

# З НОВИМ РОКОМ ТА РІЗДВОМ!

**Носієм суверенітету і єдиним джерелом влади в Україні є народ.**

*Стаття 5 Конституції України*

24 (161)

## Наша ГРОМАДА

СЕРЕДА,  
29 грудня '21

**Шановні жителі Катеринівської територіальної громади!**

До закінчення нинішнього року залишаються лічені дні. Він не був легким через війну на Донбасі, неефективність реформ, безперервний ріст цін на продукти харчування, подорожчання енергоносіїв тощо. В той же час навіть за таких непростих умов наша громада зробила помітний крок на шляху свого розвитку – створила сприятливі умови для навчання дітей, освітлювала вулиці, ремонтувала дороги. Це стало можливим завдяки патріотичній позиції більшості платників податків. Вагомий внесок у наповнення бюджету громади зробило й наше підприємство. Ми також допомагали громаді вирішувати багато актуальних питань.

Вітаючи вас з новорічними святами, бажаю вам миру, міцного здоров'я, достатку і сімейного благополуччя в наступному році! Нехай він щедрим буде тільки на хороші події!

*Володимир КУХТА,  
генеральний директор АТ «Кіровоградське рудоуправління»*



### Будьте обережні на льоду!

Через різке погіршення погодних умов управління ДСНС України в Кіровоградській області попереджає про необхідність дотримання правил поведінки на льоду. Найчастіше потрапляють у крижані обійми рибалки і діти.

Небезпечні місця на льоду, як правило, темніші, тонкий лід каламутний, малопрозорий і білий. У жодному разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги. Якщо лід почав тріщати і з'явилися характерні тріщини, негайно повертайтеся. Не біжіть, а відходьте повільно, не відриваючи ступні ніг від криги.

Забороняється самостійно виходити на лід або кататися на льоду дітям без нагляду дорослих.

Під час підльодного вилову риби рибалки повинні пробивати ополонки одну від одної на відста-

ні не менше 4-5 м. Не слід скупчуватись у групи.

Якщо ви провалились у воду, зберігайте спокій, не панікуйте; голосно покликайте на допомогу; широко розкиньте руки на краї пролому та утримуйтеся від занурення у воду з головою.

Вибирайтеся на лід без різких рухів, налягаючи на нього грудьми та по черзі витягуючи на поверхню ноги. Намагайтеся зайняти своїм тілом найбільшу площу на льоду. Вибравшись з ополонки, необхідно відкотитися від неї на безпечну відстань, а потім повзти в той бік, звідки ви прийшли, адже там міцність льоду вже перевірена.

Пам'ятайте, дотримання елементарних правил безпечної поведінки на льоду, допоможе зберегти ласне життя і життя людей, які перебувають поруч!

### Касові апарати скасовано

Кабінет міністрів звільнив підприємців, які здійснюють роздрібну торгівлю в сільській місцевості, від обов'язкового застосування реєстраторів розрахункових операцій.

Про це повідомляє прес-служба уряду.

Від обов'язкового застосування РРО звільняються суб'єкти господарювання, які здійснюють роздрібну торгівлю на території села товарами (крім підкаційних товарів), при умові не перевищення граничного розміру річного обсягу

розрахункових операцій (167 розмірів мінімальної заробітної плати). Це пов'язано з тим, що рівень доходів підприємців у селах значно менший, ніж в містах, а в умовах карантинних обмежень він ще більше знизився.

У Мінекономіки нагадали, що з 1 січня 2022 року платники єдиного податку другої-четвертої груп, які проводять готівкові розрахунки, повинні застосовувати у своїй діяльності реєстратори розрахункових операцій та/або програмні реєстратори розрахункових операцій.



**Усім – миру, добра і злагоди!**

Коллектив сільськогосподарського підприємства «Саторі-С» вітає жителів Грузького з прийдешніми новорічними святами та бажає їм миру, добра і злагоди. Хай здійсняться усі ваші мрії!

Наше підприємство існує вже більше двох десятиліть і ніколи не було байдужим до проблем села, його жителів. Тільки в нинішньому році воно допомагало розчищати вулиці від снігу, прибирати територію, косити бур'яни тощо. Як і в попередні роки, ми долучилися до підготовки школи до нового навчального року, не забули про учасників бойових дій – всі вони отримали подарунки. Було також надано допомогу на лікування дитини, підтримано пенсіонерку, яка тимчасово не могла користуватися банківською картою, тощо. Хочу зазначити також, що підприємство вчасно і в повному обсязі сплачує податки. В нинішньому році його внесок до бюджетів усіх рівнів становить 8 мільйонів гривень, в тому числі до місцевих – 4,5 мільйона гривень.

Дякую грузчанам за співпрацю і підтримку. Ще раз усіх з Новим роком і Різдвом Христовим!

*Наталія САВОСТЯН,  
директор сільгоспідприємства «Саторі-С»*



### ТЕТЯНА ПУЧКА:

## НАМІЧЕНЕ ВИКОНАЛИ



**Кожна людина напередодні нового року озирасться назад, аби оцінити, наскільки вдалим був рік минулий. Це варто зробити і в масштабах Катеринівської територіальної громади. Тим більше, що 2021-й був першим роком після приєднання до неї ще кількох сіл.**

– Основне, що планувалося на цей рік, виконано, – сказала Катеринівський сільський голова Тетяна Пучка, відповідаючи на запитання газети. – Назву найбільшій проєкту. Завершено ремонт дитсадку в Катеринівці, розпочатий ще торік. Утеплено й пофарбовано стіни, замінено дах. Окрім того, що тепер цей дошкільний заклад має привабливий вигляд, стали комфортнішими умови перебування в ньому дітей та персоналу. Ще один перехідний з попереднього року об'єкт – опалення Олександрівської філії ліцею «Нова школа». Як відомо, минулого року тут було повністю замінено опалювальну систему в навчальному корпусі, а в нинішньому ка-

пітально відремонтовано котельню, встановлено пилетний котел, який при менших затратах забезпечує кращу тепловіддачу. Третім значимим для нашої громади об'єктом є ремонт частини вулиці Мухамедієва в Грузькому, на реалізацію якого виділено з бюджету громади майже два мільйони гривень. Крім того, надано співфінансування і залучено з обласного бюджету майже 1,5 мільйона гривень на ремонт дороги, що проходить через Катеринівку.

– **Тетяно Володимирівно, але ж було чимало й інших питань, які потребували вирішення?**

– Звісно. Це ж життя. Наприклад, в тому ж Грузькому дове-

лося терміново реконструювати одне з перехресть, бо без цього ремонт згаданої вулиці не був би повноцінним. В місцевій школі виникла проблема на харчоблоці і її теж треба було розв'язувати, зокрема, придбано нове обладнання. Відремонтовано харчоблок Могутненської школи. Взагалі нові норми харчування учнів вимагають від нас, як мовиться, постійно тримати це питання на контролі, тому ми й далі приділятимемо йому увагу.

Протягом року було відремонтовано класні кімнати для першокласників у всіх навчальних закладах громади, а в Грузькому – чотири класи. Всі класи оснащені новими меблями. Відремонтовано також зал у Грузьківському будинку культури для занять вокального та хореографічного гутрків.

*Закінчення на стор. 2*

## Є БЮДЖЕТ НАСТУПНОГО РОКУ

Тиждень тому, 22 грудня, відбулася тринадцята сесія Катеринівської сільської ради восьмого скликання. Депутати розглянули питання, що мають важливе значення для розвитку громади в наступному році. Зокрема, було прийнято бюджет Катеринівської громади на 2022 та програми, виконання яких пов'язане з використанням бюджетних коштів.

Бюджет громади затверджено в обсязі 66,3 млн гривень. На освіту в наступному році буде спрямовано 40,3 млн гривень (61%), на культуру і спорт – 4,2 млн грн (6%), на соціальний захист населення – 1,9 млн гривень (3%), на забезпечення діяльності комунального підприємства «Обрій» – 5 млн гривень, утримання органів місцевого са-

моврядування (разом з видатками по утриманню приміщень, які перебувають на балансі сільської ради) – 6,9 млн грн (10%), утримання та ремонт доріг – 3,3 млн грн, облаштування зовнішнього освітлення – 1,3 млн грн, благоустрій – 1,1 млн грн. Субвенція Кропивницької центральної районної лікарні становитиме 225 тисяч гривень.



# ЕРОЗІЯ СОВІСТІ

**Ерозія – головний ворог чорноземів, площа яких в Україні – одна з найбільших у світі. Якщо нехтувати протиерозійними вимогами, якість чорноземів дуже швидко погіршиться. Як свідчить практика, найчастіше це стається, коли починається ерозія совісті. Є люди, яким байдуже, що станеться із землею, головне – вигода. Хай навіть і тимчасова, бо вони керуються принципом: після нас – хоч потоп.**

На жаль, ерозія совісті трапляється не так уже й рідко. Буваючи в селах Катеринівської громади, частенько натрапляю на її сліди. То тут, то там бачу розорані схили балок, прибережних зон. Але особливо вразила зорана ділянка на схилі поблизу Грузького. Добрячий шматок угідь, на яких через перевищення допустимого кута нахилу дозволялося лише випасати худобу, тепер покраяно плугом. Це неподобство викликає закономірне обурення грузчан.

Із сільським старостою Олександром Третяком добираємося до зораної ділянки. Від нього дізнаюся, що весь схил, разом з чагарниками, Грузьківська сільська рада перед припиненням своєї діяльності розподілила між усіма охочими. Ті, кому дісталися чагарники, тепер ламають голову: як їм використати свої наділи?

– Чим же керувалися депутати тієї ради, розподіляючи пасовища? – запитую в старости.

– Тим, – відповідає, – що люди вже майже не утримують корів.

Світлина не передає того, що ти відчуваєш стоячи біля зораного схилу. Ти відмовляєшся розуміти тих, хто розпорядився це зробити. Єдине слово, яке першим приходить на згадку, – варварство.

У земельному відділі Катеринівської сільської ради про те, що сталося в Грузькому, не

тільки знають, а й намагаються запобігти використанню зораної ділянки для вирощування сільгоспкультур.

– Коли староста повідомив про цей випадок, ми одразу виїхали на місце, – каже начальник відділу земельних відносин та житлово-комунального господарства Олександр Шлапаченко. – Електронною поштою направили листа в Головне управління Держгеокадастру в Кіровоградській області. Попросили втрутитися. Сподівалися,

відомили: виїздити не будуть, оскільки ділянки (дві по гектару кожна) вже переведені в рілля.

За словами Олександра Володимировича, проект на зміну призначення згаданих ділянок виготовила приватна фірма. Вона дійшла висновку, що орати там можна. З нею погодилося Головне управління Держгеокадастру. Виникає запитання: чи не тому лист сільської ради «загубився», що потрібен був час, аби потім розвести руками – мовляв, пізно про щось говорити?



Ось так руйнують унікальну екосистему

віде інспекція, вживе заходів. Цього не сталося. На наш дзвінок в управлінні відповіли: листа не отримували. Потім листа знайшли. Пообіцяли виїхати на місце. Через деякий час нам по-

А що ж сільська рада, на чій території коїться таке неподобство?

– За законом, якщо ділянки перебувають у приватній власності, дозвіл сільської ради на

переведення їх із пасовища в рілля не потрібен, – пояснює начальник відділу.

Виходить, сільська рада позбавлена права втручатися в таких випадках? На жаль, це так. Тому й маємо в тому ж Грузькому

й інші приклади нехтування чинним законодавством щодо збереження родючого шару землі. Особливо цим зловживають власники земельних ділянок, які мешкають в прямому значенні за тридев'ять земель. Вони живуть дуже далеко, і їм байдуже, що там думають в сільській раді чи в селі про їхнє ставлення до головного багатства українського народу.

Єдине, що може потішити, – сільська рада звернулася до прокуратури з проханням втрутитися в ситуацію та притягти до відповідальності винних. Але це ще нічого не означає, адже прокуратурі треба довести провинку приватної фірми, яка обгрунтувала переведення пасовища в рілля, а чи схоче вона це робити?

Є ще одна причина, чому не можна залишати без уваги варварське поводження із угіддями біля грузчанського лісу. Зорані тут ділянки з'явилися на Смарагдовій мережі – зеленому коридорі між заповідниками, який використовують представники фауни для міграції. Під плуг потрапили й рідкісні представники флори.

Враховуючи, що такі випадки можуть траплятися й надалі, а Держгеокадастр не поспішатиме на них реагувати, мабуть, варто мати в штаті сільської ради фахівця, який би контролював виконання землевласниками й орендарями протиерозійних заходів та виявляв захоплення сільгоспугідь. Роботи йому вистачить.

Валерій М'ЯТОВИЧ

## ТЕТЯНА ПУЧКА: НАМІЧЕНЕ ВИКОНАЛИ

Закінчення. Початок на стор. 1.

Протягом року по території громади встановлювалися ігрові та спортивні майданчики.

**– Бюджет нинішнього року виконаєте?**

– Так. Якщо на початку року через нестабільну ситуацію в економіці були якісь побоювання, то в подальшому їх не було, адже з місяця в місяць дохідна частина не набагато, але перевищувалася. Перевиконання в цілому за підсумками року не буде, бо ми кілька разів переглядали бюджет для збільшення витратної частини. Важливо, що не буде заборгованості по заробітній платі, оплаті енергоносіїв, хоч держава й підвищила в разі їх вартість. Скажімо, за кіловат електроенергії ми змушені платити більше шести гривень, тоді як у бюджет закладалося тільки по три гривні.

**– Знаю, що чи не на кожній сесії ради розглядаються заяви жителів про надання грошової допомоги.**

– До нас звертаються люди у зв'язку із захворюванням на коронавірус, ускладненнями, що при цьому виникають, онкохворі, звертаються люди й з іншими

важкими хворобами. Допомога їм надається за програмою «Турбота», що діє в нашій громаді вже не перший рік. Не забуваємо й за підтримку учасників АТО/ООС – всі вони отримали по дві з половиною тисяч гривень.

**– Як з питань, що турбувало жителів, вдалося сільській раді вирішити?**

– Ну, таких питань було чимало. Наприклад, багато жителів просило відновити автобусний рейс о 18.40 з Кропивницького до села Катеринівки. Ми зверталися і в районну і в обласну державну адміністрацію. Перевізник рейс відновив.

**– «Наша громада» повідомила про не дуже чітку роботу виїзних машин Укрпошти.**

– Це теж актуальне для нас питання. Чекати годинами взимку оператора, щоб заплатити за комунальні послуги, отримати пенсію тощо, не дуже приємно. Тому я з представником ветеранської організації Галиною Миколаївною Феліповою зустрілася з керівницею обласної філії Укрпошти. Вона запевнила, що робитимуть усе, аби зривів не було. Про кожен зрив просила повідомляти їй для оперативного

вжиття заходів. Поліпшити поштове обслуговування допоможе відкриття в наших селах відділень «Нової пошти». Ще ми ставимо перед собою завдання – зробити отримання пенсій зручним, таким, що не забиратиме в пенсіонерів час, не примушуватиме їх хвилюватися.

**– Кілька слів, будь ласка, про перспективи на наступний рік.**

– У наших планах – продовження освітлення вулиць, ремонт деяких закладів культури, доріг тощо. Чи вдасться все виконати – залежить від можливостей бюджету. В порівнянні з нинішнім роком у наступному вони зростуть не набагато, й причину я вже називала – значне подорожчання енергоносіїв. Але зроблено буде не менше – наші жителі в цьому переконаються.

**– До речі, що ви хотіли б їм побажати в наступному році?**

– Найперше – миру, адже ситуація тривожна. А ще – душевного спокою, здоров'я, достатку і щоб наша громада тільки розквітала, бо для цього маємо всі можливості.

Валерій М'ЯТОВИЧ

## Хай живуть традиції

Для українців Новорічні свята особливі. Започатковані у сиву давнину, вони й сьогодні залишаються найбажанішими, адже це можливість долучитися до традицій.

Тетяна Губрій, художній керівник Обознівського будинку культури, з якою я зустрівся на її робочому місці, покаржила, що через карантинні обмеження не зможуть провести прийдешні свята так, як робили це раніше. Каже, готуються, але не буде докартинної масовості. А було ж...

– На Новий рік збиралося стільки людей, що й не проїти, – розповідає. – Були ігри, конкурси, лотерея, концерт, опісля – дискотека. Закінчувалася програма, а ніхто додому не хотів іти.

За словами Тетяни Миколаївни, весело проходило в селі свято Маланки. – До Маланки готувалися ретельно: вчили пісні, вірші. Наряджалися й з гармошкою та бубоном, у супроводі кози, чорта й циганки, йшли вітати односільчан. Дуже багато людей хотіло, щоб ми до них завітали, тому дехто навіть завчасно телефонував нам і просив його не оминати. Люди вірять: якщо до тебе придуть ще-

друвальники, в новому році чекай на удачу.

Вони несли людям позитивний настрій, допомагали хоч на часинку забути про свої негаразди. Не обходилося й без курйозних випадків. Про один з них згадала Тетяна Миколаївна:

– Щоб не ставити людей в незручне становище, ми домовилися, що починаючи першою, я пропускатиму слова про плату – «вареник, грудочку кашки, кільце ковбаски» і так далі. І ось зайшли ми до Алли Полонської. Вона нам так зраділа, що я й забула про домовленість і заспівала заборонені слова. Дівчата на мене накинулися: «Ми ж домовлялися!» Але було вже пізно. Алла подякувала нам і кільцем ковбаски і ще дечим до ковбаски. А інша жінка, почувши скорочений варіант щедрівки, сказала: «Ні-ні, не пропускайте, хоч всю почути». Бувало, що нашу ватагу наздоганяли люди з претензією, чому до них не зайшли. Доводилося вертатися.

Ще Тетяна Миколаївна розповіла, як весело на Андрія проводили молодіжні гуляння з ворожінням, танцями, кусанням калити. Зізнаюсь: не хочеться, щоб про ці традиції ми забували...

Сергій ЗАДОРЖНИЙ





# КАТЕРИНА ЗАХОЖА: НЕ ЖАЛКУЄМО, ЩО ОСЕЛИЛИСЯ В ОЛЕКСІЇВЦІ



мим Новим роком та й питає мене: «Що будемо робити? Нас запрошують». Звісно, я погодилася, бо треба ж було дітей рости.

Вона не жалкує, що оселилися в Олексіївці. На запитання, як сприйняли їх місцеві жителі, відповідає: дуже добре.

господарства. Як Михайло Іванович, так і його наступник, син Віктор Михайлович, – мудрі й справедливі, добре розуміються в людях, цінують трудолюбивих. Тому й працює чоловік Богдан у ПРАТ «Олексіївське» вже двадцять перший рік.

Мають Захожі двох дорослих дітей



риною Петрівною з іншого приводу. Мені сказали, що вона дуже гарно вишиває, навіть вела гурток вишивальниць.

– Було таке, – зізнається жінка, – коли після рілляничої бригади працювала в сільській раді техпрацівницею. Люди бачили мої роботи, ну й запропонували вести гурток. На заняття приходили і діти, і пенсіонери.

Сама вона вишиває з дитинства. «Винна» в тому мама й не тільки. Каже:

– Тоді все село вишивало. До кого не прийдеш – вся хата у вишивках. Гарно було.

Потяг до мистецтва вишивання передався не тільки доньці, а й синові. Він теж освоїв це хобі.

Вишивки прикрашають просторий будинок Захожих, додають йому комфорту й затишку. Відразу впадають в око вишиті рушники, подушки на дивані. Зрозуміло, що багато вишивки зберігається в шафі й чекає нагоди, щоб порадувати своєю красою господарів та їхніх гостей.

– Я працювала вісім років у рілляничій бригаді, – продовжує, – а це тридцять дві жінки, і ми так здружилися, що й досі підтримуємо зв'язки – телефонуюмо одна одній, зустрічаємося.

Жінка не приховує: на їхню «акліматизацію» в Олексіївці значною мірою вплинуло ставлення до них керівництва

Ось такі Захожі. Але зустрівся я з Кате-

Сергій ЗАДОРЖНИЙ



Відомо: риба шукає, де глибше, людина – де краще.

Для жителів Олексіївки Богдана й Катерини Захожих краще там, де є робота. Через неї й перебралися з Рівненщини в наш край. Сталося це двадцять років тому. А перед тим, коли в їхньому селі розпався колгосп, де тільки не намагалися заробити копійку.

– Я й буряки в Житомирській області сапала, і два роки в Києві троянди продавала, – розповідає Наталія. – Чоловік теж не сидів склавши руки. Дітей гляділи або ж по черзі, або ж батьки допомагали.

Вони з тих, для кого діти на першому плані. Заради них старалися й стараються.

У двотисячному пошуку заробітку привели Богдана в Кіровоград. Улаштувався механізатором в одній з фірм, яка надавала послуги сільгосппідприємствам. Умови влаштовували. Гадав: попрацює сезон та й повернеться.

– Його відрядили в Олексіївку, в місцевий колгосп, – каже Катерина Петрівна. – Працював сутками. Михайло Іванович Яцканич, тодішній керівник, запитав, чи не хотів би він сім'ю сюди забрати. Сказав: для такого працівника робота завжди буде. Приїхав Богдан додому перед са-

## Якось на святвечір...

### Новорічна історія кохання



Віра не вірила у ворожіння. Подружки все ж таки вмовили її приєднатися до вечірки з різдвяними ворожіннями. Вирішили зібратися в Ольги, що мешкала у сусідньому будинку. Віра вирішила, якщо стане зовсім нудно, під якимось приводом швидко піде.

Спочатку все йшло непогано, бо розповідали, хто як провів Новий рік, обговорювали стосунки із коханими, якщо вони були. Потім світло в кімнаті вимкнули, залишивши запалені свічки. Почали з ворожіння на воску. Намагаючись у своїх фігурках знайти щось реалістичне, довго сміялися. Потім Ольга згадала про старе ворожіння на нареченого. Для цього бралася магічне коло, яким, передбачалося, повинна рухатися стрілка під

дією загальної енергетики. Дівчата вирішили, що почати треба з Віри, бо вона навіть не мала хлопця. Спочатку магічна стрілка стояла як укопана. Потім Ольга прочитала якийсь дивний текст, і стрілка почала рухатися. Щоправда, фраза, яку видала вона, була незрозумілою і навіть страшною: «Хвора нога». Всі дівчата подумали, що Вірі світить заміжжя з кульгавим, що одразу створювало тужливий настрій. Навперобій подружки стали заспокоювати Віру, будуючи свої версії, що це могло означати. Вірі це було неприємно.

Розлютившись на своїх жалісливих подруг, Віра сказала: – Я додому.

Без пояснень підвелася, одяглася і вийшла надвір. Зи-

мовий вечірній краєвид трохи підняв настрій. Сніг красиво сріблівся, додатково прикрашений конфеті з феєрверків та салютів. Залюбувавшись усім цим, вона зробила перший крок... і впала на слизькому ганку. Пекельний біль у нозі змусив Віру закричати на весь двір. «Так ось про що попередило ворожіння!», – подумала Віра і почала розглядати свою ногу. Зважаючи на відчуття, явно був перелом. Тут до Віри підбіг симпатичний юнак років тридцяти.

– Дівчино! Ви в порядку?

– Та не дуже, – відповіла Віра.

Він кудись побіг, повернувся з двома дощечками, які прикріпив до ушкодженої ноги і перев'язав своїм симпатичним шарфом.

– Ви тільки ногою не ворухіть, гаразд?

Віра кивнула.

Через кілька хвилин він уже віз Віру до лікарні у своєму джипі. Виявилось, що Микола, як звали рятівника, сам лікар-хірург, який щойно повернувся зі зміни, але був змушений знову приїхати до рідної лікарні з пацієнтом. Гіпс, який наклали Вірі того дня, тепер зберігається як сімейна реліквія. «Хвора нога» – так Віра, часом, на зразок індіанців кличе свого чоловіка Миколу, який подарував їй не лише здоров'я, а й безмежне щастя.

## З нагоди ювілею ветерана педагогічної праці Валентини Василівни Шкаченко



### Шановна Валентино Василівно!

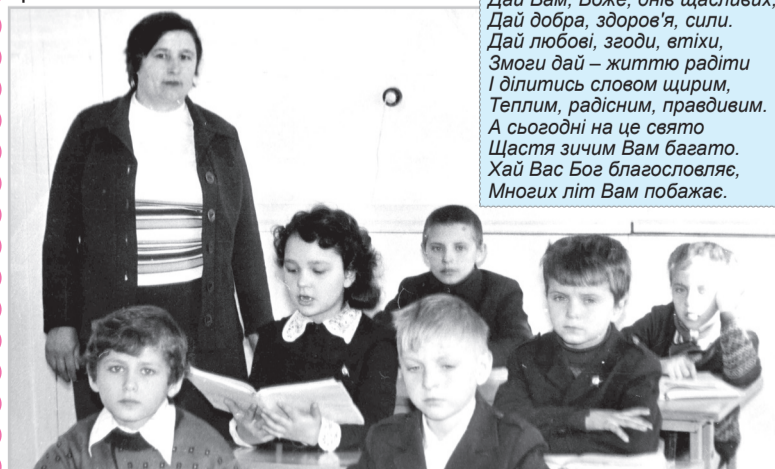
Педагогічний колектив ліцею «Нова школа» щиро вітає Вас з Днем народження! Прийміть слова вдячності за Ваше вміння трудитися, дарувати тепло і затишок, за щедрість душі. Ми захоплюємося вашою енергійністю, винахідливістю, витримкою.

Ви долучилися до виховання не одного покоління жителів Катеринівки. Ви не тільки давали їм необхідні знання, Ви навчали їх бути чесними, щирими, відповідальними, не боятися труднощів, за що вони теж Вам вельми вдячні.

Ви є для нас яскравим прикладом небаченої твердості духу та оптимізму. Низько вклоняємося Вам і дякуємо за науку, досвід, материнську турботу.

Бажаємо Вам міцного здоров'я, завжди весняного настрою, довгих літ життя! Хай ніщо не затьмарює Ваші будні! Ви нам потрібні! З ювілеєм!

Дай Вам, Боже, днів щасливих,  
Дай добра, здоров'я, сили.  
Дай любові, згоди, втіхи,  
Змоги дай – життя радіти  
І ділитись словом щирим,  
Теплим, радісним, правдивим.  
А сьогодні на це свято  
Щастя зичим Вам багато.  
Хай Вас Бог благословляє,  
Многих літ Вам побажає.





# Чого нам чекати від 2022-го – року синього водяного тигра

## астрологічний прогноз



2022 рік Синього Водяного Тигра принесе із собою значні зміни для всіх знаків без винятку. Оскільки сам покровитель року – активна тварина, яка постійно перебуває у пошуках здобичі, то й усім знакам доведеться проявити активність – це головне, що каже гороскоп на 2022 рік. Особливо це стосується вогняних та повітряних знаків.

Крім того, оскільки стихія води багато в чому компенсує звичну активність Тигра, цей рік також буде присвячений інтелектуальним пошукам та емоційним змінам. Стихія води закликає максимально глибоко поринути у свої думки та переживання, осмислити пережите раніше, а тигряча енергія дозволить зробити це з повною віддачею.



### ЗДОРОВ'Я

Рік Тигра обіцяє значне поліпшення здоров'я тим, хто веде активний спосіб життя. Для всіх, хто ще сумнівається, чи варто цим займатися, початок року – чудова нагода зробити рішучий крок. Оскільки стихія води відповідає за роботу серця та тонкого кишечника, у новому році слід звернути увагу саме на ці органи. Є шанс впоратися із захворюваннями, що виникли раніше. Особливо сильно стежити за своїм здоров'ям у рік Тигра доведеться людям, які знають про свої психологічні проблеми, оскільки стихія води сама по собі передбачає заглиблення у свої переживання та внутрішній світ, і це може бути небезпечним.

### РОДИНА

Цього року є шанс налагодити стосунки із дітьми-підлітками. Для тих, хто давно не може зачати дитину, цього року також є шанс, оскільки Тигр дуже цінує своє потомство. У стосунках з літніми батьками потрібно бути якомога обережнішим: спілкування може значно погіршитися, якщо не приділяти йому достатньо уваги. У цей період по можливості слід вигадувати спільні заняття та розваги, залучати інших членів сім'ї у сферу діяльності. При цьому не можна все-таки забувати про себе. Це хороший період для інтровертів, щоб залишитися наодинці із собою та своїми переживаннями. Не варто, однак, забувати: Тигр не заглиблюється повністю в себе та не відсторонюється від зовнішнього світу і рано чи пізно втрутиться.

### ЛЮБОВ

Рік Тигра дає всім шанс на пристрасний яскравий роман, що залишить глибоке враження, навіть якщо не отримає подальшого розвитку. Пощастить цього року також тим дівчатам, які хочуть вийти заміж і народити дитину якнайшвидше. Проте не варто з головою кидатися в будь-які поспішні стосунки. Необхідно придивитися до них уважніше, оскільки майбутній обранець може мати типовий тигриний характер: тобто бути жадібним і не надто прагнути ділитися своїм місцем глави сім'ї. Саме такі чоловіки у рік Тигра будуть здаватися найбільш привабливими та яскравими, але не варто обманюватися першим враженням.

### КАР'ЄРА

Рік Тигра також принесе значне кар'єрне зростання активним винахідливим людям. Сприятливий він буде також для вузьких спеціалістів, які добре знайомі зі своєю сферою. Стихія води сприяє більшому розвитку, пропонує приділити увагу деталям, зануритися в напрямку, з яким працюєш. Цей рік також може принести із собою різкі зміни у сфері діяльності, зміну професійного спрямування. Складно доведеться пасивним людям, які протягом усього року так і не зможуть піднятися на наступний рівень, хоча рік Тигра надає їм всі можливості для цього.

### ФІНАНСИ

Тигр – не найщедріша тварина, тому за підвищення фінансового рівня доведеться поборотися. Однак для тих, кому вдасться зробити прорив, успіхи будуть значними, і грошовий потік збільшиться відчутно. Тигр не вітає значних витрат, але при цьому схвалює подарунки всередині сім'ї та близьким людям. Проте зірки не обіцяють ані легкого кар'єрного зльоту, ані швидкого покращення фінансового стану. Активним і працьовитим фахівцям, швидше за все, вдасться досягти свого, проте решті доведеться досить складно. Своє заступництво Тигр пропонує лише людям активним, які готові діяти в ім'я свого благополуччя. Добрий цей рік буде також для тих, хто приділяє велику увагу саморозвитку, аналізу свого психологічного стану, інтелектуальному та професійному розвитку. Тяжко доведеться цього року консерваторам, людям, які не звикли до змін і не бажають їх. Їм буде важко зберегти звичний спосіб життя, тому що весь навколишній світ вимагатиме від них дії. Це рік змін у всіх сферах життя. Зміна роботи, місця проживання і навіть партнерів – все в цей період стає можливим. Рік буде сприятливим для тих, хто давно хотів зважитись на щось нове і ніяк не міг цього зробити раніше. І, навіть якщо цей рік буде не надто спокійним, принаймні він залишить про себе багато цікавих вражень. Важливо також цього року приділяти багато уваги своєму зовнішньому вигляду, для Тигра це має велике значення.

### Ваше здоров'я

## ХОЛОДЕЦЬ – Новорічна страва

### Холодець зміцнює суглоби

Найбільш зимова і, звичайно, новорічна страва – це холодець. Це не лише смачно, а й дуже корисно – і у вас є декілька причин, щоб приготувати його на Новий рік. Та й просто їсти холодець частіше.

### Зміцнює кістки і суглоби.

Колаген, який відповідає не лише за гладкість і пружність нашої шкіри, а й за міцність кісток і рухливість та здоров'я суглобів, вивільнюється під час приготування кісткового бульйону. Саме тому людям, що одужують після переломів і інших травм, рекомендовано їсти більше супів на основі бульйону з кісток. А у холодці колагену ще більше, адже під час приготування традиційно додається желатин, у якому також дуже багато цього корисного білка. Колаген важливий і корисний у будь-якому віці, а якщо вам п'ятдесят і більше, він просто необхідний: у цьому віці жінки активно втрачають кісткову тканину через менопаузу.



**Зміцнює імунітет.** У традиційному рецепті холодцю є часник – дуже корисний овоч. Усі ми знаємо про його здатність зміцнювати імунітет і підвищувати опірність нашого організму застудам, грипу та іншим респіраторним захворюванням. Втім, цією здатністю корисність часнику не вичерпується: регулярне вживання цього овоча також допомагає у профілактиці деяких видів раку, а також допомагає поліпшити рівень цукру у крові, знизити тиск.

**Допомагає у профілактиці раку шлунка.** Страва у моркві: в ній міститься вітамін А, що володіє антиоксидантними властивостями, а також бета-каротин і ретинол: вони є гарними для здоров'я шкіри, волосся, для зору, а найголовніше – допомагають у профілактиці раку шлунка. Важливий нюанс: усі ці корисні речовини – жиророзчинні, тобто засвоюються організмом лише, якщо їсти їх разом з олією або жирною їжею. А холодець, як відомо, досить жирна страва.

**Підвищує гемоглобін.** У більшості жінок, на жаль, відзначається дефіцит гемоглобіну. Деякі люди навіть не знають про це, списуючи брак сил і енергії на втому. Зрозуміло, найкориснішим для підвищення рівня гемоглобіну стане холодець, зварений на основі яловичини, але й у страві зі свинини або курки багато вітамінів групи В, які беруть активну участь у виробленні гемоглобіну.

**Зміцнює нервову систему.** Гліцин, якого багато в холодці, сприяє нормальній діяльності головного мозку, а також активує дію особливих ферментів, які допомагають побороти відчуття тривожності і страху, полегшують симптоми депресії і допомагають краще впоратися зі стресом – те, що потрібно у передноворічній метушні!

### Готуємо вдома

#### «Накрохмалена» печінка

500 г печінки, 1 ст. л. крохмалю, 1 яйце, сіль і перець за смаком.

Печінку (будь-яку: свинячу, яловичу, курячу або індичину) промити, видалити все зайве, просушити і порізати на невеликі шматочки. Змішати печінку з сіллю, перцем, крохмалем і збитим яйцем. Залишити в такому маринаді на 40–50 хв., періодично перемішуючи. Розігріти олію й обсмажити печінку з усіх боків. Викласти на паперовий рушник, щоб видалити зайвий жир. Печінка за цим рецептом виходить соковитою і м'якою, а зовні – з хрусткою скоринкою.

Як варіант, можна зробити печінку в клярі: шматки печінки трохи відбити молотком. Збити 2 яйця з крохмалем і 2 ст. л. борошна. Посолити масу і додати перець, дрібно рубаний кріп. Олію розігріти, вмочити відбивні з печінки в кляр й обсмажити з двох боків. Об-



смажені відбивні можна скласти в сковороду, влити кілька ложок води, покласти 2 лаврових листи, закрити кришкою і протушувати.

#### Салат з крабовими паличками і грибами

200 г крабових паличок, 1 банка кукурудзи, 1 банка консервованих грибів, 1 цибулина, 4 яйця, 1 зелене яблуко, майонез.



Яйця відварити протягом 7-10 хвилин, нарізати кубиками разом з крабовими паличками і яблуком. Цибулю дрібно подрібнити. Гриби залишити цілими або розрізати навпіл, якщо вони великого розміру. Всі інгредієнти з'єднати разом, заправити майонезом і ретельно перемішати.

#### Бутерброди для Тигра

120 г філе солоного оселедця, 300 г моркви (2 шт.), 2 яйця, 50 г масла вершкового, 50 г маслин без кісточок, сіль і перець чорний мелений – за смаком, багет.

Моркву і яйця відварити, остудити і по-чистити. В чашу блендера покласти полови-

ну моркви, яйця, туди ж додати скибочки оселедця і м'яке вершкове масло. Все подрібнити до однорідної маси, поперчити, посолити. Багет нарізати кружечками, змастити форшмаком. Другу половину моркви натерти і викласти зверху на кожну скибочку хліба. Маслини нарізати тонкими смужками і викласти на бутерброди, імітуючи тигрові смужки.



#### Тигр любить м'ясо, але не рибу

Тигр любить м'ясо – воно і повинно панувати на новорічному столі. Всі страви мають бути ситними і смачними. Але не слід забувати, що не варто готувати на Новий 2022 рік:

- страви з дичини: хижак – господар року і не любить ділитися своєю здобиччю;
- крупні злаки – краще вибрати за гарнір картоплю й овочі;
- страви корейської кухні: у цій країні м'ясо тигра вважається делікатесом, його там із задоволенням інколи наминають;
- подавати рибу і морепродукти як головні страви: тигр – хоч і представник котячих, але він надає перевагу м'ясу, а рибу їсть рідко і з небажанням;
- гострі страви: сири, соуси та приправи;
- шипучі і газовані напої – краще подати сік, компот або щось на зразок цього;
- занадто багато солодкого.