого Хреста
(Перший Спас)
1 - 14 • Успенський піст
6 • ПРЕОБРАЖЕННЯ
ГОСПОДНЄ (Другий Спас)
15 • УСПІННЯ ПРЕСВЯТОЇ
БОГОРОДИЦІ
16 • Перенес. Нерукотворного
Образа Господнього (Третій Спас)
29 • Усікновення главы
Іоана Предтечі.
31 • Покладення чесного
попаса Пресвятої Богородиці

4 • Ікони Божої Матері
«Неопалима Купина»
6 • Чудо Архистратига Михаїла
8 • РІЗДВО ПРЕСВЯТОЇ
БОГОРОДИЦІ
14 • ВОЗДВИЖЕННЯ
ХРЕСТА ГОСПОДНЬОГО
17 • Мучениць Віри, Надії,
Любові та матері їх Софії
23 • Зачаття Іоана Предтечі
26 • Кончина апостола
і євангеліста
Іоана Богослова

1 • Покрова
Пресвятої Богородиці
6 • Апостола Фоми
9 • Апостола Якова Алфесва
13 • Іверської ікони Божої Матері
17 • Прмч. Андрія Критського
18 • Ап. і євангеліста Луки
22 • Казанської ікони Божої Матері
24 • Ікони Божої Матері
«Всіх скорботних Радість»
Дмитрівська поминальна субота.
Поминання померлих
26 • Великомученика
Димитрія Солунського

8 • Собор Архистратига Михаїла
9 • Ікони Божої Матері
«Скоропослушниця»
13 • Святителя Іоана Золотоустого
14 • Апостола Пилипа
15 • Початок Різдвяного посту
(15.11 - 24.12)
16 • Ап. і євангеліста Матфея
17 • Свт. Григорія Чудотворця
21 • ВВЕДЕННЯ В ХРАМ
ПРЕСВЯТОЇ БОГОРОДИЦІ
24 • Святої вмі. Катерини
27 • Ікони Божої Матері «Знамення»
30 • Ап. Андрія Першого

4 • Вмі. Варвари і мц. Юліанії
5 • Преподобного Сави Освяченого
6 • Святителя Миколая Чудотворця
9 • Зачаття праведною Анною
Пресвятої Богородиці.
Ікони Божої Матері
«Несподівана радість»
20 • Сщмч. Ігнатія Богоносця
24 • Різдвяний Святвечір
25 • РІЗДВО ХРИСТОВЕ
26 • Собор Пресвятої Богородиці
31 • Прп. Меланії Римлянки.
Свт. Петра Могили

МОЛИТВА ГОСПОДНЯ. ОТЧЕ НАШ

Отче наш, що еси на Небесах, нехай святиться ім'я Твоє; нехай прийде Царство Твоє;
нехай буде воля Твоя, як на небі, так і на землі. Хліб наш насущний дай нам сьогодні;
і прости нам провини наші, як і ми прощаємо винуватцям нашим; і не введи нас
у спокусу, але визволи нас від лукавого. Бо Твоє є Царство, і сила, Отця,
і Сина, і Святого Духа, нині, і повсякчас, і навіки-віків. АМІНЬ.

ВАРТО ЗНАТИ

Чому лічильник "крутить" навіть під час відключень світла: пояснення ДТЕК

Як йдеться у відеоролику компанії, проблема не в лічильниках, а в характері споживання. Коли електропостачання відновлюється, люди намагаються використати максимум можливостей: одночасно вмикають пральні машини, бойлери, електроплити, заряджають гаджети. У результаті споживання електроенергії не зменшується, а просто "стискається" у короткий

■ Під час відключень електроенергії багато споживачів помічають: попри години без світла, показники лічильника за місяць майже не змінюються. У ДТЕК пояснили, чому так відбувається і чому платіжки не стають суттєво меншими.

проміжок часу.

У ДТЕК зазначають, що саме через таку концентрацію навантаження за місяць кількість спожитих кіловат-годин може залишатися майже такою ж, як і без графіків відключень.

Є й інша важлива причи-

на. Якщо споживач вчасно не передає показники лічильника, нарахування здійснюються за середнім місячним споживанням попередніх періодів. Такі середні показники не завжди відповідають реальному використанню електро-



енергії, що й призводить до несподіваних сум у платіжках.

У компанії радять регулярно та вчасно передавати показники лічильника і, за можливості, рівномірніше розподіляти використання електроприладів, щоб уникати пікових навантажень і неточних нарахувань.

ЗАКОННІСТЬ І ПРАВОПОРЯДОК



Поліція повідомляє - на дорогах стало вкрай небезпечно

■ 26 грудня на території Золотоніщини сталося одразу кілька надзвичайних подій - дорожньо-транспортні пригоди з різними наслідками та випадок порятунку людини від переохолодження на Звенигородщині. Поліція встановлює всі обставини.

Перекидання авто

■ У Золотоноші на вулиці Богодухівській через порушення правил дорожнього руху перекинувся легковик.



53-річний водій автомобіля Audi 80, рухаючись ділянкою дороги зі спуском і заокругленням, не врахував дорожню обстановку та швидкість. У результаті авто виїхало за межі проїжджої частини на залізничну колію та перекинулося. Транспортний засіб зазнав механічних пошкоджень. Медики оглянули керманіча, однак від госпіталізації він відмовився. Інспектори склали адміністративний протокол за ст. 124 КУпАП.

Наїзд на пішохода: відкрито кримінальне провадження

■ Того ж дня близько 14:00 у Золотоноші сталася ще одна ДТП - наїзд на пішохода. За попередніми даними, 78-річний водій автомобіля ВАЗ-21124, рухаючись вулицею Незалежності у напрямку вулиці Черкаської, здійснив наїзд на 22-річну дівчину, яка переходила дорогу по пішохідному переході. Постраждала отримала тілесні ушкодження та була госпіталізована. Слідчі відкрили кримінальне провадження за ч. 1 ст. 286 Кримінального кодексу України. Обставини події з'ясовуються.



Смертельна ДТП на Золотоніщині



■ Трагічна автопригода сталася ввечері 26 грудня, близько 19:20, на автодорозі Чорнобай - Іркліїв неподалік села Малі Канівці.

У Благодатному чоловік поранив знайомого ножом під час конфлікту

■ У селі Благодатне Золотоніського району правоохоронці затримали чоловіка, який під час конфлікту поранив ножом свого знайомого. Інцидент стався ввечері 24 грудня.

Близько 19:30 до поліції звернулася місцева жителька. Вона повідомила, що її батька поранив знайомий. На виклик оперативно прибула слідчо-оперативна група.



Поліцейські з'ясували, що між чоловіками, які разом проводили дозвілля та вживали алкогольні напої, раптово виникла суперечка. Під час конфлікту 23-річний місцевий житель завдав 42-річному товаришеві ножове поранення в живіт.

Постраждалого госпіталізували. Наразі він перебуває під наглядом медиків, йому надається необхідна допомога.

Правоохоронці затримали зловмисника. Йому повідомлено про підозру за ч. 1 ст. 121 Кримінального кодексу України - умисне тяжке тілесне ушкодження. Санкція статті передбачає покарання у вигляді позбавлення волі на строк від п'яти до восьми років.

Досудове розслідування триває.

Поліцейські врятували жінку від переохолодження

■ На Звенигородщині правоохоронці врятували 67-річну жительку села Бужанка, яка замерзла на узбіччі. Під час патрулювання вулиці Благовісної поліцейський офіцер громади Олександр Курінний та його колега Костянтин Коломієць помітили жінку, що лежала в снігу з ознаками сильного обмороження та майже без свідомості.

Поліцейські викликали "швидку", надали домедичну допомогу й загорнули постраждалу в термоковдру. Медики госпіталізували пенсіонерку, її стан стабілізували. Наразі загрози життю немає.

Правоохоронці вкотре закликають водіїв бути уважними за кермом, дотримуватися швидкісного режиму та правил дорожнього руху, а громадян - не залишатися байдужими до людей, які можуть потребувати допомоги.

За інформацією пресслужби поліції Черкаської області.

реклама

Повідомляємо про початок процедури розгляду та врахування пропозицій громадськості щодо розробленого детального плану території частини кварталу м. Золотоноша, в межах земельної ділянки по вул. Баха, 9 та прилеглої території.

Відповідальною особою є головний архітектор м. Золотоноша Веснін Ігор Володимирович.

Для отримання детальної інформації, а також подання пропозицій, заперечень та зауважень, звертатись за адресою: вул. Садовий проїзд, 10.

Пропозиції приймаються до 22.01.2026 р.

ВАШЕ ЗДОРОВ'Я

Чому часник треба їсти щодня

Часник використовувався з лікувальною метою протягом тисячоліть серед єгиптян, греків, японців, і сталося це не випадково.

Секрет у тому, що часник може похвалитися високою концентрацією сполук сірки, яка відповідає за його гострий смак і явний аромат. При цьому сірка вкрай важлива для нормального функціонування організму: вона допомагає клітинам боротися з усіма типами хвороботворних бактерій (захист протоплазми крові), підтримує необхідний та достатній рівень згортання крові та сприяє оптимальній концентрації жовчі,

Використовуючи часник, ви також отримуйте: зниження артеріального тиску, профілактику атеросклерозу та зниження активності тригліцеридів - а все це безпосередньо впливає на здоров'я серця.

Низка наукових експериментів показала, що елементи, що містяться в часнику, благотворно впливають на функцію росту волосся.

Косметологи відзначають, що часник може значно покращити стан шкіри, що зробить її чистою та пружною у кілька разів швидше.

Часник активно бореться із вірусом герпесу та іншими інфекційними патологіями. Корисний навесні та восени, тобто в період авітамінозу. Допомагає зберегти молодість та здоров'я органів зору, сприяє впливу на стан нервової системи, позбавить від капілярів, що лопаються, і набряклих вен.

Користь часнику очевидна, але як би не перестаратися?

Давайте розберемося у дозуванні. Овочі можна вживати в чистому вигляді, але обов'язково з хлібом. Особливо корисний часник у поєднанні з рідкою їжею, наприклад із супом. Максимальна доза - 4 зубчики на добу. Якщо вам складно жувати часник у чистому вигляді, натріть його на тертці та намажте на підсмажений хліб. Дуже смачно та корисно! За один раз не рекомендується з'їдати більше двох зубчиків часнику. Для здоров'я різниці немає, коли ви вживаєте часник, тільки якщо у вас немає гастриту.

Якщо зі шлунком проблеми, на ніч вживання овочів заборонено. Не можна їсти овоч уранці натще. Голодний шлунок і ця рослина несумісні.

Що буде, якщо з'їсти багато часнику? Передозування призведе до таких побічних ефектів: біль у шлунку; загострення гастриту; блювання; запор або діарея; почервоніння шкірних покривів; свербіж; печіння в горлі та стравоході. Погодьтеся, симптоми неприємні. Тому важливо дотримуватися норми. З'їсти склянку часнику явно не допоможе при застуді, зате спричинить ураження слизової оболонки шлунка. Все залежить від віку, статі та навіть ваги людини.

Важливим та в період лактації часник заборонено. А ось із дитячим організмом потрібно бути акуратним. Скільки можна зубчиків дитині в день до 14 років? Щодня давати дитині часник можна лише за ГРВІ. Норма мінімальна - 1 зубчик на день, не більше. З метою профілактики 1 зубчик діти з'їдають двічі на тиждень. З метою досягнення максимальної користі для організму споживання часнику має бути різним. Що це означає? Наприклад, ви їсте овоч тричі на тиждень. У понеділок з'їжте цілий зубчик із хлібом. У середу додайте його до соусу до макаронів. А у п'ятницю покришіть у суп.

При захворюваннях шлунково-кишкового тракту вживання такої рослини в їжу навряд чи буде доцільним. Будьте уважні. Лікувати захворювання шлунково-кишкового тракту за допомогою часнику можна. Але фаза захворювання має бути пасивна. Що це означає? Відкрилася виразка? Загострився гастрит? Часник не можна. Як тільки захворювання переходить у сплячу стадію, починайте терапію - їжте рослину щодня протягом п'яти днів. Після цього зробіть перерву на 3-4 дні та продовжуйте прийом.

Щодо тиску, то часник здатний його знижувати. Тому з обережністю слід вживати овоч людям, у яких тиск і так низький. Овоч знижує рівень шкідливого холестерину, зміцнює капіляри, зменшують ризик виникнення тромбозу. Дійсно, часником можна замінити небезпечні для здоров'я аптечні антибіотики. Вони, як відомо, викликають порушення у мікрофлорі. З часником вам це не загрожує. Застудилися? З'їдайте за обідом два зубчики. Крім вживання всередину, корисно ставити нарізаний овоч на тумбочку хворого. Фітонциди будуть проникати в організм через органи дихання та надавати протівірусну дію. У часнику є антиоксиданти. Саме вони уповільнюють небажане старіння. Головне - не перестаратися.

Часник здатний полегшити біль у суглобах. Часниково-горілчана настоянка полегшує біль при ходьбі та довгому знаходженні в положенні сидячи або лежачи.

Експерти стверджують, що пророслий і позеленілий часник навіть корисніший. Чому? Тому що в паростках міститься більше корисних мікроелементів, ніж у самому зубчику. Накришіть їх у суп або посипте зверху другу страву.

реклама

ОБМІН ДОСВІДОМ

Золотонісці долучилися до форуму "Здорова громада: спільне бачення" у Львові

■ 16-17 грудня представники Золотоніської громади, очільниця відділу прогнозування та розвитку громади Вікторія Остроглазова та головний спеціаліст відділу Татіана Нижник (на фото), взяли участь у форумі "Здорова громада: спільне бачення", що відбувся у Львові в межах українсько-швейцарського проекту "Діємо для здоров'я".



Захід об'єднав учасників з різних регіонів України для обміну досвідом та формування спільного бачення розвитку здорової громади на місцевому рівні. Під час форуму обговорювали питання профілактики та контролю неінфекційних захворювань, розвитку послуг психічного здоров'я, підвищення фізичної активності мешканців, формування культури здорового харчування, а також роль бібліотек, реабілітаційних і місце-

вих сервісів у зміцненні здоров'я громади. Окрему увагу приділили міжнародному досвіду, зокрема прикладу Північної Карелії у Фінляндії.

За словами представників, участь у форумі дала змогу переосмислити підходи до збереження здоров'я, посилити партнерство та визначити подальші кроки реалізації ініціатив у межах проекту "Діємо для здоров'я".

Вікторія ГОРОБЕЦЬ.

МОВНИЙ САНАТОРІЙ

Квиток чи білет: як два "майже синоніми" роз'їхалися різними шляхами

■ Мова - як живий організм: вона росте, змінюється, позбавляється зайвого й відстоює потрібне. Так сталося і з двома словами, що десятиліттями йшли поруч, - квиток і білет. Колись вони мирно ділили між собою майже всі значення, але сучасна українська мова розставила їх по різних полицях і вже давно не вважає повними двійниками.

Слово **білет** нині має чіткі й доволі вузькі сфери застосування. І хоч раніше ним називали все - від перепусток до проїзних документів - зараз воно відповідає за зовсім інші речі.

По-перше, білет - це екзаменаційні чи залікові білети - ті самі комплекти питань, що чекають студентів у зошитах або на столах під час підсумкових перевірок.

По-друге, білет - це про лотерейні білети, які хтось купує заради долі азарту, хтось - для віри в мрію, а хтось просто тому, що продавець переконливо посміхнувся.

По-третє, білет - це про кредитні чи банківські білети - різновид цінних паперів із зазначенням номіналом. Їхня історія тісно пов'язана з фінансовою системою, а не з чергами до каси кінотеатру.

І все. На цьому повноваження білета закінчуються.

Усе, що стосується доступу, руху, приналежності або участі - це територія **квитка**. Він може бути маленьким, електронним, іміджевим чи суто формальним, але завжди дає право: зайти, проїхати, долучитися тощо.

Квиток веде нас у світ подій. Вхідний квиток дозволяє побачити виставу, концерт чи виставку. Без нього - хіба TikTok-огляди.

Квиток садить нас у транспорт. Проїзний чи разовий - він підтверджує, що ми маємо право на дорогу. Іноді навіть на дорогу до різдвяних канікул десь у Львові.

Квиток подорожує разом із хвостатими. Перевізний квиток - це "офіційний документ" для улюбленців та багажу.

Квиток формує нашу приналежність. Військовий, партійний, студентський - вони не просто картки, а посвідчення того, ким ми є або до чого належимо.

І нарешті - квиток може бути метафорою. "Квиток на волю", "квиток до мрії" - це вже не про папір, а про рішення, події чи кроки, які відкривають шлях до нового життя. Найцінніші з квитків - не продаються в касах.

У світі, де кожна дрібниця має значення, різниця між квитком і білетом - це маленька, але символічна перемога над мовною плутаниною.

Тож наступного разу, коли будете купувати квиток на концерт або діставати білет на екзамені - згадайте, що ці два слова пройшли довгий шлях, щоб кожне опинилося на своєму місці.

Вікторія ГОРОБЕЦЬ.

У нас в Золотоноші: четвер, 1 січня

**Схід: 07:59****Захід: 16:05****Схід: 13:25****Захід: 06:11****Трив. дня: 8.06****Тиск: 745-751****мм р. ст.****Вологість: 79-87%****Вітер: 2,0-4,3 м/с****Ймовірність опадів: 19%**

реклама

У ЦЕНТРИ УВАГИ - ДІТИ

Різдвяне свято для дітей - з турботою та теплом

■ 26 грудня у громаді відбулося різдвяне свято для дітей - день, наповнений радістю, усмішками та щирим святковим настроєм.



Служба у справах дітей, сім'ї, молоді та спорту забезпечила фінансування й придбання 200 різдвяних подарунків для дітей, які потребують особливої уваги та підтримки. Святкову атмосферу створив відділ культури, підготувавши яскраву програму з музикою, теплими словами, казковими героями та справжнім різдвяним настроєм.

Такі заходи ще раз нагадують, наскільки важливими є добрі справи, увага й підтримка, а також відчуття того, що кожна дитина є цінною і не залишається наодинці.

- Щира подяка всім, хто долучився до організації свята, а також відділу освіти - за допомогу в його проведенні. Нехай різдвяне тепло зігриває серця й надихає на добрі справ, - зазначили у службі.

За інформацією Служби у справах дітей, сім'ї, молоді та спорту.



* Рубрика "СпільноДій" випуску №1 газети "Златокрай" наповнюється за підтримки Української Асоціації Медіа Бізнесу завдяки фінансуванню від Українського Медіа Фонду.

"Вір у свою країну, і вона відповість тобі!"

Ліна Костенко

Златокрай
громадсько-політична газета
м. Золотоноша, Черкаської області.
ЗАСНОВНИК: ТОВ "Газета Златокрай".
Реєстр
ідентифікатор друкованого медіа
в реєстрі суб'єктів у сфері медіа
Р30-04284
Директор: Інна ГРЕКАЛО.

Головний редактор - Алла КАПЛЯ.
Редакційна колегія: Алла КАПЛЯ,
Руслан ГАЛАТА, Вікторія ГОРОБЕЦЬ.
Адреса редакції: 19702, Черкаська область,
м. Золотоноша, Садовий проїзд, 3.
Телефон: **098-366-03-84**.
E-mail: **zlatokray-zolo@ukr.net**

Листування з читачами тільки на сторінках газети. Оригінали статей не рецензуються і не повертаються. Думка автора не обов'язково співпадає з думкою редакції. Автор та рекламодавець несуть повну відповідальність за достовірність свого матеріалу, реклами. Редакція залишає за собою право скорочувати листи. Редакційні матеріали є інтелектуальною власністю газети.

Індекс - **61591**
Друк - офсетний.
Обсяг - 4 умовних друкованих аркушів (формат А-3).
Тираж - 1500 прим.
Друк: ФОП Журило С. Д.
Замовлення: **№993**.



Дякуємо за вашу відданість "Златокраю"! Сподіваємося на подальшу співпрацю!